

MIELENTERVEYTTÄ TUKEMASSA

Tuotteistettu palveluopas nuorten ohjautumiseen mielenterveyttä tukeviin palveluihin Lapinlahdella

**Kaisa Leväsaari
Krista Väisänen**

Opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulututkinto

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Kaisa Leväsaari ja Krista Väisänen	
Työn nimi Mielenterveyttä tukemassa- Tuotteistettu palveluopas nuorten ohjautumiseen mielenterveyttä tukeviin palveluihin Lapinlahdella	
Päiväys 1.10.2010	Sivumäärä/Liitteet 45/4
Ohjaaja(t) Mervi Tikkanen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Lapinlahden kunnan perhe- ja mielenterveysneuvola	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tuotteistettu palveluopas (liite 4) Lapinlahden kunnan alueella asuville nuorille. Opinnäytetyön tavoitteina oli tukea lapinlahtelaisten nuorten mielenterveyspalveluihin ohjautumista, helpottaa nuorten pääsyä tuen ja palvelujen piiriin sekä lisätä nuorten psyykkistä hyvinvointia Lapinlahdella.</p> <p>Oppaan valmistamiseen on hyödynnetty Jämsä ja Mannisen (2000) osaamisen tuotteistamisen prosessia. Prosessi sisältää viisi eri vaihetta: kehittämistarpeen tunnistaminen, ideavaihe, tuotteen luonnosteluvaihe sekä tuotteen kehittälyvaihe ja viimeistelyvaihe. Opinnäytetyömme sisältää kaksi osuutta. Palveluoppaan sekä raportointiosuuden, jossa kuvaamme opinnäytetyöprosessia sekä työskentelyä.</p> <p>Tarkoituksena oli esitellä nuorille avun hakemisen väyliä mielenterveyttä tukeviin palveluihin Lapinlahdella. Tavoitteena oli myös, että nuoret saavat tietoa Lapinlahdella järjestettävistä mielenterveys- ja hyvinvointipalveluista sekä yleisimmistä nuoruusiän mielenterveyshäiriöistä</p> <p>Tuotteistettu palveluopas sisältää tietoa yleisimmistä mielenterveysongelmista nuoruudessa sekä Lapinlahden kunnan alueella järjestettävien nuorille suunnattujen mielenterveyttä tukevia palveluita. Opas sisältää myös joitakin valtakunnallisia auttavia puhelinnumeroita ja Internet-sivustoja.</p>	
<p>Avainsanat</p> <p>Mielenterveys, nuorten mielenterveyden häiriöt, nuoret, palvelujärjestelmä, ohjautuminen</p>	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme in Social Services			
Author(s) Kaisa Leväsaari and Krista Väisänen			
Title of Thesis Supporting Mental Health- A commoditized service guide book for directing youngsters to supporting mental health services in Lapinlahti.			
Date	1.10.2010	Pages/Appendices	45/4
Supervisor(s) Mervi Tikkanen			
Project/Partners Family and mental health clinic of the municipality Lapinlahti			
<p>Abstract</p> <p>The intention of this thesis was to produce a commoditized service guide book (inclusion 3) for young people living in the municipality of Lapinlahti. The objective of this thesis was to support the young people of Lapinlahti in seeking mental health guidance in the municipality, ease young people's access support and services as well as increase the psychological welfare of young people in Lapinlahti.</p> <p>The guide book has been produced by making use of the Jämsä and Mannisen (2000) know-how commotized process. The process includes five different stages:- recognizing the need for development, idea stage, sketching out of the product stage as well as the development stage and finished product stage. Our thesis includes two parts:- the guide book and a report in which we describe the process of doing the thesis.</p> <p>The objective was to present channels for seeking help for the young people on Lapinlahti. The aim was also that young people would get more information about the mental health and well-being service in Lapinlahti as well the more common mental health disorders in adolescence.</p> <p>The commonditized service guide book includes information on the most common mental health problems in youth as well as services organized for and supporting mental health for young people in Lapinlahti. The guide book also includes some national helpline phone numbers ang Internet pages.</p>			
<p>Keywords</p> <p>Mental health, adolescence mental health disorders, young people, service system, guidance</p>			

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	7
2	NUORTEN MIELENTERVEYS JA SITÄ TUKEVAT PALVELUT	9
2.1	Keskeiset käsitteet.....	9
2.1.1	Mielenterveys ja mielenterveyshäiriöt	9
2.1.2	Nuoruus ja nuoruuden mielenterveyshäiriöt.....	10
2.1.3	Nuorten ohjautuminen mielenterveyspalveluihin	12
2.1.4	Ohjaus ja neuvonta mielenterveystyössä.....	15
2.2	Nuorten mielenterveyden tilanne ja palvelujärjestelmä	16
2.2.1	Nuorten mielenterveyden tilanne.....	16
2.2.2	Nuorten mielenterveyspalveluita ohjaavat reunaehdot.....	18
2.3	Nuorten mielenterveyden tilanne ja palvelujärjestelmä Lapinlahdella	19
2.3.1	Nuorten mielenterveyden tilanne.....	19
2.3.2	Mielenterveyttä tukevien palvelujen reunaehdot.....	22
3	PALVELUOPPAAN TUOTTEISTAMISPROSESSI	25
3.1	Ongelman ja kehitystarpeen tunnistaminen.....	26
3.1.1	Kehitystarve kouluterveyskyselyjen mukaan.....	27
3.1.2	Kehitystarve asiantuntijahaastattelujen mukaan	28
3.1.3	Kehitystarve kyselyyn osallistuneiden lapinlahtelaisten nuorten mukaan.....	29
3.2	Ideointivaihe.....	30
3.3	Luonnosteluvaihe	32
3.4	Tuotteen kehittelyvaihe	35
3.5	Tuotteen viimeistelyvaihe	36
4	POHDINTA	39
	LÄHTEET	43

LIITTEET

Liite 1 Esitietokyselylomake

Liite 2 Palautelomake

Liite 3 Lehtiartikkeli: Matti ja Liisa 11.11.2010

Liite 4 Tuotteistettu palveluopas

1 JOHDANTO

Viime vuosikymmeninä on ajateltu lasten ja nuorten terveydentilan parantuneen. Kuitenkin yhteiskunnassa, lasten ja nuorten ympäristöissä ja perheiden elämässä, on tapahtunut suuria muutoksia. Esimerkiksi mielenterveys- ja päihdeongelmat ovat lisääntyneet ja vaikeusasteet ovat pahentuneet viime vuosikymmenien aikana. Kouluterveyskyselyjen mukaan masennus on lapsilla ja nuorilla yleistä. Nuorilla ei ole välttämättä tietoa, taitoa ja kokemusta käsitellä mielenterveyteen liittyviä asioita. Selkeä ohjaus ja neuvonta ovat tärkeitä lähtökohtia nuoren mielenterveyttä tukevassa työssä, koska nuorilla ei välttämättä ole tietoa kenen puoleen voi kääntyä ongelmatilanteissa.

Olemme suuntautuneet sosionomi (AMK) opinnoissamme palveluohjaukseen, joka antaa hyvät puitteet ohjauksellisen palveluoppaan tekoon. Opinnäytetyö on lähinnä mielenterveysongelmista ja mielenterveyspalveluista kertova palveluopas (liite 4) nuorille. Aihe on mielestämme, sekä tutkimusten perusteella ajankohtainen. Varsinainen oma kiinnostus aiheeseen heräsi opintojen ohessa keskusteluissa ja oppitunneilla. Oma kiinnostus lisäsi myös mediassa käydyt keskustelut, joissa on pohdittu nuorten lisääntyviä mielenterveysongelmia ja sitä, että palvelujen piirin ohjautuminen voi olla hankalaa. Tämä herätti meissä idean opinnäytetyöhön, jonka esitimme toimeksiantajallemme.

Toimeksiantaja on Lapinlahden kunnan perhe- ja mielenterveysneuvola. Teimme yhteistyötä myös muiden Lapinlahden kunnan terveys- ja perheosaston työntekijöiden kanssa. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa palveluopas, joka sisältää tietoa Lapinlahden kunnan mielenterveyspalveluista sekä tietoa yleisimmistä nuoruusiän mielenterveyshäiriöistä. Oppaan tarkoituksena on olla tiedonvälittämisen väline. Tällaista opasta ei vielä ole tuotettu, joten tällä tavalla saamme mielenterveyspalveluita näkyvämmäksi. Opasta hyödyntämällä nuoret voivat helpommin hyödyntää saatavilla olevia mielenterveyttä tukevia palveluita. Kaikki nuoret eivät osaa hakeutua avun piiriin. Lapinlahdelle tulee myös paljon ulkopaikkakuntalaisia opiskelijoita, joten opas tekee palvelut myös heille tutuiksi. Tavoitteena on tukea lapinlahtelaisten nuorten mielenterveyspalveluihin hakeutumista. Tavoitteena on myös tiedon välittäminen Lapinlahdella olevista palveluista sekä tuottaa tietoa yleisimmistä nuorten mielenterveyshäiriöistä.

Toiminnallinen opinnäytetyömme sisältää kaksi osaa. Tuotamme sekä raportti- että opasosat. Raporttiosassa kuvaamme opinnäytetyöprosessia ja työskentelyämme. Pal-

veluopas on koottu Jämsän ja Mannisen (2000) osaamisen tuotteistamisprosessin vaiheittaisen etenemisen mukaan. Prosessiin kuuluu viisi vaihetta: kehittämistarpeen tunnistaminen, ideavaihe, tuotteen luonnosteluvaihe sekä tuotteen kehittälyvaihe ja viimeistelyvaihe. Opas on koottu lyhyestä teoriaosuudesta, jossa käsittelemme mielenterveyttä, tyypillisimpiä nuoruusiässä ilmeneviä mielenterveysongelmia, avun hakemisen tahoja ja yhteistietoja sekä kunnallisesti että valtakunnallisesti. Opas ei sisällä ainoastaan kunnan perhe- ja mielenterveyspalveluita vaan myös koulun, kunnallisen nuorisotyön, seurakunnan sekä valtakunnallisten auttavien puhelimien ja Internet-sivustojen yhteystietoja.

Opinnäytetyötämme varten haimme teorial tietoa kirjallisuudesta, valtakunnallisista kouluterveyskyselyistä ja haastatteleamalla nuorten kanssa työskenteleviä ammattilaisia. Saimme tietoa sekä valtakunnallisesti että Lapinlahden osalta nuorten mielenterveydestä sekä palveluiden piiriin hakeutumisesta. Lapinlahden tilanteesta haimme tietoa myös lapinlahtelaisilta nuorilta toteuttamalla kyselyn (liite 1). Nuoret, jotka vastasivat kyselyyn, antoivat meille suuntaa-antavaa tietoa mitä oppaassamme tulisi käsitellä.

2 NUORTEN MIELENTERVEYS JA SITÄ TUKEVAT PALVELUT

2.1 Keskeiset käsitteet

Opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä ovat mielenterveys ja mielenterveyshäiriöt. Käsittelemme myös nuoruutta ja nuoruuden mielenterveyshäiriöitä. Sosiaalialan työhön kuuluu olennaisesti ohjaus ja neuvonta. Mielenterveystyö ja sitä ohjaavat reunaehdot sekä varsinkin nuorten parissa toteutettavaa mielenterveyttä tukevaa työtä ohjaavat reunaehdot ja palvelujärjestelmä ovat tärkeitä käsitteitä opinnäytetyössä.

2.1.1 Mielenterveys ja mielenterveyshäiriöt

Mielenterveys on tila, joka muuttuu elämän aikana. Käsitteenä se viittaa hyvinvointiin ja henkiseen toimintakykyyn. (Pylkkänen, Syvälahti & Tamminen 2003, 117.) Mielenterveys käsittää oleellisen osan terveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Siihen kuuluvat psyykkiset, fyysiset, sosiaaliset ja henkiset varannot ja voimavarat. Näitä varantoja ja voimavaroja keräämme ja käytämme läpi elämän. Niitä voi opetella myös tukemaan ja vahvistaman. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 7.) Käsitteenä mielenterveys on mielenkiintoinen, koska se sisältää kaksi erilaista latausta. Se voidaan käsittää joko myönteisenä tai kielteisenä voimavarana. Suomen kieleen sana on tullut 1950-luvulla ja kun siitä on puhuttu, on varsinaisesti tarkoitettu mielen sairautta. On puhuttu kuitenkin mielenterveydestä, eikä sairaudesta, koska se on vähemmän leimaava termi. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2007, 25.)

Synonyymina mielenterveydelle voidaan käyttää myös psyykkisen tasapainon käsitettä. Sillä tarkoitetaan riittävän eheää ja ristiriidatonta kokemusta omasta minästä, sisäisen mielekkyyden kokemuksesta ja itsehallinnan tunteen säilyttämisestä. Psyykkisen itsesäätelyn katsotaan hallitsevan kaikkia ihmiselle tärkeitä toimintoja. Tarve itsesäätelyyn syntyy varsinkin silloin, kun jokin ihmisen itse kokema uhkatilanne tai uhkatekijä järkyttää ihmisen psyykkistä tasapainoa. (Saarelainen, Stengård & Vuori-Kemilä 2000, 17.)

Mielisairaus on lääketieteellinen tila, joka häiritsee ihmisen ajattelua, tunteita, tunnetiloja ja kykyä samastua toisiin sekä päivittäisiä toimintoja. Mielenterveyden häiriöt ovat usein

tulosta kadotetusta kapasiteetista pärjätä tavallisissa elämän vaatimuksissa. Vakavia mielenterveyshäiriöitä ovat muun muassa vakava masennus, skitsofrenia sekä kaksisuuntainen mielialahäiriö. Mielenterveyshäiriöt voivat tulla kenelle tahansa iästä, rodusta, uskonnosta tai tuloista riippumatta. Ne eivät ole merkki tai tulos ihmisen heikkoudesta, luonteen puutteesta tai puutteellisesta kasvatuksesta tai älykkyydestä. Mielenterveydenhäiriöitä voidaan hoitaa ja niistä parantuminen on mahdollista. (Mental illnesses 2010.) Mielisairauksia uskotaan olevan yli 400 miljoonalla ihmisellä maailmassa. (Mental illness on the increase 2001). Noin 1,5 prosenttia suomalaisesta väestöstä sairastuu vuosittain johonkin mielenterveyshäiriöön. Häiriöt ovat yleisiä kaikissa ikäryhmissä, usein ne alkavat nuoruudessa ja ovat työikäisten sairauksia. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2007, 113.)

2.1.2 Nuoruus ja nuoruuden mielenterveyshäiriöt

Nuoruutta ikäkautena on vaikeaa määritellä. Joskus katsotaan, että nuoruus alkaa murrosiän alussa, joskus sen päättyessä. Nuori ei ole lapsi, eikä myöskään aikuinen. Nuoruusikä on välttämätön ihmiselämän kehitysvaihe, jonka kautta nuori kasvaa aikuiseksi. (Pylkkänen, Syvälahti & Tamminen 2003, 116.) Nuoruutta on vaikeaa määritellä varsinaisesti tiettyyn ikään kuuluvaksi, koska jokainen nuori kehittyy omalla vauhdillaan. Alkaminen on helpompi määritellä kuin loppuminen. Usein katsotaan nuoruuden alkavan biologisista muutoksista eli käytännössä puberteetista. Fyysisesti nuoruus onkin suhteellisen helppoa määritellä erilaisiksi ikävaiheiksi. Myös sosiaalinen kehitys alkaa usein fyysisen kehityksen myötä. Näiden näkökulmien perusteella nuoruus voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen varhaisnuoruuteen (11–14-vuotiaat), keskinuoruuteen (15–18-vuotiaat) ja myöhäisnuoruuteen (19–25-vuotiaat). (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 18.)

Nuoruus voidaan kokea niin voimakkaana kriisinä, että se saa epäilemään oman käyttäytymisen normaaliutta (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 278). Nuoruuden mielenterveyshäiriöt voivat laukaista erilaisia oireita ja käytöshäiriöitä. Näitä oireita ja käytöshäiriöitä voivat olla muun muassa nuorilla ilmenevät, kastelu ja tuhriminen, jotka ovat kuitenkin äärimmäisen harvinaisia. Mielenterveyshäiriöinä nuorella voi olla myös univaikeudet, syömishäiriöitä kuten esimerkiksi ylipaino, valikoiva syöminen, anorexia nervosa ja bulimia nervosa. Erilaisia ahdistuneisuushäiriöitä voivat olla pelko-oireiset ahdistuneisuushäiriöt, paniikkihäiriöt, lapsuusiän eroahdistushäiriöt, lapsuusiän sosiaali-

nen arkuus ja pakko-oireinen häiriö. Mielialanhäiriöinä todetaan usein eri-ikäkausien masennukset. Myös kaksisuuntainen mielialahäiriö ja mania ovat mielenterveydenhäiriöitä, joita nuorilla voi ilmetä. Myös erilaiset stressireaktiot, itsetuhoinen käyttäytyminen ja oppimishäiriöt sekä tarkkaavaisuushäiriöt voidaan lukea mielenterveydenhäiriöihin. (Friis, Eirola & Mannonen 2004, 95–129.)

Lasten ja nuorten psyykkiset häiriöt ovat usein kulttuuriin ja aikaan sidottuja. Samanlaisia häiriöitä esiintyy kaikissa kulttuureissa, vaikka ne kuitenkin ilmenevät ja esiintyvät vaihtelevasti. Kehitys ja kasvu tapahtuvat lapsuuden ja nuoruuden aikana. Omasta kehitystasostaan riippuen lapsi ilmentää oireitaan. Mielenterveydenhäiriöt ja sairaudet vaikuttavat lapsen ja nuoren koko kehitykseen. Aikaisemmassa kehitysvaiheessa koettu mielenterveydenhäiriö tai sairaus voi vaikuttaa oleellisesti myöhemmässä kehitysvaiheessa. Aikaisemman kehitysvaiheen ongelmat voivat myös korjaantua myöhemmässä kehitysvaiheessa, kuten nuoruudessa. (Friis, Eirola & Mannonen 2004, 95.)

Nuoren normaali psyykkinen kehitys sisältää seuraavat kehitysvaiheet: vanhemmista irtautuminen, ikätovereihin turvautuminen, fyysisiin muutoksiin sopeutuminen ja seksuaali-identiteetin jäsentäminen. Normaali psyykkinen kehittyminen ei ole nuorella poikkeuksetta suoraviivaista, vaan kehitysvaiheiden läpikäyminen voi vaihdella. Psyykkinen kehittyminen nuoruudessa näyttäytyy eri tavoin. Kehitys saattaa olla tasaista, vaihtelevasti kuohuvaa, kovasti kuohuvaa tai nähtävissä voi olla kehityksen välttämistä sekä suora hyppy aikuisuuteen. Kuohuva kehitys ilmenee muun muassa häiriökäyttäytymisenä, epäsosiaalisuutena tai päihteiden käyttönä. Kuohuvaan käytökseen tulisi puuttua normaalin kehityksen turvaamiseksi. Nuoruuden mielenterveyttä voidaan tarkastella jäsentämällä sitä suojaavia ja haavoittavia tekijöitä. (Kauppila, Lahtinen & Tanska 2009, 7, 9.)

Mielenterveyttä suojaavat ja haavoittavat tekijät on jaoteltu sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Suojaaviin sisäisiin tekijöihin kuuluvat muun muassa fyysinen terveys, myönteiset varhaiset ihmissuhteet, hyväksytyksi tulemisen kokeminen, hyvä itsetunto, kyky selvittää ristiriitoja ja vuorovaikutustaidot. Haavoittaviin sisäisiin tekijöihin kuuluvat muun muassa synnynnäiset vammat ja sairaudet, itsetunnon haavoittuminen, avuttomuuden tunteet, huonot ihmissuhteet ja sosiaalinen asema, eristäytyminen sekä ongelmat seksuaalisuudessa. Nuoren mielenterveyttä suojaavat ulkoiset tekijät ovat muun muassa ravinnon riittävä saanti, suojan tunne ja sosiaalinen tuki sekä myönteiset mallit, työllisyys, koulu-

tusmahdollisuudet ja ympäristön turvallisuus. Haavoittaviin ulkoisiin tekijöihin kuuluvat muun muassa suojattomuus, kodittomuus, menetysten kokeminen, väkivalta, kiusaaminen, päihteiden käyttö sekä haitallinen ympäristö. (Kauppila, Lahtinen & Tanska 2009, 9.)

Onnistuneeseen kehitystehtävien ratkaisemiseen vaikuttavat muun muassa positiivinen minäkäsitys, selkeä käsitys maailmasta, henkiset arvot, perheeltä saatu tuki, itsenäistyminen ja vanhemmista irtautuminen, ystävät, seurustelu, opiskelu sekä työkokemukset. Uhkana onnistuneelle kasvulle ja kehitykselle nähdään kielteinen minäkäsitys, henkisten arvojen ristiriitaongelmat, kehitystehtävien epäonnistuneet ratkaisut, paineet sosiaalisissa suhteissa ja kavereiden kielteinen vaikutus, vanhempien takertuminen, päihteiden käyttö, väkivalta ja rikollisuus. (Friis, Eirola & Mannonen 2004, 47.) ”Nuoruuden kehitysvaiheet ja tapahtumaketjut muuttavat persoonallisuutta ratkaisevalla ja hyvin lopullisella tavalla” (Kauppila, Lahtinen & Tanska 2009, 9 –10).

Nuoruusiän mielenterveyshäiriöt voivat hidastaa tai pysäyttää nuoruuden kehityksen. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2007, 113). ”On arvioitu, että noin joka viidennellä nuorella on sellaisia mielenterveysongelmia, joihin he tarvitsevat ulkopuolista apua. Nämä ongelmat vaikeuttavat selvästi jokapäiväistä selviytymistä.” (Haasjoki & Ollikainen 2010, 28).

2.1.3 Nuorten ohjautuminen mielenterveyspalveluihin

Viimeisen 20 vuoden aikana suomalaisten toimintakyky on parantunut fyysisesti. Nykyään huoli suomalaisen väestön terveydentilasta on siirtymässä erilaisiin mielenterveyden häiriöihin kuten masennukseen, ahdistukseen ja päihteiden käyttöön. Näiden asioiden uskotaan olevan 2000-luvun suurin haaste. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2007, 113.) Vaikka suomalaisten toimintakyky on kokonaisuudessaan parantunut, ovat mielenterveyden häiriöt lisääntyneet jokaisessa ikäryhmässä. Häiriöt aiheuttavat paljon muun muassa työkyvyttömyyttä, ennenaikaisia eläköitymisiä, käytöshäiriöitä ja sosiaalisia ongelmia.

Nykyään nuoret suhtautuvat ennakkoluulottomammin avun ja hoidon hakemiseen kuin vanhemmat ikäpolvet. Ongelmana on usein se, että nuoret eivät tiedä, mistä apua voi hakea tai apua ei haeta riittävän ajoissa. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003,

377.) ”Suurin osa nuorista selviytyy kouluajasta hyvin. On kumminkin myös nuoria, jotka kohtaavat nuoruudessaan kriisejä. Jos nuori ei saa asiantuntevaa tukea ja apua, voivat nuoren ongelmat aiheuttaa jopa koulunkäynnin keskeytymisen. Oman kriisin keskellä nuori ei aina osaa tai uskalla hakea apua itselleen.” (Haasjoki & Ollikainen 2010, 13.)

Ihmisen ollessa todella masentunut, masentuneisuus voi viedä mukanaan voimat, koska masentunut uskoo tuntemuksiansa olevan pysyviä. Usein tämä tekee ihmisestä avuttoman ja toivottoman. Yhdysvaltalaisen tutkimuksen mukaan vain alle kolmasosa masentuneista hakeutuu minkäänlaisen avun piiriin. Masentunut ihminen siis tarvitsee apua pystyäkseen hakemaan apua. (Cobain 2001, 109.) Vaikka lasten ja nuorten auttamiseen tarvittava moniammatillinen verkosto onkin turvattu lakien, asetusten, suositusten ja sopimusten pohjalta, ovat auttamis- ja hoitoverkostot lähinnä vain asiantuntijoiden tiedossa. (Lämsä 2009, 141.)

Vaikka nuoret suhtautuvat ennakkoluulottomammin avun ja hoidon hakemiseen ja osa nuorista osaa hakea apua, on vielä nuoria, joilla voimavarat tai tiedot eivät siihen riitä. Mielestämme on erittäin tärkeää tuoda nuorille tietoa kouluun ja nuorisotoimeen, jotta jokaisen nuoren olisi helpompaa löytää edes yksi yhteyshenkilö, joka voi auttaa tai ohjata nuorta eteenpäin saamaan apua ongelmaansa. On myös tärkeää tehdä oppaasta näkyvä ja helposti saatava, jotta nuoret voivat sitä tarvitessaan käyttää.

Usein sekä vanhemmat että nuoret ovat epätietoisia avun saannin ja hoitoon pääsyn mahdollisuuksista. Vanhempien käsitykset avun saannista ovat siis samanlaiset kuin nuorten. Yleensä nuori ei tiedosta itse ongelmaansa, vaan kokee olonsa tunnetasolla vaikeaksi. Vaikka lasten ja nuorten auttamiseen tarvittava moniammatillinen verkosto onkin turvattu lakien, asetusten, suositusten ja sopimusten pohjalta, ovat auttamis- ja hoitoverkostot lähinnä vain asiantuntijoiden tiedossa. Tällöin nuorten ja perheiden on vaikeaa tietää, mihin olla yhteydessä. (Lämsä 2009, 139, 141.)

”Kovinkaan usein nuoret eivät itse pysty tunnistamaan omaa masennustaan tai mielialaongelmiaan. Myös vanhemmat eivät ole tietoisia siitä, mitkä ongelmat liittyvät nuoruuden normaaliin kasvuun ja mitkä ongelmat viittaavat sairauteen. On erityisen tärkeää, että nuori tunnistaa itse muutoksen omissa tunnetiloissaan ja käyttäytymisessään”. (Cobain 2001, 30.) ”Kun nuori saa ajoissa apua, voidaan usein ehkäistä vakavampiin mielenterveysongelmiin sairastumista” (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 249).

On tärkeää, että nuoret saavat myös tietoa tyypillisimmistä nuoruusiän ongelmista ja kriiseistä. Sitä kautta nuoret tunnistavat ongelmiaan ja mahdollisesti osaavat hakeutua avun piiriin ajoissa. Tämä mahdollisesti ehkäisee vakavampia mielenterveyshäiriöitä. Nuoret myös saattaisivat paremmin ymmärtää ongelmiaan ja omaa olotilaansa ja vointiaan. Jokaisen nuoren nuoruuteen kuuluu tietynlaisia kriisejä ja ongelmia, joista yleensä selviydytään ilman ammattiapua. On kumminkin tärkeää, että nuorille tiedotetaan avun hakemisen mahdollisuuksista.

”Nuoruusikä muuttuu huomattavasti nopeammin kuin sosiaali- ja terveystalvaeluidemme palvelujärjestelmä” (Pylkkänen, Syvälahti & Tamminen 2003, 116). Tämän vuoksi on tärkeää kartoittaa nuorten tietämystä nykyisistä palveluista, jotta päästäisiin tarpeen mukaan kehittämään niiden näkyvyyttä ja saatavuutta. Tähän tarkoitukseen erilaiset oppaat, tiedotukset ja informaatiot ovat oivallisia tiedon julkituomiseen, koska yhteystiedot muuttuvat jatkuvasti. Mitä näkyvämpää tiedottaminen on, sitä paremmin nuoret saavat tietoa asioista. Tämä edesauttaa avun hakemista ajoissa ja rohkeammin.

”Mielisairauden leima hankaloittaa ihmissuhteita, estää hoitoon hakeutumista ja avun saantia” (Heiskanen, Salonen & Sassi 2007, 115). Kun mielenterveyshäiriöitä tuodaan enemmän julki, niistä puhutaan ja niistä on enemmän tietoa, on mahdollista, että leimaantumisen vähenee. Vaikka mielenterveyshäiriöt eivät varsinaisesti ole nykypäivänä enää tabu, niistä ei kuitenkaan mielellään puhuta häpeän vuoksi. Häpeä usein vaikuttaa myös avun hakemiseen. Kun ei tunnisteta mielenterveyshäiriöitä, ei myöskään tunnista omaa avun tarvetta. Jos ei tunnisteta oman avun tarvetta, ei haeta apua, joka voi parhantaa ongelmaa.

Mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyn, varhaisen tunnistamisen ja puuttumisen ydinalueena on perusterveydenhuolto. Nuorten kohdalla tämä tarkoittaa lähinnä kouluterveyden- ja oppilashuoltoa. Nämä tahot voivat keskeisesti vaikuttaa nuorten elämään. (Syvyydestä minä huudan 2001, 33.) Paras tapa saada nuorelle asiantuntevaa tukea on koulupsykologin, kuraattorin tai terveydenhoitajan luo meneminen. Oppilashuolto pystyy kartoittamaan helposti nuorten tarvitseman tuen ja hoidon tarpeet monipuolisesti. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 377.)

Tarkasteltaessa lasten ja nuorten sekä kouluyhteisön asioita mielenterveyden näkökulmasta, tulee nostaa esille sellaisten voimavarojen vahvistaminen, jotka mahdollistavat omasta ja yhteisöjen terveydestä huolehtimisen sekä ehkäisevät ongelmien syntyä. Silloin on konkreettista se miten henkistä hyvinvointia edistävät asiat on otettu huomioon koulun tavoitteissa, toimintasuunnitelmassa ja käytännön toimenpiteissä. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 7–8.) Oppilashuollon ja varsinkin koulun terveydenhoitajan ja koulun psykologin esille tuominen on erittäin tärkeää. Moni nuori ei tiedä missä asioissa näiden henkilöiden puoleen voi kääntyä tai miten heidät tavoittaa. Tämän vuoksi tuomme erityisesti esille näitä henkilöitä, jotta nuoret uskaltaisivat mennä puhumaan heille mieltä askarruttavista asioista.

Ennaltaehkäisevä ja varhaiseen hoitoon panostava toiminta nuorille on vähäistä eli hoito kohdennetaan lähinnä vakaviin ja pitkälle edenneisiin ongelmiin. Suurin osa aikuisiän pitkäkestoista mielenterveyden ongelmista alkaa jo nuorena. Siksi on tärkeää ja merkittävää hoitaa nuoruusiän psyykkisiä ongelmia jo varhain. (Iija, Almqvist & Kiviharju-Rissanen 1997, 95.)

2.1.4 Ohjaus ja neuvonta mielenterveystyössä

Sosiaalialan työ sisältää sekä ohjausta että neuvontaa. Neuvonnan tarve lähtee siitä, että asiakkaalla on elämän tilanteeseensa vaikuttava kysymys, johon hän etsii vastausta. Välillisessä neuvonnassa työntekijällä ei ole suoria vastauksia vaan hän ottaa selvää erilaisista vaihtoehtoista ja vastaa neuvottavan kysymyksiin myöhemmin. Neuvottavan päätettäväksi jää, mitä hän tekee saamallaan tiedolla ja miten sitä käyttää hyödykseen. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 125.)

Ohjaus ja neuvontatyö tulevat englannin kielen sanaparista counselling and guidance. Nämä sanat määritellään niihin ammatillisiin käytäntöihin, joiden tarkoituksena on asiakkaan auttaminen sekä itsensä toteuttaminen elämässään. Menetelmiltään ja tavoitteiltaan ohjaus- ja neuvontatyö poikkeaa hoito- ja opetustyöstä. Ohjaus- ja neuvontatyössä osallistutaan asiakkaan elämänmuutosten ja muutosprosessien hallintaan aikaa, huomiota ja kunnioitusta antamalla. (Onnismaa, Pasanen & Spangar 2000, 259–260.)

”Mielenterveystyöllä tarkoitetaan yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämistä sekä mielisairauksien ja muiden mielenterveydenhäi-

riöiden ehkäisemistä, parantamista ja lievittämistä. Mielenterveystyöhön kuuluvat mielisairauksia ja muita mielenterveydenhäiriöitä poteville henkilöille heidän lääketieteellisiin perustein arvioitavan sairautensa tai häiriönsä vuoksi annettavat sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut (mielenterveyspalvelut). Mielenterveystyöhön kuuluu myös väestön elinolosuhteiden kehittäminen siten, että elinolosuhteet ehkäisevät ennalta mielenterveydenhäiriöiden syntyä, edistävät mielenterveystyötä ja tukevat mielenterveyspalvelujen järjestämistä.” (Mielenterveyslaki L 1990/1116.) Mielenterveystyötä säätelevät useat eri lait ja asetukset sekä suunnitelmat ja suositukset. Keskeisimpiä lakeja ja suosituksia ovat mielenterveyslaki, mielenterveysasetus, laki potilaan asemasta ja oikeuksista, sosiaalihuoltolaki sekä päihdelaki. (Saarelainen, Stengård & Vuori-Kemilä 2000, 26.)

Mielenterveystyö voidaan jäsentää primaari-, sekundaari- ja tertiaaripreventioksi. Primaaripreventio käsittää suotuisan psyykkisen kehityksen edistämisen. Tähän kuluu yksilöiden ja perheiden selviytymistapojen ja voimavarojen tukeminen. Nuoriin kohdistuvia palveluita ovat muun muassa kouluterveys- ja sosiaalihuolto. Sekundaaripreventio käsittää varhaisen mielenterveystyön toteuttamisen nuorille suunnattujen palveluiden avulla mielenterveysriskin varhaisen tunnistamisen ja välittömän avun tarjonnalla. Tertiaaripreventio käsittää jo havaittujen mielenterveysongelmien hoitoa sekä tarvittavaa kuntoutusta, joka tukee toimintakyvyn takaisin palautumista. (Saarelainen, Stengård & Vuori-Kemilä 2000, 26–27.)

2.2 Nuorten mielenterveyden tilanne ja palvelujärjestelmä

2.2.1 Nuorten mielenterveyden tilanne

Selvittääksemme nuorten psyykkisen hyvinvoinnin tilan valtakunnallisesti perehdyimme vuosina 2000–2009 tehtyihin kouluterveyskyselyihin. Emme tutkineet kyselyitä sukupuolen mukaan vaan yhteistuloksen perusteella. Joka toisvuosittaiset kouluterveyskyselyt tuottavat valtakunnallista ja alueellista seuranta- ja vertailutietoa muun muassa nuorten elin- ja kouluoloista sekä terveydestä. Kyselyihin ovat vastanneet peruskoulujen yläluokkia ja toisen asteen koulutuksessa olevat. Selvitimme myös muita teorialähteitä hyödyntämällä tilannetta yleisesti.

Yleisesti ottaen nuorten psyykkinen terveys on valtakunnallisesti hyvä. Kyselyistä ilmenee peruskoulu- ja lukioikäisten nuorten mielialan olevan pääasiallisesti positiivinen.

Myös alavireisyyttä ja huonoa mielialaa löytyy, prosentuaalisesti kumminkin vähän. Nuorista 80 prosenttia ei koe minkäänlaisia masennuksen tunteita ja oireita. Noin 11 prosenttia nuorista kokee lievää masennusta. Noin yhdeksän prosenttia nuorista on keski- vaikeasti masentuneita ja vaikeasti masentuneita on noin 3 prosenttia vastaajista. (Nuorten hyvinvointi 2000-luvulla 2010.)

Valtakunnallisesti nuorten suhtautuminen omaan tulevaisuuteen on valoisa. Noin 90 prosenttia kaikista nuorista suhtautuu tulevaisuuteen toiveikkaasti. Alle kymmenen prosenttia vastauksista osoittaa, että tulevaisuus tuntuu myös toivottomalta. Noin 80 prosenttia nuorista tuntee onnistuneensa elämässään. Noin 15 prosenttia nuorista tuntee epäonnistuneensa tavallista useammin. Peruskouluikäiset nuoret tuntevat epäonnistuneensa useammin kuin lukioikäiset nuoret. (Nuorten hyvinvointi 2000-luvulla 2010.) Epäonnistumisen tunne kuuluu nuoruusikään ja varsinkin varhaisnuoruuteen, jolloin epäonnistumisen tunnetta koetaan herkemmin.

Noin 85 prosenttia nuorista tuntee olevansa tyytyväinen elämäänsä sekä itseensä. Suurta tyytymättömyyttä ei ole havaittavissa, vaikka hieman yli kymmenen prosenttia nuorista ei nauti asioista samalla tavalla kuin ennen tai ole tyytyväinen itseensä. Lisäksi tutkimuksista kävi ilmi, että nuorilla esiintyy normaalia tyytymättömyyttä muun muassa omaan ulkonäköön, unen laatuun ja määrään sekä ruokailutottumuksiin. (Nuorten hyvinvointi 2000-luvulla 2010.) Nämä ovat normaaleja nuoruuden ongelmia, joita jokainen nuori osaltaan kokee kasvaessaan aikuiseksi.

Mielenterveysseuran seminaarissa vuonna 2008 todettiin joka seitsemännellä nuorella olevan mielenterveysongelmia. Itsemurha-ajatuksia on peräti 10–20 prosentilla nuorista. Nuorten ongelmien yleisyyttä käsiteltiin mielenterveysseuran seminaarissa 10.9.2008. (Joka 7. nuorella on mielenterveysongelmia 2008.) Väestöliiton tutkimuksen mukaan jopa 15–25 % nuorista on jonkintasoinen mielenterveyshäiriö. Vakavaa masennusta on havaittavissa 5–10 % ja häiriöksi luokiteltavaa ahdistuneisuutta noin 5–15 % nuorista. (Murkun kanssa.)

Kansanterveyslaitoksen tutkimusprofessori Jouko Lönnqvistin mukaan suuri osa nuorten mielenterveysongelmista jää hoitamatta, vaikkakin hoitoon hakeutumisen kynnyks on madaltunut ja asenteet ovat muuttuneet parempaan suuntaan. Esimerkkinä hän käyttää sitä, että depressiopotilaista hoidossa on vain joka kolmas. Suuri tarve on etenkin mata-

lankynnyksen paikoista, joihin nuoren on helppo mennä. Mauri Marttunen kansanterveyslaitokselta kertoo, että nuoret eivät hae apua, jos on varattava ensin aika terveyskeskukseen ja sitten mentävä lähetteen turvin johonkin kauas hoitopaikkaan. (Joka 7.nuorella on mielenterveysongelma 2008.)

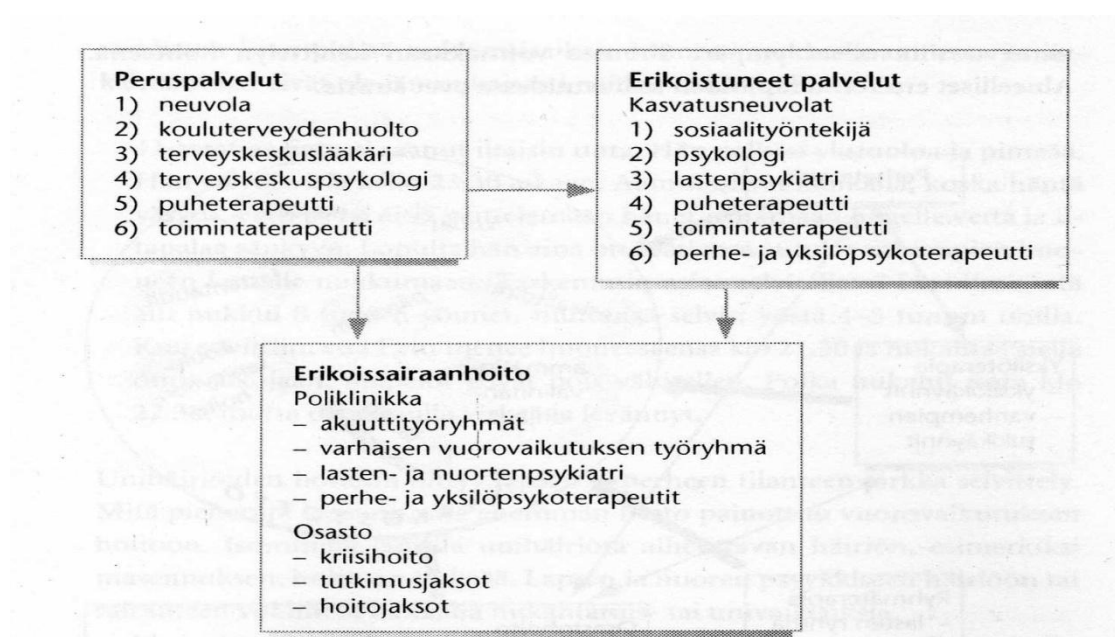
2.2.2 Nuorten mielenterveyspalveluita ohjaavat reunaehdot

"Mielenterveystyön yleinen suunnittelu, ohjaus ja valvonta kuuluvat, jollei lailla toisin säädetä, sosiaali- ja terveysministeriölle. Kunnan on huolehdittava omalla alueellaan mielenterveyslaissa nimettyjen palvelujen järjestämisestä. Kunnan tulee huolehtia alueellaan tässä laissa tarkoitettujen mielenterveyspalvelujen järjestämisestä osana kansanterveystyötä siten kuin kansanterveyslaissa säädetään ja osana sosiaalihuoltoa siten kuin sosiaalihuoltolaissa säädetään. Erikoissairaanhoitolaissa tarkoitetun sairaanhoitopiirin kuntayhtymän tulee huolehtia erikoissairaanhoitona annettavista mielenterveyspalveluista alueellaan siten kuin sanotussa laissa ja tässä laissa säädetään. Kunnan tai kuntayhtymän on huolehdittava siitä, että mielenterveyspalvelut järjestetään sisällöltään ja laajuudeltaan sellaisiksi kuin kunnassa tai kuntayhtymän alueella esiintyvä tarve edellyttää. Mielenterveyspalvelut on ensisijaisesti järjestettävä avopalveluina sekä niin, että oma-aloitteista hoitoon hakeutumista ja itsenäistä suoriutumista tuetaan" (Mielenterveyslaki L 1990/1116.)

"Mielenterveyspalvelujen järjestämisessä on sairaanhoitopiirin kuntayhtymän ja sen alueella toimivien terveyskeskusten yhdessä kunnallisen sosiaalihuollon ja erityispalveluja antavien kuntayhtymien kanssa huolehdittava siitä, että mielenterveyspalveluista muodostuu toiminnallinen kokonaisuus. Mielisairautta tai muuta mielenterveyshäiriötä potevalle henkilölle on riittävän hoidon ja palvelujen ohella yhteistyössä asianomaisen kunnan sosiaalitoimen kanssa järjestettävä mahdollisuus hänen tarvitsemaansa lääkinnälliseen tai sosiaaliseen kuntoutukseen liittyvään tuki- ja palveluasumiseen siten kuin siitä on erikseen säädetty." (Mielenterveyslaki L 1990/1116.)

Nuorille suunnattuihin peruspalveluihin kuuluvat neuvola, kouluterveydenhuolto sekä terveyskeskuslääkärin ja terveyskeskuspsykologin järjestämät palvelut. Näissä palveluissa tehdään alustavia tutkimuksia ja hoidetaan lieviä häiriöitä. Erikoistuneisiin palveluihin kuuluu kasvatus- ja perheneuvolat, joita on vain osassa Suomen kuntia. Niissä asiakkaita tarpeisiinsa vastaamassa sosiaalityöntekijöitä, psykologeja ja lastenpsykiatri-

reja. Osassa yksiköistä palvelee myös toiminta- ja puheterapeutteja. Porrastuksen mukaan vaikeimmat lastenpsykiatriset häiriöt käsitellään erikoissairaanhoidon piirissä. Ne toimivat keskussairaaloiden yhteydessä poliklinikka- ja osastohoitona. Näiden yhteyteen on lisäksi perustettu viimevuosina lasten- ja nuortenpsykiatrisia akuuttityöryhmiä. Näissä tarjotaan nopeaa akuuttihoitoa sitä tarvitseville lapsille, nuorille ja heidän perheilleen. Erikoissairaanhoidossa työskentelee lasten- ja nuortenpsykiatreja, sairaanhoitajia, psykologeja ja sosiaalityöntekijöitä. (Friis, Eirola & Mannonen 2004, 87.) Kuviossa 1 on esimerkki palvelujärjestelmän muotoutumisesta kunnassa.



KUVIO 1 Palvelujärjestelmä (Friis, Eirola & Mannonen 2004, 97)

2.3 Nuorten mielenterveyden tilanne ja palvelujärjestelmä Lapinlahdella

2.3.1 Nuorten mielenterveyden tilanne

Selvittääksemme lapinlahtelaisten nuorten psyykkisen hyvinvoinnin tilaa tarkastelimme kouluterveyskyselyjen alueellisia tuloksia. Nostimme tuloksista esille kokonaisuuksia, jotka käsitelivät pääasiallisesti mielialaa. Kouluterveyskyselyjen lisäksi haastattelimme nuorten kanssa työskenteleviä Lapinlahden kunnan perhe- ja mielenterveysneuvolan työntekijöitä ja Lapinlahden kunnan johtavaa terveydenhoitajaa sekä koulupsykologia.

Kouluterveyskyselyjen ja haastattelujen lisäksi teimme kahdelle lapinlahtelaiselle nuorisoryhmälle puolistrukturoidun esiselvityksen (liite 2). Esiselvityksessä kartoitimme tietoa nuorten mielialasta. Selvitimme myös palveluihin ohjautumista ja avun tarvetta. Esiselvityksen tarkoituksena oli havainnoida nuorten tarvetta ja tapaa hakea ja käyttää heille tarjottuja palveluita. Esiselvitysjoukko koostui kahdesta nuorisoryhmästä. Ensimmäinen joukko oli Lapinlahden Matin ja Liisan yläkoulun kahdeksannesta luokasta. Koska lukio perustuu luokattomaan opetukseen, kysely tehtiin yhdelle opiskelijaryhmälle.

Lukion ja yläkoulun rehtorit valitsivat sattumanvaraisesti ryhmät, joille kyselyt tehtiin. Luvat esitetokyselyiden toteuttamiseen saatiin koulujen rehtoreilta. Kohdejoukon kaikki henkilöt suostuivat osallistumaan esiselvityskyselyyn. Annoimme jokaiselle vastaajalle mahdollisuuden kieltäytyä vastaamasta kyselyyn. Painotimme sitä, että kysely on luotamuksellinen ja jokaisen tunnistamattomuus säilyy. Kyselylomakkeella tehdyn esiselvityksen keräämisen toteutimme itse 5.5.2010 ja 7.5.2010. Lukion rehtori suoritti lukiolaisille tarkoitetun kyselyn itsenäisesti tunnin aikana.

Kouluterveyskyselyistä ilmeni peruskoulu- ja lukioikäisten nuorten mielialan olevan pääasiallisesti positiivinen. Alavireisyyttä ja huonoa mielialaa on, mutta vähän. Suurin osa peruskouluikäisistä ja lukioikäisistä nuorista tuntee mielialansa valoisaksi ja hyväksi tai ei tunne itseään alakuloiseksi tai surulliseksi. Lapinlahdella alle 75 prosenttia nuorista ei koe minkäänlaisia masennuksen tunteita ja oireita. Noin 16 prosenttia nuorista kokee lievää masennusta. Noin kahdeksan prosenttia nuorista on keskivaikeasti masentuneita ja vaikeasti masentuneita on noin 3 prosenttia vastaajista. Lapinlahdella nuorten suhtautuminen omaan tulevaisuuteen on pääasiallisesti valoisa ja nuoret tuntevat onnistuneensa elämässään. Tuloksista kävi ilmi, että nuoret ovat hieman tyytymättömiä muun muassa ulkonäköön, unen laatuun ja määrään sekä ruokailutottumuksiin. (Lommi 26.7.2010.)

Haastattelimme Lapinlahden kunnan mielenterveys- ja perheneuvolassa työskenteleviä työntekijöitä Lapinlahden nuorten mielenterveystilanteesta. Työntekijät olivat sosiaalityöntekijä ja psykologi. Heidän mielestään mielenterveysongelmien määrään on vaikeaa ottaa kantaa. Käynnit eivät tilastoidu ikäryhmittäin siten, että eri-ikäisten käyntien määriä seurattaisiin. Lisäksi he kertoivat, että avun hakeminen ei kerro suoraan ongelmien määrästä vaan koetusta avun ja tuen tarpeesta. Perhe- ja mielenterveysneuvolaan ohjaututaan sekä lääkärin tai muun terveydenhuollon ammattilaisen, koulun- tai sosiaali-

toimen ohjauksen että suoraan oman yhteydenoton perusteella. Kynnys avun hakemiseen on pyritty tekemään matalaksi. (Murrosvuo & Roivainen 1.2.2010.)

Kaikissa ikäryhmissä yleisin mielenterveysongelma valtakunnallisesti, ja niin myös Lapinlahdella, on masennus. Työntekijöiden mukaan masentuneisuus voi näkyä nuorten kohdalla muun muassa käytösoireina, mikä on yleinen palveluihin ohjautumisen syy. Nuorten kohdalla on myös syytä korostaa sitä, että he eivät tarvitse mielenterveyspalveluja ainoastaan mielenterveyden häiriöiden tutkimiseen ja hoitamiseen vaan myös nuoruusiän kehitykseen liittyvissä haasteissa ja ongelmissa sekä kehityksellisissä vaikeuksissa. (Murrosvuo & Roivainen 1.2.2010.)

Haastattelimme myös Matin ja Liisan koulun sekä Lapinlahden lukion koulupsykologia, Elina Komulaista. Koulupsykologi on aloittanut työnsä Lapinlahden kunnassa tammi-kuussa 2010, joten hänellä ei ole vielä pitkältä ajanjaksolta kuvaa lapinlahtelaisten nuorten mielenterveydentilasta. Kevään 2010 aikana koulupsykologin luokse on kuitenkin ehditty ohjautua monista eri syistä. Nuorilla on sekä masennusta, ahdistusta että väsymystä. Useimmiten ongelmat ovat esimerkiksi alavireisyyttä ja väsymystä. Ongelmat huomataan usein nuoren häiriökäyttäytymisen yhteydessä. Varsinkin lukiossa ahdistuneisuus ja jännittyneisyys ovat tavallisimpia ongelmia. Kaikkien ongelmat ja ahdistus eivät ilmene näkyvällä tavalla esimerkiksi käytöshäiriöinä tai poissaoloina koulusta ja silloin ei välttämättä osata tarjota oikeanlaista apua varhaisessa vaiheessa. (Komulainen 26.4.2010.)

Lapinlahden lukion terveydenhoitajan, Katja Köykan, mielestä on vaikeaa sanoa, ovatko nuorten mielenterveysongelmat sekä yleisesti että Lapinlahdella lisääntyneet. On myös mahdollista, että nykyään on paljon enemmän menetelmiä, joilla nuorten ongelmat havaitaan nopeammin. Hän on pohtinut myös sitä, osaavatko nuoret hakeutua hoitoon paremmin ja aikaisemmin, mikä sitten näkyisi ongelmien laajentumisena. Ongelmat ovat voineet lisääntyä, koska arjen ja paineiden sietokyky ovat heikentyneet ja yhteiskunnasta on tullut enemmän suorituspainotteinen vuosien myötä. Nykymaailma aiheuttaa muutenkin enemmän paineita yhteiskunnassa toimimisessa ja elämästä selviytymisestä. Terveystenhoitajan mielestä yleisimmät nuorten mielenterveydelliset ongelmat ovat lähinnä itsenäistymiseen ja ikään liittyvät kriisit, koulu- ja suoritusstressi, syömishäiriöt, perusmasentuneisuus, itsetuhoisuus ja ahdistus. Nuoret reagoivat näihin usein häiriökäyttäytymisellä ja päihteiden käytöllä. (Köykkä 27.4.2010.)

Teettämämme esiselvityksen vastausten perusteella voidaan todeta, että lapinlahtelaiset nuoret, jotka osallistuivat kyselyyn, voivat hyvin. Alle viidesosalla vastanneista yläkouluikäisistä mieliala on kohtalainen. Lukioikäisillä esiintyy hieman enemmän tyytymättömyyttä mielialassa, mutta kumminkin mieliala koetaan pääasiallisesti hyväksi. Valtaosa vastaajista kokee mielihyvää usein arkipäiväisistä asioista, kuten kavereista ja harrastuksista. Myös mielipahaa koetaan usein samoista arkipäivän asioista. Yläkoululaisille mielipahaa aiheuttaa yleensä esimerkiksi aamulla kouluun herääminen. Lukiolaisille mielipahaa aiheuttaa useimmiten esimerkiksi epäonnistuminen jossain tärkeässä asiassa.

Lapinlahtelaiset nuoret tunnistavat hyvin mielipahaa aiheuttavia tekijöitä. Tämä tuli ilmi vastausten perusteella, joissa näitä tekijöitä osattiin mainita laajasti. Vastauksista voidaan myös päätellä, että lukioikäiset nuoret tunnistavat paremmin oikean mielipahan ja pelkän hetkellisen ärsytyksen tunteen eron. Yläkoululaiset vastasivat mielipahan johtuvan esimerkiksi kouluun menemisestä ja säästä, kun taas lukiolaiset mainitsivat mielipahan johtuvan esimerkiksi ihmissuhteista, suorituspainesta ja epäonnistumisista.

Vastauksista kävi ilmi, että nuoret tuntevat alavireisyyttä suurimmaksi osaksi viikoittain ja kerran kuukaudessa. Vaikka alavireisyyttä on, vastaajat kumminkin tuntevat oman mielialansa pääosin hyväksi. Tämä saa pohtimaan, kokevatko nuoret alavireisyyteen vaikuttavat ongelmat tunnistettavina. Tunnistavatko nuoret ongelmat esimerkiksi koulun käyntiin liittyvissä asioissa, jotta he voisivat hakea niihin apua? Esiselvityslomakkeen vastausten perusteella nuorilla on paljon alavireisyyttä, mutta vain harva on hakenut apua ongelmiinsa.

2.3.2 Mielenterveyttä tukevien palvelujen reunaehdot

Lapinlahdella toimii peruspalvelulautakunta, jolle kuluu perinteiset sosiaali- ja terveyslautakunnan sekä myös pääosin sivistyslautakunnan toimialaan kuuluvat tehtävät. Lautakunnan alainen toiminta kattaa noin 75 % kunnan käyttötalousarviosta. Peruspalvelulautakunnan alaisuudessa toimii kaksi osastoa, terveysosasto ja perheosasto. Perheosasto jakautuu kahteen tulosalueeseen: perhepalvelut ja koulutuspalvelut. Perhepalveluihin kuuluu perinteisen sosiaalityön ja päivähoitopalvelujen lisäksi myös äitiys-, perhesuunnittelu- ja lastenneuvola, kouluterveydenhuolto, puheterapia ja nuorisotyö sekä lapsiper-

heisiin kohdistuva perhetyö. Terveysosastolle kuuluu perinteisen perusterveydenhuollon lisäksi vanhusten laitoshoido sekä muut vanhus- ja vammaispalvelut. (Perheosasto 2009.)

Nuoria tukevia palveluita ovat muun muassa sosiaalitoimen, koulutoimen ja terveystoimen alaisuudessa järjestettävät palvelut. Hallinnollisesti perhe- ja mielenterveysneuvola lukeutuu terveysosaston ja perheosaston alle. Palvelu on kunnallinen ja osana kunnallista palvelurakennetta vaikkakin toimii omana yksikkönään. Perhe- ja mielenterveysneuvolan yhteistyökumppaneita ovat muun muassa koulun ja terveystoimen työntekijät. Nuoria ohjautuu palveluun oman tai läheisen henkilön yhteydenoton perusteella sekä läheteellä, ja hoitopolku nuoren tueksi on kuvattu seuraavassa kappaleessa. (Murrosvuo 25.8.2010.)

Ensimmäisen yhteydenoton jälkeen sovitaan selvittely- ja tutkimuskäynneistä ammatti-avustajan kanssa. Tämä tapahtuu yhdellä tai useammalla käyntikerralla perhe- ja mielenterveysneuvolan työntekijän luona, jolloin arvioidaan nuoren tuen tarve. Arvio pyritään tekemään sekä nuoren että hänen huoltajansa kanssa. Kun arvio tuen tarpeesta on tehty, sovitaan jatkosta. Tuen tarve voi olla lyhytaikaisempi, jolloin selvittely ja tutkimuskäynnit riittävät. Jos nuori tarvitsee pidempikestoista tukea, järjestetään nuorelle lisää käyntejä, jotka tapahtuvat pääsääntöisesti perhe- ja mielenterveysneuvolassa. Silloin kuin nuoren tilanne vaatii erikoissairaanhoidoa, hänet ohjataan sinne läheteellä perhe- ja mielenterveysneuvolasta (Murrosvuo 25.8.2010.)

Lapinlahden kunta uudisti toimintatapojaan ennen kaikkea perheiden palvelujen tuottamiseksi valtuustokauden 2001–2004 alussa. Toimintatapojen uudistamisella myös organisaatio uudistui. Sosiaali- ja terveystoimikunnat oli yhdistetty jo aikaisemmin lautakuntahallinnossa. Perinteiseen kuntaorganisaatioon verrattuna Lapinlahdella käytettävä malli poikkeaa siten, että palveluja pyritään kokoamaan perheille toimiviksi, tavoitteenaan se, ettei kuntalaisten tarvitsisi hakea palveluja useasta toimipisteestä, vaan asiat hoidettaisiin kokonaisvaltaisesti. Runkona perheosaston toiminnoille toimii sosiaalitoimi ja sivistystoimi. (Perheosasto 2009.)

Mielenterveys ja hyvinvointipalveluista tiedotetaan Lapinlahdella paikallislehden ja kunnan Internet-sivustojen kautta. Nuorille suunnattua tiedottamista ei ole, vaan kaikki tiedottaminen tapahtuu edellä mainittujen tahojen kautta kaikille. Oppaan avulla nuoret

saavat tietoa varsinkin heille suunnatuista palveluista, jolloin kynnys ottaa yhteyttä voi olla matalampi.

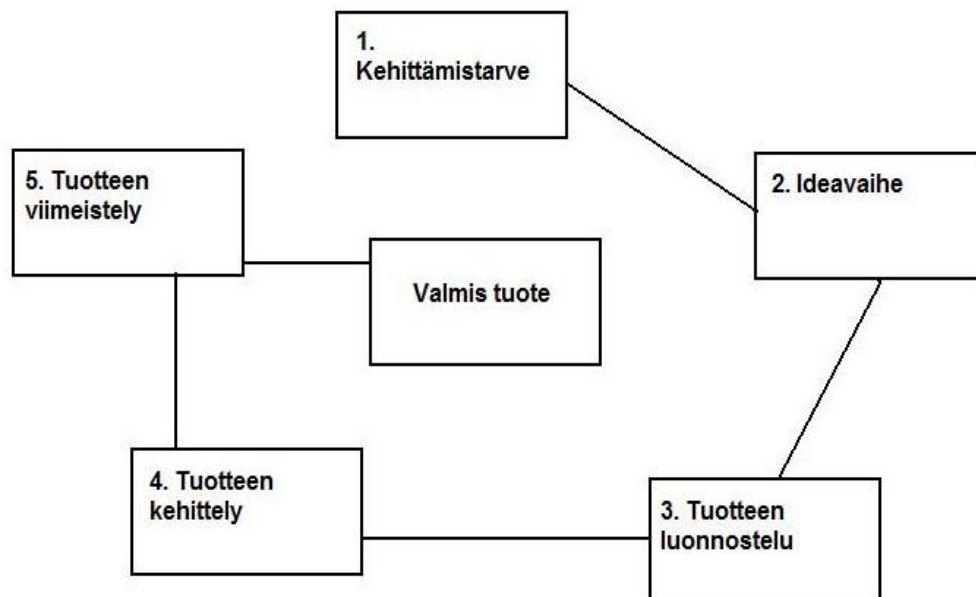
3 PALVELUOPPAAN TUOTTEISTAMISPROSESSI

Etenimme palveluoppaan tuotteistamisessa Jämsän ja Mannisen (2000, 28–81) osaamisen tuotteistamisen prosessia hyödyntäen. Uutta tuotetta kehitettäessä prosessi on kolmivaiheinen. Ensimmäinen vaihe on tunnistettu kehittämistarve, jossa havaitaan ja perustellaan kehittämisen tarve. Toinen vaihe on tuotteistamisprosessi. Viimeinen vaihe on valmis tuote. (Kuvio 2.)



KUVIO 2. Uuden tuotteen kehittäminen (ks. Jämsä & Manninen 2000,30)

Tuotteistamisen prosessissa työsuunnitelma jaetaan viiteen eri vaiheeseen: ongelman ja kehitystarpeen tunnistaminen, ideavaihe, luonnosteluvaihe, tuotteen kehittäelyvaihe sekä tuotteen viimeistelyvaihe. Tuotteistamisen prosessin jakaminen eri vaiheisiin jäsentää tehtävää tuotetta. Näin ollen vaiheittain rakennettu työ vastaa kaikkiin tarvittaviin kysymyksiin. Tällä varmistetaan valmiin tuotteen laatu. Viimeinen vaihe on valmis tuote. (Kuvio 3) (Jämsä & Manninen 2000, 28.)



KUVIO 3. Tuotteistamisprosessi. (ks. Jämsä & Manninen 2000, 28)

Sosiaali- ja terveysalan tuotteen suunnittelu ja sen kehittäminen jäsentyy perusvaiheiden mukaan. Prosessin tavoitteet ja sen myötä tuleva aikaansaannos määräytyy hankekohtaisesti. Kun päätös tuotteesta ja sen ominaisuuksista on tehty prosessin alussa, on pääpaino tuotteen valmistamisessa. (Jämsä & Manninen 2000, 28.)

Opinnäytetyömme oli hanke, jonka mukaan tavoitteet tuotteeseen määräytyivät. Tarkoituksena oli tuottaa lapinlahtelaisille nuorille palveluopas, joka helpottaa nuoria tunnistamaan tyypillisimpiä nuoruusiän mielenterveydellisiä ongelmia ja auttaa heitä avun hakemisessa. Opas esittelee myös muuta nuorille suunnattua toimintaa Lapinlahdella, kuten nuorisotyön. Otimme yhteyttä Lapinlahden kunnan perhe- ja mielenterveysneuvolaan. Esitimme idean palveluoppaastamme ja siitä mitä se tulisi käytännössä sisältämään. Toimeksiantajan kanssa käydyin keskustelun perusteella aihe todettiin sopivaksi, koska tämänkaltaista opasta ei ole Lapinlahdella vielä tehty. Tuotteen valmistamisen pääpaino on tuoda nuorille tietoa Lapinlahdella kunnallisesti tarjottavista sekä joistakin valtakunnallisista kolmannen sektorin palveluista.

3.1 Ongelman ja kehitystarpeen tunnistaminen

Sosiaali- ja terveyspalvelujen kehittämiseen käytetään erilaisia laadunkehittämisen menetelmiä. Esimerkiksi tietoa voidaan kerätä nykyisistä palveluista. Yksiköt voivat tehdä esimerkiksi asiakas- ja potilaskyselyjä. Palautetta voidaan kerätä myös eri tavoin. Eri-laisten selvitysten ja tutkimusten avulla kerätään tietoja, joista voidaan löytää haettua tietoa palvelujen nykytilanteesta. Näiden tietojen analysointi osoittaa, mitä palvelumuotoja ja kehittämistarpeita eri organisaatioilla on. Usein tavoitteena on joko palvelun parantaminen tai tuotteen kehittäminen. Tavoitteeksi voidaan laittaa myös täysin uuden tuotteen valmistaminen vastaamaan asiakkaiden tarpeita. (Jämsä & Manninen 2000, 29–31.)

Keskeistä kehittämistarpeiden tunnistamisessa on käsittää ongelman laajuus ja mitä ryhmää ongelman ratkaisu palvelee. Kaikilla osapuolilla (esimerkiksi asiakkaat ja palveluntarjoajat) ei välttämättä ole samaa käsitystä epäkohdista ja kehittämisen tarpeista. Tästä syystä uuden tuotteen tarpeen varmistamiseksi voidaan käyttää esi- ja lisäselvitystä. (Jämsä & Manninen 2000, 29–31.)

Tunnistaaksemme kehitystarpeen keräsimme tietoa lähteistä, jotka olivat joka toisvuosittaiset kouluterveyskyselyt Lapinlahden osalta, sekä teoriakirjallisuudesta ja mediasta. Tietoa saimme myös Lapinlahden perhe- ja mielenterveysneuvolan työntekijöiltä, johtavalta terveydenhoitajalta ja koulupsykologilta. Lisäksi saimme tietoa kehitystarpeen tunnistamiseen nuorille teettämästämme esiselvityskyselystä.

Olemme suuntautuneet sosiaalialan opinnoissamme palveluohjaukseen, joten opinnäytetyöstä tuli opas, jolla voidaan tehostaa ohjausta ja neuvontaa nuorten keskuudessa. Kehitimme yhteistyössä toimeksiantajan kanssa uuden tuotteen ohjauksen ja neuvonnan toteuttamisen tueksi oppaan muodossa. Opas tarjoaa apua sen käyttäjälle, joka tekee päätöksen siitä miten käyttää oppaan tietoja ja hyödyntää niitä omassa tilanteessaan.

Opinnäytetyössä tarkoituksena oli tuottaa täysin uusi tuote, joka palvelee lapinlahtelaisia nuoria. Osa nuorista on tietoisia tarjottavista palveluista, mutta oppaan tarkoituksena on tavoittaa myös ne nuoret, jotka eivät ole tietoisia järjestettävistä palveluista. Toimeksiantajamme mielestä palvelut ovat hyvin esillä ja niiden piiriin on helppo päästä, koska palvelut ovat hyvin esillä paikallislehdessä ja kunnan Internet-sivuilla. Palveluihin ei myöskään tarvita lähetettä, eikä niihin ole jonoja. Nuorille suunnattuja mielenterveyspalveluita voisi kuitenkin esitellä vielä laajemmin ja useammassa muodossa.

3.1.1 Kehitystarve kouluterveyskyselyjen mukaan

Suurin osa nuorista kokee, että ei tarvitse apua masentuneen tai ahdistuneen mielialan takia. Peruskouluikäisistä nuorista noin puolet on hakenut apua ystävältään. Lukioikäisistä nuorista apua on hakenut vastaavalta taholta hieman enemmän. Apua mielialaongelmiin vanhemmilta on hakenut peruskouluikäisistä kolmasosa ja lukioikäisistä alle puolet. Muilta aikuisilta apua on hakenut viidesosa peruskouluikäisistä ja kolmasosa lukioikäisistä. (Lommi 26.7.2010.)

Lapinlahtelaisista nuorista noin 10 prosenttia on hakenut apua terveydenhoitajalta tai psykologilta. Koulukuraattorilta apua mielialaongelmiin on hakenut peruskouluikäisistä yhdeksän prosenttia ja lukioikäisistä kolme prosenttia. Muilta terveydenhuollon ammattilaisilta apua hakee korkeintaan neljä prosenttia. Vain muutama vastaaja on hakenut apua opettajalta. Noin viidesosa lapinlahtelaisista nuorista on käynyt vastaanotolla jutte-

lemassa mielialastaan kerran, kahdesti tai useasti. Noin 84 prosenttia nuorista ei ole hakeutunut vastaanotolle. (Lommi 26.7.2010.)

3.1.2 Kehitystarve asiantuntijahaastattelujen mukaan

Koulupsykologin mukaan lapinlahtelaiset nuoret hakeutuvat lukiossa aktiivisemmin itse hoidon piiriin kuin yläkoulussa. Lukiolaiset saattavat tulla kertomaan arkipäivän ongelmista itse kun taas yläkoulun puolelta nuoret ohjautuvat hoidon piiriin usein jonkun koulutyöntekijän avulla. Koulupsykologin käsityksen mukaan Lapinlahdella lukiolaisilla on suhteellisen matala kynnys hakeutua koulupsykologin vastaanotolle. Tämä on käynyt ilmi keskusteluissa muiden paikkakuntien sosiaalialan työntekijöiden kanssa. Koulupsykologi kertoi myös, että yläkoulussa nuorten reagoiminen omiin ongelmiin sekä sitä kautta usein heijastuvat käytöshäiriöt huomataan yleensä hyvissä ajoin. Tämä onnistuu muun muassa säännöllisen oppilashuoltotyön ansiosta, jonka vuoksi nuori on helppo ohjata keskustelemaan joko terveydenhoitajan tai koulupsykologin kanssa. Häntä kuitenkin mietityttää moniko nuorista jää silti ilman apua. (Komulainen 26.4.2010.)

Nuoret ovat kertoneet, että useimmiten mieltä painavista asioista on keskusteltu yleensä jonkun kaverin kanssa, jotka ovat toisinaan osanneet myös auttaa nuorta hakemaan apua muualta. Toiset ovat kertoneet myös vanhemmilleen. Vanhempiin voi kuitenkin olla vaikeaa joskus saada tarvittavaa yhteyttä, jolloin nuori ei välttämättä pääse avun piiriin, jos kukaan ei häntä osaa sinne neuvoa. Huolimatta siitä, että esimerkiksi koulupsykologin vastaanotosta on pyritty tekemään mahdollisimman matalan kynnyksen paikka, voi kynnys ottaa yhteyttä auttavaan tahoon olla vielä suuri. Nuorille on vielä uutta, että koululla on tarjolla omat psykologipalvelut. Tätä kynnystä koulupsykologi on pyrkinyt madaltamaan muun muassa käymällä kaikissa luokissa esittäytymässä ja kertomassa työstään. Hän on myös kertonut, että mistä ja milloin koulupsykologin tavoittaa. Lisäksi hän on pitänyt lukiolaisille keväällä 2010 oppitunteja opiskelustressiin liittyen. Koulupsykologin mielestä on tärkeää, että nuoret ovat tavanneet koulupsykologin jossain yhteydessä. On helpompaa mennä puhumaan asioistaan, kun tietää kuka on vastaanottamassa. (Komulainen 26.4.2010.)

Koulupsykologi on sitä mieltä, että oppaan tekeminen on erittäin tärkeää. Hän uskoo siitä olevan hyötyä nuorille. Hyöty tulee esimerkiksi siitä, että oppaassa esitellään koulu-

psykologin ja terveydenhoitajan tehtävät ja mahdollinen annettava apu vielä tarkemmin. (Komulainen 26.4.2010.)

Lukion terveydenhoitajan mielestä mielenterveysongelmista puhuminen voi olla vielä hankalaa nyky-yhteiskunnassa. Ongelmat voivat kasaantua ja nuoret pyrkivät sinnittelemään ongelmiansa kanssa niin pitkään, että ongelma voi olla jo suuri. Lukiolaiset osaavat hakea apua ja heiltä löytyy ymmärrystä ja näkökulmaa omiin ongelmiinsa. Jos nuoret osaavat hakea apua, useimmiten he hakevat sitä ensimmäisenä kaveripiiristä. Jotkut kääntyvät vanhempiensa puoleen. Terveydenhoitajan vastaanotolle tulee myös näitä nuoria. Moni ei kuitenkaan osaa hakea apua suoraan sitä mahdollisesti antavalta tasolta. Opas on terveydenhoitajan mielestä tarpeellinen ja hyvä keino saada tietoa nuorille palveluista sekä tukea nuoren omaa varhaista puuttumista ongelmiinsa. (Köykkä 27.4.2010.)

3.1.3 Kehitystarve kyselyyn osallistuneiden lapinlahtelaisten nuorten mukaan

Nuorille suunnatun kyselyn vastaukset osoittavat, että suurin osa lapinlahtelaisista nuorista ei ole kokenut tarvitsevänsä apua ongelmiansa kanssa. Nämä nuoret ovat turvautuneet asioissaan läheisiinsä. Kuitenkin muutamat, jotka ovat kokeneet tarvitsevänsä apua, ovat sitä hakenneet lähipiiriin lisäksi ammattiauttajilta.

Nuoret kertovat asioista lähipiirilleen. Yläkouluikäisillä vastaajilla ensimmäiset keskusteluvaihtoehdot ovat kaverit ja vanhemmat. Lukioikäisillä vastaajilla huomattavissa on se, että ongelmista ei puhuta ensimmäisenä vanhemmille, vaan kavereille. Nuoret haluaisivat puhua ensimmäisenä ja enemmän ongelmistaan samalle lähipiirille. Muutama vastaaja haluaisi puhua myös muun muassa koulun terveydenhoitajalle tai terapeutille, mutta eivät hakeudu vastaanotolle. Puute avun hakemiseen voi johtua siitä, että nuorilla ei välttämättä ole kykyä tunnistaa sitä millaisissa ongelmissa voi tai on tarpeen hakea koulun terveydenhoitajalta tai muulta työntekijältä apua. Muutama kuitenkin uskoo saavansa parhaiten apua ammatti-ihmiseltä. Myös tämä on perustana sille, että nuoret eivät osaa hakeutua ammatti-ihmisen puheille. On totta, että usein kaverit ja vanhemmat osaavat auttaa arkipäivän asioiden ratkaisussa, jolloin ammatti-ihmistä ei tarvita avuksi. Toisaalta nuoret eivät ole tietoisia, millaisissa asioissa ammatti-ihmiselle voi puhua, jolloin uskotaan lähipiiriin vastaavan avun tarpeeseen parhaiten.

Yläkouluikäisistä kaksi kolmasosaa kokee hankalaksi mennä puhumaan ongelmistaan koulun terveydenhoitajalle, koulupsykologille tai muulle koulun aikuiselle. Lukioikäisistä vastaajista noin puolet kokee asian hankalaksi. Perusteluina hankalaksi kokemiseen olivat muun muassa, että nuoret eivät halua puhua tuntemattomille ihmisille, he eivät tiedäneet mistä ja miten heidät tavoittaa ja mistä heille voi puhua. Nuoret eivät myöskään tiedä, ovatko omat ongelmat tarpeeksi suuria avun hakemiseen ja niistä koetaan usein häpeää.

Vastauksista voidaan päätellä, että lukioikäinen tunnistaa jo ongelmat ja niiden asteen siten, että haluaa keskustella asioista enemmän myös ammatti- ihmisen kanssa. On myös mahdollista, että lukioikäiset ovat jo itsenäistymisen kynnyksellä, jolloin vanhempiin ei haluta turvautua enää samoissa määrin, kuin yläkouluikäiset tekevät. Yläkouluikäisille vastaajille vanhemmat ovat vielä niin läheisiä, että heidän koetaan olevan paras keskustelukumppani. Lukioikäiset vastaajat tahtovat keskustella asioistaan ulkopuolisen aikuisen kanssa, mikä tukee olettamustamme halusta itsenäistyä.

3.2 Ideointivaihe

Ideointiprosessi käynnistyy, kun on saatu varmuus kehittämistarpeesta. Päätöstä ratkaisukeinoista ei ole tehty joten ideointiprosessissa käydään vaihtoehtoja läpi. Eri innovaatioilla ja vaihtoehtoilla pyritään löytämään ratkaisu juuri siihen paikalliseen ja organisaatiokohtaiseen ongelmaan, joka on sillä hetkellä ajankohtainen. Kun luodaan uusi tuote, ratkaisua ongelmaan etsitään käyttäen erilaisia lähestymis- ja työtapoja. Useimmiten nämä ovat luovan toiminnan ja ongelmanratkaisun menetelmät. Sosiaalialalle sopii esimerkiksi aivoriihi. Vaihtoehtoja voidaan myös löytää esimerkiksi palautteita ja aloitteita keräämällä. Ideavaiheessa saatujen ratkaisujen avulla laaditaan tuotekonsepti. (Jämsä & Manninen 2000, 35–38, 85.)

Ideointivaiheessa on hyvä olla mukana useampi henkilö tuottamassa erilaisia ideoita ja näkökulmia. On myös tärkeää, että ideointivaiheeseen osallistuvat henkilöt ovat kriittisiä ideoiden suhteen. Erilaisten näkökulmien yhteensovittamiseksi ryhmässä on hyvä olla ohjaaja, joka huolehtii yhteenvedoista ja jatkosuunnitelmista. Kehittäjät itse arvioivat ideoiden suorittamista. On myös tärkeää pyytää kehittämishankeen toimeksiantajalta arviointia. (Jämsä & Manninen 2000, 38.)

Ideointivaiheessa kävimme yhdessä läpi erilaisia vaihtoehtoja, jotta pääsisimme mahdollisimman hyvään lopputulokseen. Pohdimme muun muassa, että teemmekö Internetiin sähköisen palveluoppaan vai kansion muodossa olevan oppaan. Arvioimme ideoita ja ratkaisuvaihtoehtoja kriittisesti. Tässä vaiheessa tulimme siihen tulokseen, että konkreettinen kansiomallinen palveluopas on paras vaihtoehto. Tämä siksi, että se on helposti nuoren käden ulottuvilla ja sitä on helppo päivittää. Esimerkiksi sähköiseen versioon verrattuna konkreettinen kansio on helpommin saatavissa aina tietystä paikasta myös niille, jotka eivät välttämättä itse ole avun tarpeessa juuri sillä hetkellä. Sähköisen oppaan julkaiseminen voi olla mahdollista tulevaisuudessa esimerkiksi tukemaan kansiomallista opasta. Ideointivaiheessa pyysimme arviointia toimeksiantajalta.

Ennen kuin päätetään, minkälainen tuote valmistetaan, on pohdittava mitä hyötyä tuotteesta ja juuri kyseessä olevasta ratkaisuvaihtoehdosta on ja miten eri vaihtoehdot eroavat toisistaan? Miten oleellisesti kyseessä olevan vaihtoehdon käyttöönotto muuttaa nykyistä toimintaa sekä kenelle vaihtoehto on suunnattu, miten he siihen suhtautuvat ja onko tuotteella kysyntää? On myös pohdittava mitkä ovat vaihtoehdon ominaisuudet, mitkä ovat muun muassa seuraukset ja kustannukset sekä mitkä ovat toteuttamis- ja rahoitusmahdollisuudet. (Jämsä & Manninen 2000, 40.)

Tuotteen hyöty on muun muassa se, että nuoret löytävät apua useammasta lähteestä, jolloin he tulevat tietoisemmaksi saatavilla olevista palveluista. Kyseessä oleva vaihtoehto on hyödyllinen, koska se on helposti nuorten saatavilla koulujen ja nuorisotilojen tiloissa. Opasta ei tarvitse lähteä hakemaan eri paikasta vaan se on saatavilla aina tietyistä paikoista, joista nuorille on tiedotettu ja, joissa nuoret konkreettisesti liikkuvat ja oleilevat. Esimerkiksi sähköistä versiota nuori joutuu erikseen etsimään ja hakemaan Internetistä kun taas kansiomallinen opas on aina löydettävissä heti. Nuori, joka hakee tietoa Internetistä, kokee tarvitsevänsä tai on kiinnostunut aihepiiristä. Palveluopas antaa nuorille tietoa jo ennen ongelmien syntymistä yleisellä tasolla sekä avun piiriin hakeutumisesta. Kun nuori on selannut opasta joskus läpi, ongelmien ilmaantuessa hän voi olla jo tietoinen paikoista, joista hän voi apua hakea.

Esiselvityslomakkeesta saatujen tietojen perusteella aloimme koota palveluopasta. Tietoa hankimme myös siten, että kävimme haastattelemassa sekä nuorisotoimea että koulun työntekijöitä. Haastattelemalla haimme tietoa siitä, mitä mieltä nämä tahot ovat lapin-

lahtelaisten nuorten tuntemuksista palveluiden saatavuutta kohtaan. Haastatteluiden yhteydessä saimme myös yhteystietoja, joita opas tuli sisältämään.

Ominaisuuksiltaan oppaan tulisi olla helposti luettava, visuaalisesti miellyttävä ja sen tulisi sisältää täsmällistä tietoa. Toivomme, että opasta hyödyntämällä nuoret tuntevat paremmin oman kunnan mielenterveyspalveluita ja tietävät enemmän nuoruuden ongelmista ja avun hakemisen mahdollisuuksista. Tarkoituksena oli saada oppaaseen mukaan varsinkin sellaisia tahoja, joista nuoret eivät välttämättä ole tietoisia. Tarkoituksena oli pyytää myös joistakin lähikuntien yksiköistä esitteitä ja kuvauksia yksikön toiminnasta. Lähetimme lähikuntien mielenterveys- ja nuorisotyön yksiköihin kirjeitä, joissa esittelimme opinnäytetyömme sekä pyysimme kuvausta ja esitteitä sekä lupaa käyttää näitä tietoja oppaassa. Yksikään näistä tahoista ei vastannut meille takaisin, jolloin idea lähikuntien mukaan ottamisesta jätettiin pois. Alun perin lähetimme myös valtakunnallisille auttaville puhelimille ja Internet-sivustoille samanlaiset kirjeet, mutta näiltäkään tahoilta emme saaneet vastauksia. Tällöin teimme päätöksen vain oman kunnan palveluiden mukaan ottamisesta. Myöhemmin meille selvisi, että valtakunnalliset auttavat puhelimet ja Internet-sivustot voimme ottaa mukaan ilman virallista lupaa, koska ne ovat julkista tietoa ja näin ollen kenen tahansa saatavilla. Tällöin päätimme ottaa nämä tahot myös mukaan.

3.3 Luonnosteluvaihe

Tuotteen luonnostelu voidaan aloittaa, kun on tehty päätös siitä, millainen tuote on aikomus tuottaa. Luonnosteluvaiheelle on ominaista tehdä analyysi siitä, mitkä eri tekijät ja näkökohdat ohjaavat tuotteen suunnittelua ja valmistamista. (Jämsä & Manninen 2000, 43.) Luonnosteluvaiheessa on otettava selvää siitä, mikä on tuotteen asiasisältö. Oppaan asiasisältö on Lapinlahdella tarjottavat mielenterveyspalvelut ja nuorisotyön palvelut nuorille.

Luonnosteluvaiheessa on selvitettävä tuotekehityksen tärkeimmät osa-alueet, joilla varmistetaan tuotteen laatu. Laatu syntyy siten, että kaikki osa-alueet otetaan huomioon ja niillä pyritään tukemaan toisiaan. Osa-alueet ovat asiantuntijatieto, arvot ja periaatteet, toimintaympäristö, säädökset ja ohjeet, sidosryhmät ja asiakasprofiili. Osa-alueita ovat myös tuotteen asiasisältö, palvelujen tuottaja sekä rahoitusvaihtoehdot. (Jämsä & Manninen 2000, 43.)

Tuotteen luonnostelu- ja suunnitteluvaiheessa sekä sen valmistamisessa tarvitaan asiantuntemusta ja osaamista ja viimeistään tässä vaiheessa tulee tarve neuvotella kokeneiden ammattilaisten kanssa. Lisäksi kirjallisuuteen tutustuminen on tärkeää, jotta tiedetään minkä vaiheiden kautta ja mitä menetelmiä käyttäen tuote syntyy. Tuotteen laatu voidaan tunnistaa kirjallisuuteen perehtymällä sekä asiantuntijatieta hankkimalla. (Jämsä & Manninen 2000, 50.) Asiantuntijatieta saimme toimeksiantajaltamme, perhe- ja mielenterveysneuvolan työntekijöiltä, nuorisotyöntekijältä ja aiheeseen liittyvästä kirjallisuudesta, tehdyistä tilastotutkimuksista sekä itse tekemämme kyselyn perusteella. Uuden tuotteen asiasisällön selvittämiseksi on hyödyllistä tutustua tutkimustietoon aiheesta (Jämsä & Manninen 2000, 47).

Toimeksiantajalla voi olla arvoja ja periaatteita, joiden toteutuminen halutaan varmistaa. Usein nämä liittyvät yksikön julkikuvaan, ovat osa palveluajatusta ja niiden markkinointia. Toisinaan myös yksikön ideologia voi vaikuttaa tuotteen asiasisältöön ja tyyliin. (Jämsä & Manninen 2000, 49.) Arvot ja periaatteet, jotka meitä muun muassa ohjasivat, olivat mielenterveystyötä ja sosiaali- ja terveydenhuoltoa ohjaavat arvot ja periaatteet. Esimerkiksi mielenterveyslaki ohjasi oppaan tekemistä. Otimme myös huomioon toimeksiantajan vaatimia periaatteita. Esimerkiksi perhe- ja mielenterveysneuvola on matalan kynnyksen paikka, joten korostimme oppaassa vielä tätä periaatetta.

Tuotteen kannalta olisi hyvä käydä tutustumassa paikan päällä varsinaiseen toimintaan havainnoimalla asiakkaita ja haastatteleamalla eri osapuolia. Toimintayksikkö, jonka käyttöön tuote suunnitellaan, on tarpeen tuntea ja erityisesti on tutustuttava sen toimintaa ohjaaviin säädöksiin, ohjeisiin, suunnitelmiin ja toimintaohjelmiin. Nämä voivat usein olla esimerkiksi valtakunnallisia, alueellisia ja kansainvälisiä. (Jämsä & Manninen 2000, 43–44.) Kyselylomake ja haastattelut mahdollistivat meille varsinaiseen toimintaan tutustumisen sekä asiakkaiden havainnoinnin. Kävi ilmi, että nuoret halusivat olla tuotteen luonnostelussa ja kehittämisessä innokkaasti mukana ja olivat selkeästi kiinnostuneita aiheesta.

Luonnosteluvaiheessa on tärkeää kuunnella eri sidosryhmiä. Yksikön päätöksentekijät ja rahoituksesta vastaavat henkilöt ovat voineet tuoda esille tarkkojakin näkökohtia jo ideavaiheessa. (Jämsä & Manninen 2000, 48.) Sidosryhmien kanssa käytyjen palaverien kautta olemme saaneet tietoomme paljon erilaisia näkökohtia ja kehittämisideoita. Si-

dosryhminä ja oppaaseen vaikuttavina tekijöinä ovat toimineet muun muassa toimeksiantajamme, opinnäytetyön ohjaajamme, Lapinlahden kunnan nuorisotyöntekijä sekä koulun psykologi ja terveydenhoitaja. Myös esiselvitys- ja palautekyselyjen pohjalta saimme paljon ideoita nuorilta itseltään.

Tuotteen luonnostelu perustuu asiakkaiden profiiliin ja analyysin laadintaan. Tällöin selvitetään asiakkaan tarpeet ja odotukset. On täsmennettävä, ketkä ovat tuotteen ensisijaiset hyödynsaajat. Parhaiten asiakkaita palvelee sellainen tuote, jonka suunnittelussa on otettu huomioon tulevan käyttäjäryhmän tarpeet, kyvyt ja ominaisuudet. (Jämsä & Manninen 2000, 44.) Kyselyllä otimme selvää asiakkaiden kokemuksesta oppaan tarpeellisuudesta ja tarkoituksesta, jotta osaisimme tehdä oppaan vastaamaan kyseisen käyttäjäryhmän kokemaa tarvetta. Keräsimme myös palautetta oppaasta tulevalta käyttäjäryhmältä varmistaaksemme laadun. Palautteen kerääminen suoritettiin myös, jotta saataisiin käyttäjäryhmältä mielipiteitä ja heidän näkökulmaansa tuotteen sopivuudesta käyttäjäryhmälle.

On myös tärkeää selvittää palvelujen tuottajan tarpeet ja näkemykset, jotta saadaan kaikkien osa-puolten näkökohdat selville. Tällöin varmistetaan, että itse tuote ja sen asiasisältö vastaavat tarkoitustaan. (Jämsä & Manninen 2000, 45.) Palvelun tuottaja on Lapinlahden perhe- ja mielenterveysneuvola, jonka kanssa kävimme useita neuvotteluja opinnäytetyöprosessin aikana.

Luonnosteluvaiheelle on ominaista sellaisten ratkaisujen teko, jotka vaikuttavat tuotteen kustannuksiin (Jämsä & Manninen 2000, 51). Luonnostelun aikana teimme päätökset oppaan materiaaleista ja muista kustannuksista. Kustannuksia tuli oppaan kansiota, paperista sekä tulostuskuluista.

Kun saimme kyselylomakkeesta tarvittavat tiedot, aloimme tehdä analyysia siitä, mitä palveluopas tulee kokonaisuudessaan sisältämään. Luonnosteluvaiheessa kerättiin palveluista tietoa monitahoisesti. Tietoa hankittiin lähdekirjallisuuden avulla, haastattelemalla nuorten kanssa työskenteleviä työntekijöitä ja tutustumalla nuorille suunnattuihin auttaviin puhelinnumeroihin ja Internet-sivustoihin. Tietoa hankittiin myös nuorille teetetystä kyselylomakkeesta. Näistä tiedoista aloimme luonnostella kattavaa tietopakettia, josta käytännössä rakentui palveluopas.

3.4 Tuotteen kehittelyvaihe

Tuotteen kehittäminen etenee siten, että luonnosteluvaiheessa valitaan ratkaisuvaihtoehdot, periaatteet ja rajaukset. Näiden mukaan aletaan kehittää tuotetta. Usein tuotteen valmistamisen ensimmäinen vaihe on niin sanottu työpiirustusten tekeminen. Kun tuotteen keskeinen ominaisuus on informaatio, työpiirustusta vastaa tuotteen asiasisällöstä laadittu jäsentely. Keskeisin sisältö tuotteissa muodostuu tosi-asioista, jotka pyritään kertoamaan mahdollisimman täsmällisesti, ymmärrettävästi ja huomioiden vastaanottajan tiedontarve. (Jämsä & Manninen 2000, 56.)

Kaikilla informaation välittämiseen tarkoitetuilla tuotteilla on usein yhteiset ongelmat, jotka ovat asiasisällön valinta ja määrä, sekä tietojen muuttuminen tai niiden vanhentuminen. Myös kohderyhmän heterogeenisyys voi aiheuttaa ongelman sopivasta asiasisällön valinnasta. Kun laaditaan informaatiota sisältävä materiaali, on pyrittävä eläytymään tiedon vastaanottajan asemaan. Usein informatiivinen tuote on painotuote, kuten ohjelehtinen tai esite. Sen suunnittelu etenee tuotekehityksen vaiheiden mukaan, mutta vasta tekovaiheessa tehdään lopulliset sisältöä ja ulkoasua koskevat valinnat. (Jämsä & Manninen 2000, 56.)

Valmistettavan tuotteen kehittelyn aloitimme jäsentämällä oppaaseen tulevat ja tarvittavat tiedot. Teimme selkeän rajauksen mitä oppaaseen tulee ja haimme teoria- ja informaatiotietoa monilta eri tahoilta. Kyselyn vastauksissa nousivat usein esille päihteet. Pohdittuamme asiaa, tulimme tulokseen, että emme ota tätä osa-aluetta käsittelyyn työn laajuuden ja rajaamisen vuoksi. Asiasisällön valitseminen oli helppoa, koska heti alusta lähtien aiheen valinta oli meille selkeä ja tietoa asiasta löytyy paljon. Aihe on myös ajankohtainen. Tuotetta valmistaessa pyrimme siihen, että siitä tulee mahdollisimman selkeä ja helposti ymmärrettävä kohderyhmälle. Selkeys edesauttaa myös oppaan päivittämistä tulevaisuudessa.

Asiasisällön tyyliin vaikuttaa käyttäjäryhmän ominaisuudet sekä tiedon laajuuden välittämisen määrä. Kirjoitetun tekstin on myös auettava ensilukemalta lukijalle ja ydinajatuksen tulee olla selkeä. Teksti viestii myös sen tekijän ammattikunnan kulttuuriin, arvoihin ja ihmiskäsityksiin liittyvistä näkökohdista. Painoasu on myös tärkeä osa tuotteen oheisviestintää markkinointia. (Jämsä & Manninen 2000, 56–57.)

Tuotteen tyyliin vaikuttivat esimerkiksi käyttäjäryhmän ominaisuudet. Käyttäjäryhmänä ovat nuoret, joten teimme sekä sisältö- että painoasultaan tuotteesta mahdollisimman nuorta käyttäjää miellyttävän. Muun muassa värit, kuvat ja fontin muotoilu olivat osa tätä ratkaisua. Teksti on kirjoitettu nuorille ymmärrettävällä kielellä. Oppaassa on johdanto, joka kertoo käyttäjälle oppaan tarkoituksen, kenelle se on suunnattu ja minkä vuoksi opas on tehty. Johdannossa tuomme ilmi opiskelemamme alan, joka viestii nuorille meidän edustavan tulevaa sosiaalialan ammattikuntaa. Tämä ja toimeksiantajan mainitseminen antaa oppaasta luotettavan ja ammatillisen kuvan, jolloin nuoret saattavat ottaa informatiivisen tiedon vakavammin vastaan.

3.5 Tuotteen viimeistelyvaihe

Kaikkien tuotteiden tuottamisen eri vaiheissa tarvitaan sekä palautetta että arviointia. Hyväksi keinoksi on koettu tuotteen koekäyttö tai esitestaus sen valmisteluvaiheessa. Olisi hyvä hakea palautetta sellaisilta tuotteen käyttäjäryhmiltä, jotka eivät ole tutustuneet tuotteeseen entuudestaan. Testaajat voivat esittää muutosehdotuksia ja erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja tuotteen kehittämiseen. Kun lopullinen tuote on valmis, alkaa sen viimeistely saatujen palautteiden ja arviointien perusteella. Usein viimeistely on yksityiskohtien hiomista, käyttöohjeiden laadintaa ja päivittämisen suunnittelua. Viimeistelyvaiheeseen sisältyy myös tuotteen jakelun suunnittelu ja markkinointi. (Jämsä & Manninen 2000, 80–81.)

Tuotteen viimeistelyvaiheessa keräsimme palautelomakkeella (liite 2) palautetta oppaasta niiltä ryhmiltä, joille esiselvityskysely oli tehty. Ryhmät eivät olleet tutustuneet varsinaiseen oppaaseen aikaisemmin, joten kohderyhmä oli ihanteellinen. Varasimme koulujen rehtorien kautta ajan, jolloin kävimme kysymässä palautetta oppilailta. Teimme vapaamuotoisen palautelomakkeen, joka täytettiin 4–5 hengen ryhmissä. Ryhmiä oli kymmenen. Ryhmäjako toteutettiin sekä ajankäytöllisistä että palautteen monipuolisuuden kannalta. Itse valituissa ryhmissä nuorten oli ehkä helpompaa keskustella ja tuoda näkemyksiä esille monipuolisesti ja kattavasti. Palautetilanteessa annoimme nuorille ensimmäisen version oppaasta tutustuttavaksi. Palautteen perusteella kehitimme opasta vastaamaan enemmän käyttäjäryhmän tarpeita.

Pääasiassa palaute oli positiivista, ja nuoret olivat tyytyväisiä oppaan sisältöön. Nuoret olivat tyytyväisiä muun muassa siihen, miten sisältö ja kokonaisuus on rakennettu. Opas

oli heidän mielestään helppolukuinen ja helposti ymmärrettävä. Positiivista palautetta saimme oppaan teoriaosuudesta, joka oli nuorten mielestä tiivis ja selkeä. Pyrimme jo oppaan kehittelyvaiheessa muuttamaan teoreettista tekstiä nuorten kielelle, ja tässä onnistuimme palautteen mukaan hyvin. Mukaan ottamamme apukeinot ja itsehoitoneuvot saivat myös positiivista palautetta. Nuoret nostivat palautteissa esille myös sen, että käsittelemme oppaassamme paljon sellaisia asioita joita nuorten on hyvä tietää. Nuoret kokivat, että olimme ottaneet sopivan määrän palveluita oppaaseemme, ja heidän mielestään kaikki tarvittavat palvelut oli otettu esille. Yhteystiedot ja yhteyshenkilöt oli hyvin esitelty ja positiiviseksi koettiin myös se, että olimme esitelleet toimipisteissä toimivat henkilöt.

Kehittämistarpeita olivat muun muassa yksityiskohtien hiominen kuten värien ja kuvien käyttö. Oppaastamme puuttui tässä vaiheessa kokonaan johdanto, tästä saimme monilta nuorilta palautetta. Osa nuorista kaipasi lisätietoa työntekijöiden koulutuksesta ja joidenkin palautteen antajien mielestä olisimme voineet vielä tarkemmin jaotella sen, kenelle ammattilaiselle voi soittaa missäkin tilanteessa. Pääasiassa kehittämisideat tulivat kuitenkin oppaan visuaalisuutta koskien. Myös itsehoitovinkkejä kaivattiin enemmän, sekä pohdittiin sitä, onko Lapinlahdella saatavilla vielä joitain palveluita enemmän. Myös nimetöntä linjaa, kuten auttavaa puhelinta, kaivattiin oppaaseemme.

Pääasiallisesti tuotetta testattiin kohderyhmällä eli nuorilla. Heiltä saadun palautteen mukaan kehitimme ja muokkasimme opasta. Lisäsimme oppaaseen kuvia, jäsensimme sisällön värein, kirjoitimme johdannon sekä lisäsimme anonyymeja avun hakemisen linjoja. Tämän jälkeen palautetta pyydettiin toimeksiantajalta ja osalta yhteistyökumppaneilta, joita oppaassa esitellään. Saimme positiivista palautetta muun muassa aihepiireittäin tehdystä värijaosta. Joitakin työntekijöiden kuvauksia muokattiin vielä saadun palautteen mukaan. Palautetta pyydettiin myös ohjaavalta opettajalta sekä yliopettajalta, jonka jälkeen lopullinen opas valmistui.

Tässä vaiheessa teimme myös lopullisen päätöksen toimeksiantajan ja yhteistyökumppaneiden kanssa siitä, minne tuote tullaan sijoittamaan ja montako kappaletta niitä tehdään. Tulimme siihen tulokseen, että yhteensä oppaita tulee olemaan neljä. Opinnäytetyöstä valmistuva palveluopas tulee Lapinlahden lukion, Matin ja Liisan koulun ja nuorisotilojen käyttöön. Yhden version jätämme myös toimeksiantajalle. Tuotetta markkinoitiin siten, että marraskuussa 2010 kävimme esittelemässä oppaan molemmilla kouluilla.

Näissä tilanteissa sovimme myös henkilökunnan kanssa oppaan päivittämisestä ja sen vastuu henkilöstä. Opas markkinoitiin ja tuotiin nuorten tietoisuuteen myös Lapinlahden paikallislehden kautta, joka teki lehtiartikkelin (liite 3) opinnäytetyön esityksestä ja sen aihealueesta.

4 POHDINTA

Opinnäytetyömme aiheena on ollut nuorten mielenterveyden tukeminen ja palveluihin ohjautumisen tarkastelu. Aiheena mielenterveys ja palveluihin ohjautuminen on laaja ja haastava. Oma kiinnostus aiheeseen heräsi opintojen aikana. Opiskelujen aikana keskustelimme useasti nuorten hyvinvointiin ja mielenterveyttä koskevista asioista. Ehkä tämän kautta osasimme kiinnittää enemmän huomiota nuoriin ja heidän hyvinvointiinsa liittyviin kysymyksiin yhteiskunnallisella ja yleisellä tasolla. Myös arkielämässämme olemme pohtineet kysymyksiä ja ongelmia jotka liittyvät opinnäytetyömme aiheeseen. Nuorten ongelmat puhuttavat monia ihmisiä päivittäin. Näiden ajatusten pohjalta heräsi mielenkiinto toiminnalliseen opinnäytetyöhön, joka palvelisi nuorten mielenterveyden tukemista.

Nuorten mielenterveydelliset ongelmat ovat lisääntyneet viime vuosikymmeninä. Ongelmat ovat myös menneet monimutkaisemmiksi. Syitä ongelmien kasvuun voivat olla perhe- ja yhteiskuntarakenteen muutokset ja tapa, jolla mielenterveys käsitteenä on muuttunut. Voi olla, että nykypäivänä ongelmista puhutaan enemmän, eivätkä mielenterveysongelmat ole enää niin suuri tabu. Palvelujärjestelmän muutokset ovat varmasti avartaneet ihmisten näkemyksiä. Myös kolmannen sektorin tarjoamat palvelut ovat tuoneet auttamisväyliä niille, jotka eivät välttämättä tarvitse varsinaista psykiatrista hoitoa. Kolmannen sektorin palvelut ovat laajentaneet palvelujärjestelmää lähemmäksi ihmisten arkielämää.

Nuorten oireilua on huomattavissa jokapäiväisessä kanssakäymisessä monin tavoin. Usein nuoret tuomitaan käytöksensä perusteella ongelmanuoriksi, mutta kuitenkin syitä ongelmiin ei pohdita. Oireileva nuori ei myöskään välttämättä itse tiedä syytä käyttökselleen, ja voi olla hämmentynyt mielentilastaan ja pahasta olostaan. Tämä voi purkautua erilaisina ongelmina, käytöshäiriöinä tai muuna vastaavana negatiivisena käytöksenä. Tämän vuoksi on tärkeää, että nuorille annetaan tietoa erilaisista mielenterveyden ongelmista, ja avun hakemisen väylistä, jotta nuoret osaisivat itsekin pohtia syitä käyttökselleen ja hakea apua.

Nykyaikainen palvelujärjestelmä palvelee monitahoisesti erilaisissa ongelmissa. Kuitenkin nuorilta puuttuvan tiedon ja taidon vuoksi kaikki nuoret eivät välttämättä osaa hyödyntää tarjolla olevia palveluita. He eivät ehkä tiedä mistä ja miten apua saa. Voi olla myös, että nuoret eivät tunnista oireitaan ja avun tarvettaan. Nuoren ongelmat voivat olla myös niin laajoja, että nuori ei jaksakaan hakea apua itselleen. Näistä syistä päätimme tuottaa nuoria palvelevan oppaan. Opas käsittelee mielenterveyttä, yleisimpiä mielenterveydenhäiriöitä nuoruudessa sekä nuorille tarkoitettuja palvelujärjestelmän tarjoamia palveluita. Opinnäytetyöllä tavoiteltiin sitä, että nuoret tunnistaisivat mielenterveyshäiriöitään helpommin ja osaisivat hyödyntää tarjolla olevia palveluita. Pyrkimys oli myös lisätä nuorten tietoisuutta mielenterveydestä yleensä, jotta nuoret eivät kokisi mielenterveysongelmia niin leimaaviksi.

Opas on rakennettu siten, että se kattaisi nuorten tarpeet mahdollisimman laajasti ja monitahoisesti. Tämän vuoksi oppaassa esitellään sekä mielenterveyttä, yleisimpiä ongelmia että auttavia tahoja. Kaikki löytyy tällöin samasta oppaasta, jolloin nuorten tiedon hakeminen helpottuu. Informoitu opas auttaa nuoria hakemaan apua silloin kun he kokevat avun hakemisen hankalaksi.

Moniammatilliset verkostot ovat ensisijaisen tärkeitä puhuttaessa nuorten hyvinvoinnin tukemisesta. Kouluyhteisö ja nuorten omat vapaa-ajan yhteisöt vaikuttavat paljon nuorten hyvinvointiin ja sen rakentumiseen. Siksi on tärkeää, että aikuiset ja ammattihenkilöt ovat tiiviisti läsnä nuorten mukana heidän arjessaan. Nuorten pääasiallinen toimintaympäristö on koulu. Tämän vuoksi varsinkin koulussa toimivat ammattihenkilöt on esitelty laajasti oppaassa.

Valitsimme lähtökohdaksi sen, että kokoamme tiedot nuorten omalle kielelle. Kohde-ryhmämme ovat nuoret, jolloin on tärkeää, että teksti ja sisältö ovat nuorelle helppoluista ja mielenkiintoa ylläpitävää. Oli valittava kohde-ryhmälle sopiva ja mielekäs tapa ilmasta asia. Esimerkiksi teoriaosuus oppaaseemme otettiin kirjallisuudesta, joka sisälsi myös ammattilaisille tarkoitettuja tekstejä. Muokkasimme tekstiä siten, että se on helposti ymmärrettävää nuorten näkökulmasta. Nuorilta sadun palautteen mukaan onnistuimme tässä hyvin.

Pohdimme sitä, kuinka opas loppujen lopuksi tulee näkymään palveluun ohjautumisessa. Lisääkö palveluopas palveluihin hakeutuvien nuorten määrää? Saako tekemämme

opas nuoret hakeutumaan palvelujen piiriin helpommin ja kuinka oppaan vaikutusta siihen tutkittaisiin? Pohdimme myös, että edesauttaako opas nuorten hyvinvointia Lapinlahdella. Meillä ei ole tilastotietoa siitä, kuinka moni nuori jo käyttää perhe- ja mielenterveysneuvolan palveluja, paljonko oppilaat käyttävät oma-aloitteisesti kouluterveydenhoitajan tai koulupsykologin palveluja tai on mukana nuorisotoimen järjestämässä toiminnassa. Toivomme, että opas lisäisi mielenkiintoa ja rohkeutta hakeutua avun piiriin. Myöhemmin palveluihin ohjautumisen luvuista ja oppaan vaikutuksesta niihin voi tehdä jatkotutkimuksen.

Oppaan tekemisen yhteydessä pohdimme paljon sitä, että mielenterveysongelmat ja päihdeongelmat kulkevat käsi kädessä. Tämä kävi ilmi nuorten vastauksista esiselvityskyselyssä sekä yhteistyökumppaneiden kanssa käydyistä keskusteluista. Olemme samaa mieltä, että päihdeongelmat ja mielenterveysongelmat ovat monta kertaa yhteydessä toisiinsa, ja on tärkeää, että niistä molemmista puhutaan avoimesti ja tietoa välittäen. Kuitenkaan emme sisällyttäneet oppaaseen päihdeongelmia, koska alkuperäinen ajatus oli keskittyä mielenterveysongelmiin. Myös aiheen rajaaminen vaikutti asiaan. Pohdimme, että meidän tekemälle oppaalle voisi tehdä rinnalle kokonaisen oman oppaansa päihdeasioista ja päihteisiin liittyvistä ongelmista. Tässä on idea kokonaan uudelle opinnäytetyölle, joka toisi jatkumoa meidän tekemällemme oppaalle.

Pohdimme voisiko yläkoulun ja lukion opetukseen sisällyttää enemmän opetusta mielen terveyteen liittyen. Olisiko esimerkiksi terveystiedon tunneilla mahdollista keskittyä enemmän mielenterveys asioihin? Esiselvitystä tehdessämme myös monet nuoret puhuivat siitä, että miten mielenkiintoista olisi oppitunteihin sisällyttää enemmän osioita aiheeseen liittyen. Olemme sitä mieltä, että tämänkaltaista opetusta pitäisi huomattavasti lisätä ja muutenkin tuoda enemmän nuorten tietoisuuteen.

Tämän päivän terveyden- ja sosiaalihuollon ala vaatii jatkuvaa kehittämistä, ja ennaltaehkäisevän toiminnan korostamista ja lisäämistä. Yhteiskunta muuttuu jatkuvasti, ongelmat lisääntyvät ja avun tarve lisääntyy. Nykyään puhutaan moniongelmaisista tilanteista, jolloin kehittämistyö avun tarvetta vastaavaksi on tärkeää. Lapinlahden kunnassa ei ollut vastaavaa opasta, joten koimme sen kehitystarpeeksi, johon vastasimme valmistaamalla oppaan.

Opinnäytetyömme oli pitkä ja vaativa prosessi, jonka aloitimme 2009 keväällä. Toimeksiantajamme ja heidän puolestaan tulevat vastuutyöntekijät vaihtuivat aivan prosessimme alussa, mutta tämä ei vaikuttanut hidastavasti työmme etenemiseen. Kun olimme kertoneet ideastamme toimeksiantajallemme, pohdimme yhdessä miten idea toteutetaan.

Pohdimme minkä verran palveluja sisällytämme oppaaseen. Lähetimme useita kirjeitä eri tahoille, jotka järjestävät nuorten mielenterveyttä tukevaa toimintaa lähikunnissa. Otimme yhteyttä myös joihinkin valtakunnallisten auttavien puhelimien ja Internet-sivustojen ylläpitäjiin. Vastauksia emme saaneet, vaikka kirjeitä seuranneiden puhelinsoittojen ja sähköpostien perusteella tietoa luvattiin useastakin paikasta. Loppujen lopuksi päädyimme siihen, että otamme oppaaseemme vain Lapinlahden kunnan järjestämät palvelut sekä joitakin julkisesti löydettävissä olevia auttavia Internet-sivustoja ja puhelinnumeroita. Ajallisesti meillä ei ollut enää aikaa odottaa vastauksia, joita ei loppujen lopuksi tullut koko projektin aikana. Oppaamme olisi ollut yksiköille hyvä väylä tiedottaa heidän palveluistaan.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa palveluopas. Saimme valmistettua osaamisen tuotteistamisen prosessia hyödyntäen oppaan, joka tulee lapinlahtelaisten nuorten käyttöön opinnäytetyöprosessin hyväksymisen jälkeen. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa antava palveluopas, joka olisi helposti nuorten saatavilla. Tavoitteena oli myös, että nuoret hyödyntäisivät heille tarjolla olevia palveluita tarpeensa mukaan. Tuotimme tietoa antavan oppaan, joka jaetaan opinnäytetyöprosessin jälkeen nuorten saataville. Vielä emme voi arvioida sitä, että miten paljon opasta tullaan käyttämään ja onko siitä varmasti hyötyä nuorille. Uskomme kuitenkin, että nuoret tulivat tietoisemmiksi mielen-terveysongelmista ja avun hakemisen tahoista kun kävimme esittelemässä oppaan yläkoululla ja lukiolla. Toivomme myös, että nuorilla on rohkeutta tutustua oppaaseen myös omalla ajallaan ja siitä olisi hyötyä heille.

LÄHTEET

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2003. Nuoren aika. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Cobain, B. 2001. Apu-a. Selviytymisopas masentuneelle nuorelle. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Friis, L., Eirola, R. & Mannonen, M. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Vantaa: Dark Oy.

Haasjoki, E. & Ollikainen, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa? Kriisit nuoruudessa ja mielenterveyden tukeminen koulussa. Turku: SMS- Tuotanto Oy.

Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2007. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: StarOffset Oy.

Iija, A., Almqvist, A. & Kiviharju-Rissanen, U. 1997. Mielenterveystyön perusteet hoitotyössä. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Joka 7. nuorella on mielenterveysongelmia [verkkajulkaisu]. 2008. Mtv3-STT [viitattu 4.11.2009]. Saatavissa: <http://www.mtv3.fi/uutiset/arkisto.shtml/arkistot/kotimaa/2008/09/709640>

Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistamisen sosiaali- ja terveysalalla. Vantaa: Tummavuoren Kirjapaino Oy.

Kauppila, E., Lahtinen, M. & Tanska, E. 2009. Nuoren aikuisen masennuksen synty ja masennuksen vaikutus nuoren elämään – Hoitonetti [verkkajulkaisu]. Turun ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö [viitattu 22.6.2010]. Saatavissa: https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/5460/Kauppila_Elise_Lahtinen_Miika_Tanska_Ellimajja.pdf.pdf?sequence=1

Komulainen, Elina. 2010. Matin ja Liisan koulun psykologi. Matin ja Liisan koulu, Lapinlahti 26.4.2010. Haastattelu.

Köykkä, Katja. 2010. Lapinlahden lukion terveydenhoitaja. Lapinlahden lukio, Lapinlahti 27.4.2010. Haastattelu.

Lommi, A. Lapinlahden tulokset. Vastaanottaja Kaisa Leväsaari. Lähetetty 26.7.2010 [viitattu 28.7.2010]. Sähköposti.

Lämsä, A.-L.(toim). 2009. Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Juva: WS Bookwell Oy.

Mental illness [verkkojulkaisu]. 2010. National Alliance on Mental Illness. [viitattu 21.7.2010]. Saatavissa: http://www.nami.org/Content/NavigationMenu/Inform_Yourself/About_Mental_Illness/About_Mental_Illness.htm

Mental illness on the increase [verkkojulkaisu]. 2001. Irishhealth.com. [viitattu 21.7.2010]. Saatavissa: <http://www.irishhealth.com/article.html?id=1447>

Mielenterveyslaki [verkkojulkaisu]. 1990/1116. Finlex. [viitattu 26.1.2010]. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116>

Murkun kanssa [verkkojulkaisu]. Väestöliitto. [viitattu 29.11.2009]. Saatavissa: http://www.vaestoliitto.fi/murkun_kanssa/

Murrosvuo, J. & Roivainen, T. Vastauksia kysymyksiin. Vastaanottajat Kaisa Leväsaari ja Krista Väisänen. Lähetetty 1.2.2010 [viitattu 2.2.2010]. Sähköposti.

Murrosvuo, Jaana 2010. Lapinlahden kunnan perhe- ja mielenterveysneuvolan psykologi. Lapinlahden kunta, Lapinlahti 25.8.2010. Haastattelu.

Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOY Pro Oy.

Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla. Koko maata koskevat kysymyskohtaiset taulukot[verkkojulkaisu]. 2010. Terveiden- ja hyvinvoinninlaitos. [viitattu 15.7.2010].

Saatavissa:

<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/taulukot2009/kokomaa2009/index.htm>

Onnismää, J., Pasanen, H. & Spangar, T. 2000. Ohjaus ammattina ja tieteenalana 2. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Perheosasto 2009 [verkkojulkaisu]. Lapinlahden kunta. [viitattu 25.8.2010]. Saatavissa:

<http://www.lapinlahti.fi/?page=palvelut.perheosasto>

Pylkkänen, K., Syvälahti, E. & Tamminen, T. 2003. Keskeistä käytännön psykologiaa. Hämeenlinna: Karisto Oy:n Kirjapaino.

Saarelainen, R., Stengård, E. & Vuori-Kemilä, A. 2000. Mielenterveys- ja päihdetyö: yhteistyötä ja kumppanuutta. Helsinki: WSOY.

Syvydestä minä huudan. Masennus ja mielenterveys. 2001. Suomen evankelisluterilaisen kirkon kirkkohallituksen julkaisuja 2001:7. Helsinki: Kirkkohallitus.

KYSELY

OHJEISTUS:

VASTAA KAIKKIIN KYSYMYKSIIN OMIEN TUNTEMUKSIESI MUKAAN SELKEÄLLÄ KÄSIALLA. AVOIMISSA KYSYMYKSISSÄ KIRJOITA VASTAUS. VAIHTOEHTOKYSYMYKSISSÄ YMPYRÖI LÄHINNÄ SINUN MIELIPIDETTÄSI KUVAAVA VASTAUS.

1. Ikä _____

Sukupuoli _____

2. Millainen on mielialasi? (Miltä elämä, ja oleminen yleensä tuntuu? Millä mielellä olet yleensä)

- A. Erittäin hyvä
- B. Hyvä
- C. Kohtalainen
- D. Huono
- E. Erittäin huono

3. Milloin viimeksi olit iloinen, miksi?

4. Milloin viimeksi olit surullinen, miksi?

5. Mitkä asiat vaikuttavat siihen, oletko iloinen/ surullinen?

6. Oletko ollut usein alavireinen (esim. väsynyt, surullinen, alakuloinen)?

Kyllä _____

Ei _____

7. Miten usein olet tuntenut itsesi alavireiseksi?

A. Päivittäin

B. Viikoittain

C. Kerran kuukaudessa

D. Harvemmin

8. Mistä alavireisyys on mielestäsi johtunut?

9. Oletko kokenut tarvitsevasi apua ongelmiesi kanssa?

Kyllä —

Ei —

10. Kelle puhut ongelmistasi ensin?

- A. Opettaja
- B. Koulupsykologi
- C. Terveystenhoitaja
- D. Vanhemmat
- E. Kaverit
- F. Joku muu, kuka

11. Kenelle haluaisit puhua ongelmistasi ensin?

- A. Opettaja
- B. Koulupsykologi
- C. Terveystenhoitaja
- D. Vanhemmat
- E. Kaverit
- F. Joku muu, kuka

12. Oletko hakenut apua ongelmiisi?

Kyllä —

Ei —

13. Mistä olet hakenut apua/ hakisit sitä?

- A. Opettaja
- B. Koulupsykologi
- C. Terveystenhoitaja
- D. Vanhemmat
- E. Kaverit
- F. Joku muu, kuka

14. Keneltä haluaisit hakea apua?

- A. Opettaja
- B. Koulupsykologi
- C. Terveystenhoitaja
- D. Vanhemmat
- E. Kaverit
- F. Joku muu, kuka

15. Mistä uskoisit saavasi parhaiten tukea?

- A. Opettaja
- B. Koulupsykologi
- C. Terveystenhoitaja
- D. Vanhemmat
- E. Kaverit
- F. Joku muu, kuka

16. Koetko, että sinun on helppo saada/ hakea apua mieltä vaivaaviin asioihin, jos tarvetta?

Kyllä —

Ei —

17. Koetko hankalaksi mennä juttelemaan terveydenhoitajalle, koulupsykologille tai muulle koulun aikuiselle. Miksi?

18. Onko helppoa puuttua kavereiden ongelmiin, onko kavereiden kanssa helppoa puhua?

19. Tiedätkö, mitkä ovat nuoruuden tavanomaisia ongelmia?

Kyllä —

Ei —

20. Mitä nämä ongelmat sinun mielestäsi ovat?

21. Koetko tulevasi aikuisen huomioimaksi, jos sinulla on ongelmia, vai jäätkö asioiden kanssa yksin?

KIITOS VASTAUKSISTASI!

PALAUTE LOMAKE

Olisimme kiinnostuneita saamaan palautetta kokoamastamme kansioista. Olemme koonneet kansioon tiivistelmää nuorten mielenterveydestä ja sen häiriöistä, sekä palveluita, joita on tarjolla teille nuorille. Toivoisimme palautetta esimerkiksi siitä, onko kansio helppolukuinen, ulkonäöllisesti miellyttävä ja ovatko palvelut esitelty sopivalla tavalla. Olisimme kiinnostuneita saamaan muutosehdotuksia kansioon, jos sellaisia tulee mieleen. Painotamme tässä sitä, että kansio tulee nuorten käyttöön, jolloin on ensisijaisen tärkeää, että palautteen saaminen tapahtuu teiltä nuorilta.

Mielipiteitä oppaan tiivistelmä kappaleista (mielenterveys, ja mielenterveyden häiriöt sekä avun hakeminen)

Palvelujen esittely oppaassa (toivoisitteko oppaaseen jotain lisää, ovatko palvelut hyvin esillä, miten toivoisitte

Muuta palautetta

KIITOS PALAUTTEESTA!!!

Apua kannattaa kysyä

VELI-MATTI SORMUNEN

–Apua saa, kun sitä osaa hakea, toteaa sosionomiopiskelija **Krista Väisänen** mielenterveysoongelmista kärsivien nuorten tilanteesta Lapinlahdella.

Väisänen tekee yhdessä **Kaisa Leväsaaren** kanssa opinnäytetyötä nuorten mielenterveysongelmista ja avunhakemisesta Savon ammattikorkeakoulun lisälmsessä. Kimmokkeena työn tekemiseen on ollut mediassa paljon näkyvät nuorten mielenterveysongelmat ja heikko avun hakeminen.

Sosionomiopiskelijat haluavat tiedottaa ennaltaehkäisevästi nuorille mielenterveysongelmista ja kertoa, mistä niihin saa apua. Siksi he kokosivat Lapinlahden lukion ja kuvataidelukion opiskelijoille sekä **Matin** ja **Liisan** koululaisille ”Nuoruden mielenterveyshäiriöt ja avun hakeminen” -oppaan.

Opas on nuorille suunnattu tietopaketti mielenterveydestä, sen ongelmista sekä väylistä, joiden kautta apua voi lähteä hakemaan.

Siinä kerrotaan, mitä



Sosionomiopiskelijat **Kaisa Leväsaari** ja **Krista Väisänen** haluavat ennaltaehkäistä nuorten mielenterveysongelmia ja kertoa kuinka apua voi hakea.

mielenterveys on sekä mieltä mielenterveyteen ja kasvamiseen liittyviä psyykkisiä ongelmia nuoret voivat kohdata

Viime viikon torstaina **Leväsaari** ja **Väisänen** luottivat oppaan lukiolaisille. Aiemmin he olivat vierailleet **Matin** ja **Liisan** asuvat molemmat Lapin-

Paineet kasvavat

Opinnäytetyön suunnittelu alkoi jo pari vuotta sitten ja varsinaisen tekemisen viime vuoden keväällä. **Leväsaari** ja **Väisänen** asuvat molemmat Lapin-

lahdella ja he halusivat tuoda oman kunnan palvelut nuorten tietoisuuteen.

Opinnäytetyön toimeksiantajana on Lapinlahden perhe- ja mielenterveysneuvola. **Leväsaari** ja **Väisänen** haastattelivat työhönsä neuvolan henkilökuntaa sekä lukion kouluterveystoimijaa **Katja Köykkää** sekä koulupsykologi **Elina Komulaista**.

Opiskelijat tekivät esiselvityskyselyn yhdelle **Matin** ja **Liisan** koulun kahdeksannelle luokalle sekä lukiolaisryhmälle. Kyselyllä he selvittivät, kuinka paljon lapinlahdelaisilla nuorilla on mielenterveysongelmia, osaavatko nuoret hakea apua ja mistä he ovat apua hakenneet.

– Mielenterveysongelmat ovat lisääntymässä, sanoo **Leväsaari**.

Sosionomiopiskelijoiden mukaan yhteiskunnan muuttuminen ja paineiden kasvaminen lisäävät mielenterveysongelmia. Toisaalta apua haetaan herkemmin, sillä mielenterveysongelmat eivät ole enää samanlainen tabu kuin aiemmin.

Paineita heidän mukaansa luovat esimerkiksi

kouluttautuminen ja ulkonäkö, mikä voi johtaa oman riittävyden epäilemiseen.

– Ongelman kokemusta ei voi mitata, muistuttaa **Leväsaari** kokemusten yksilöllisyydestä.

Yläkoululaisilla ja lukiolaisilla on erilaisia ongelmia. Koulunkäynti ei yläkoululaisia aina kiinnosta, ja kouluun lähteminen voi olla vaikeampaa kuin lukiolailla. Lukiolaiset ovat tietoisempia mielenterveysongelmista ja heidän elämänsä koettelee enemmän itsenäistymisen.

Kaikki eivät huomaa omia mielenterveysongelmiaan, ja **Leväsaaren** mukaan ystävän tulisi kertoa, kun kaikki ei ole hyvin.

Ongelmat yleisiä

Lukiolaisille järjestetysä oppaan esittelytilaisuudessa olleen **Emmi Mark-**

kasen mukaan opas tulee tarpeeseen. Hänen omista tunteistaan on mielenterveysongelmista kärsiviä.

Lukion tilaisuuteen oli pakko tulla, mikä oli **Markkasen** mukaan hyvä, sillä kaikki eivät hänen mukaansa tiedosta kärsivänsä mielenterveyson-

gelmistä. Hän toivoo, että tilaisuus olisi herättellyt nuoria.

Markkanen uskoo, että koululta saa apua, kun sitä pyytää. Opaskirjan jatkaminen opiskelijoiden omaan tilaan **Löhrin** on hänen mukaansa hyvä asia.

– Hyppytunnilla voi sitä lukea, jos ei ole muuta tekemistä.

Myös **Lotta Mustosen** mukaan esitys oli tarpeen, sillä kaikki nuoret eivät havaitse ongelmaansa eivätkä voi pyytää apua.

– Muualta tulleet eivät tiedä **Lapinlahden** asioita, muistutti **Kaisa Korhonen**.

Satu Vatasen mukaan esittelyssä tuli riittävästi tietoa. Hän kuitenkin pohdii, kuinka moni uskaltaa **Löhrissä** kansioon tarttua. Hän ei usko, että vakavista ongelmista kärsivät uskaltavat edes mennä **Löhrin**.

Korhosen mukaan mielenterveysongelmat ovat yleisiä ja luultavasti monien tekijän summa.

– Mielenterveysongelmat ei tarkoita, että on hullu, **Mustonen** muistutti.

– Silti voi olla kiinnostunut samoista asioista kuin toisetkin, **Vatanen** jatkoi.

MIELENTERVEYTTÄ TUKEMASSA -opas nuorille ohjautumiseen



MIELENTERVEYTTÄ TUKEMASSA

Mielenterveyttä tukemassa

Mielenterveys

Koulun yhteystietoja

Nuorisotyö, seurakunnan nuorisotyö

Lapinlahden perhe- ja mielenterveysneuvola Käskynkkä

Terveyskeskus

Auttavat puhelimet, nettisivut ja myrkytystietokeskus

MIELENTERVEYTTÄ TUKEMASSA

Opas on nuorille suunnattu tietopaketti mielenterveydestä, sen ongelmista sekä väylistä, jota kautta apua voi lähteä hakemaan. Oppaassa on esillä lähipalvelut, kuten muun muassa koulujen terveydenhoitajien ja koulupsykologin, sekä perhe- ja mielenterveys neuvolan yhteystiedot. Myös nuorisotyö ja seurakunnan nuorisotyö on esiteltynä oppaassa.

Oppaasta löydät myös valtakunnalliset auttavat puhelimet ja Internet -sivustot. Oppaassa on yhteystietoja, jonne voi ottaa yhteyttä mieltä vaivaavissa asioissa. Näitä yhteystietoja hyödyntämällä voit löytää juuri Sinulle sopivat palvelut. Jo yhteenkin palveluun ohjautuminen voi auttaa Sinua kohtaamissasi haasteissa ja mieltäsi vaivaavissa asioissa.

Oppaassa esitellään lyhyesti sitä, mitä mielenterveys on ja mitä mielenterveyteen ja kasvamiseen liittyviä psyykkisiä ongelmia nuoret voivat kohdata. Oppaan tarkoituksena on olla käsiesi ulottuvilla oleva tiivistetty tietopaketti, josta Sinun olisi mahdollista saada tietoa ja yhteystietoja.

Opas on teetetty opinnäytetyönä yhteistyössä Lapinlahden kunnan perhe- ja mielenterveysneuvolan kanssa kevästä syksyyn 2010.

20.9.2010

Sosionomiopiskelijat

© Kaisa Leväsaari ja Krista Väisänen



MIELENTERVEYS

Mitä mielenterveys on?

Mielenterveys on perusta hyvinvoinnille, se on toimintakyvyn vahvistaja, sekä se luo yksilölle vastustuskykyä elämän kolhuja vastaan. Mielenterveys on psyykkistä, fyysistä ja henkistä ulottuvuutta, johon vaikuttavat monet eri tekijät. Mielenterveyteen vaikuttavat yksilölliset tekijät, kuten ihmisen perimä. Siihen vaikuttavat myös sosiaaliset tekijät, kuten perhe ja ystävät. (Heiskanen, T. Salonen, K. Sassi, P. 2007, 19.)

Mielenterveys ei ole muuttumaton tila, vaan se vaihtelee elämäntilanteiden ja kokemusten mukaan. Tähän vaikuttaa ihminen itse, mutta myös toiset ihmiset ja olosuhteet vaikuttavat mielenterveyteen. Mielenterveys vaihtelee kehityksen myötä, ja jokaiseen elämänvaiheeseen liittyy kehityksellisesti erotettavia elämänvaiheita. (Heiskanen, T. Salonen, K. Sassi, P. 2007, 19.)

On tärkeää, että ihminen osaa erottaa käsitteet mielen terveys ja mielen sairaus. Mielen sairaus on tila, joka voidaan lääketieteellisesti diagnosoida. Mielen terveys on elämäntaidollinen käsite. Sitä voidaan kuvata voimavaraksi, joka mahdollistaa elämässä monia eri asioita. (Heiskanen, T. Salonen, K. Sassi, P. 2007, 19.)

Mitkä tekijät edistävät mielenterveyttä

Mielenterveydestä voi huolehtia kiinnittämällä huomiota fyysiseen, psyykkiseen ja henkiseen hyvinvointiinsa. Alla oleva lista kertoo, miten muun muassa voit tukea omaa mielenterveyttäsi. Listassa on myös tietoa siitä kenelle voit mennä juttelemaan, jos tunnet olosi esimerkiksi alavireiseksi, tai surulliseksi, tai jos koet että tarvitset puhua jollekin kouluun, kotiin, tai kaverisuhteisiin liittyvistä asioista. (Heiskanen, T. Salonen, K. Sassi, P. 2007, 27.)

- pidä kiinni arjen rytmistä
- lepää, rentoudu ja nuku riittävästi
- syö monipuolisesti
- liiku riittävästi, omien mieltymysten mukaan
- tee sellaisia asioita, joita sinun on miellyttävää tehdä
- pidä yhteyttä kavereihin, vaihtakaa kuulumisia
- älä epäröi pyytää apua, tai tarjota apua toisille

(Heiskanen, T. Salonen, K. Sassi, P. 2007, 27.)

Nuorten yleisimmät mielenterveysongelmat ja nuoren psyykkinen oireilu

Nuoruus itsessään saattaa olla jo valtava kriisi. Usein mietitään, että onko nuoren käyttäytyminen enää normaalia. Jokainen voi kumminkin sairastua sekä fyysisesti, että psyykkisesti. Apua kannattaa aina hakea kun tarve vaatii, koska se voi ehkäistä pahempaa sairautta. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 267.)



Stressi

Stressi on sitä kun ihminen tuntee sekä fyysistä, että psyykkistä räsytystä ja painetta. Se on jonkun ärsykkeen aiheuttama elimistön vakiovastaus eli stressireaktio. Ärsykkeenä voi toimia esimerkiksi kiire. Jos stressi ei ole voimakasta, voi se auttaa mahdolliseen huippusuoritukseen. Esimerkiksi koetilanteessa sopiva jännittäminen voi auttaa hyvään lopputulokseen. Usein stressiä voi aiheuttaa elämän kehitykseen liittyvät asiat, koulu, kaverit, perhe, taloudellinen tilanne, vapaa-aika, muutto. Myös pienemmät asiat kuten kotona tulevat pienet riidat ja kokeesta selviytyminen sekä positiiviset asiat voivat aiheuttaa stressiä. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 252-254.)

Ensimmäinen stressin merkki on usein väsymys. Jos ihminen kuluttaa itseään liikaa, elimistö väsyä ja se voi näkyä esimerkiksi toimeliaisuuden vähenemisenä, mielialan alenemisena, saamattomuutena ja itseluottamuksen puutteena. Tuntemukset voivat olla sekä psyykkisiä, että fyysisiä. Fyysisesti ajateltuna esimerkiksi verenpaine voi nousta ja sydämen lyöntitiheys voi kiihtyä. Psyykkisiä

oireita taas voivat olla unettomuus, epämääräiset säryt, ärtyneisyys, masentuneisuus, voimattomuus ja uupuminen. Tilanne voi myös mennä vakavammaksi ja pitkittyä, jolloin sairastuminen voi olla vakavampaa. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 253.)

Stressiä voi ehkäistä muun muassa kuntoa kohottamalla. Liikunta ja rentoutuminen ovat hyviä vaihtoehtoja itse kokeiltavaksi. Molemmat laukaisevat muun muassa lihasjännitystä ja siten voidaan vaikuttaa koko kehon rentoutumiseen. Jos itse ei löydä hyvää keinoa purkaa stressiä, kannattaa kääntyä aikuisen puoleen. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 254-255.)

Masennus

Jokainen ihminen on joskus masentunut. Se on luonnollinen reaktio kun tunnemme itsemme avuttomaksi ja voimattomaksi. Varsinkin nuori voi kokea epävarmuutta ja turvattomuutta itsenäistymisen kynnyksellä. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 257.)

Masennus voi ilmetä esimerkiksi täydellisellä apatialla, elämäntahdon menettämisellä, keskittymisvaikeuksina, sisäisen tyhjyyden tunteella, rauhattomuudella ja epämääräisenä väsymyksenä sekä itsemurha-ajatuksina. Pienikin ponnistus voi olla liian suuri tehtäväksi. Masennus eroaa surusta siten, että sureva ihminen kykenee vielä muistamaan hyviäkin asioita. Masentuneen ihmisen voi olla vaikeaa kertoa elämänsä hyvistä asioista. Masennukseen voidaan reagoida myös esimerkiksi päihteiden suurkulutuksena, syömishäiriöinä ja aggressiivisena käyttäytymisenä. Oireet voivat joskus olla myös psykosomaattisia. Tämä tarkoittaa sitä, että masennus voi esimerkiksi ilmetä unihäiriöinä, päänsärkynä tai vatsakipuna, vaikka syynä on kumminkin psyykkinen oireilu.(Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 257-259.)

Masennus voi johtua esimerkiksi siitä, että nuoren kuva itsestään on negatiivinen tai ylikriittinen, vaikka päällepäin nuori vaikuttaisi itsevarmalta. On tavallista, että nuori vaatii itseltään liikoja esimerkiksi ulkonäön suhteen. Nuori voi tuntea syyllisyyttä siitä, että on muka huonompi, vaikka näin ei todellisuudessa olisikaan. Masennuksen taustalla voi myös olla esimerkiksi kasvattajien liian suuret vaatimukset, lapsuudessa koetut menetykset, turvallisten ihmissuhteiden puutokset, krooninen sairaus tai yksinäisyys. Harvinaista, mutta mahdollista on myös se, että masennuksen syy on perinnöllinen. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 259-261.)

Masennusta voi ehkäistä keskustelemalla mieltä painavista asioista esimerkiksi vanhempien tai koulun henkilökunnan kanssa. Oman elämänhallinta kannattaa yrittää pitää hyvissä käsissä myös muun muassa harrastusten voimalla, koska hyvä fyysinen kunto ylläpitää myös mielenterveyttä. Kannattaa myös tehdä elämässään niitä asioita, joista nauttii ja iloita pienistäkin onnistumisista. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 262-263.)



Ahdistus

Ahdistus muistuttaa paljon masennusta. Suurin ero on, että ahdistukseen liittyy vahvempi huoli jostain asiasta. Ahdistuneella ihmisellä voi olla pelokkaita odotuksia lähes koko ajan. Pelkojen takia ihminen ei voi nauttia elämästään. Ahdistunut voi kokea, että elämä ei ole tasapainossa, vaikka perusasiat olisivatkin oikeasti kunnossa. Nuori voi kokea turvattomuutta, pelkoa, jännitystä ja olla epäluuloinen. Nuori ei osaa antaa itselleen anteeksi, on itsestään epävarma, on huolestunut tulevaisuudestaan ja murehtii mennyttä. Elämästä ei osata nauttia ja rentoutuminen voilla vaikeaa. Ahdistuneisuutta aiheuttaa usein negatiivinen minäkuva. Taustalla voi olla myös liian ankara omatunto. Ihminen voi ahdistua suunnattomasti jos kokee tehneensä esimerkiksi väärän päätöksen tai jos on nolannut itsensä jotenkin omasta mielestään. Myös traumaattiset kokemukset voivat sitä aiheuttaa. Ahdistus on hyvin normaalia nuoruusiässä, koska nuori syylistää itseään helposti ja voi kokea olevansa avuton. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 264-266.)

Ahdistuneisuus voi olla levottomuutta, ärtyneisyyttä, unettomuutta, väsyneisyyttä, keskittymisvaikeuksia, pakko-oireita (pakkoajatukset ja pakkotoimet, joita ilman ihminen ei osaa toimia) tai masentuneisuutta. Myös lihasjännitys, oksentelu, huimaus, hikoilu, unihäiriöt, paniikki-kohtaukset voivat olla ahdistuksen oireita. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 265.)

Parhaana lääkkeenä ahdistuksen hoitoon pidetään keskustelua. Jos ahdistavia tunteita pidetään sisällä, ne voivat paisua kuin lumipallo. Keskustelun avulla on helppo jakaa kokemuksia ja oppia hallitsemaan omia tunteitaan. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 267.)

Syömishäiriöt

Yleisimmät syömishäiriöt ovat anoreksia ja bulimia. Anoreksian tunnusmerkkejä ovat raju painon putoaminen, syömättömyys ja yleiskunnon laskeminen syömättömyyden vuoksi. Bulimian tunnusmerkkejä ovat toistuvat ahmimiskohtaukset, oksentaminen (tai esimerkiksi ulostuslääkkeiden käyttö) ja jatkuva painon ja vartalon muotojen tarkkailu. Molemmat sairaudet ovat psyykkisiä häiriötiloja. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 269,271, 275 .)

Ensimmäinen askel kohti toipumista on se, että ihminen myöntää itselleen, että hänellä on ongelma. Omalta perheeltä voi saada paljon apua, koska perheeltä voi saada paljon käytännön apua. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 276-277.)



Itsetuhoisuus

Itsetuholla tarkoitetaan käyttäytymistä, joka on itselle vahingollista. Tämä voi olla joko tiedostettua tai tiedostamatonta riskin ottamista elämässä. Se voi ilmetä myös suoranaisena haluna tappaa itsensä tai piittaamattomuutena omasta turvallisuudesta. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 279.)

Itsetuhoisuus liittyy usein masennukseen ja se on seuraus siitä. Taustalla voi olla myös traumaattinen kokemus, stressi, uupumus tai yhteiskuntaan sopeutumattomuus. Nuori ei pysty käsittelemään asioita ja ne purkautuvat itsetuhoisuudella. Itsetuhoisuutta voi esiintyä myös esimerkiksi vammautuneella ihmisellä tai pitkään fyysisesti sairastaneella. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 280.)

Muita yleisiä nuoruuden ongelmia, joihin voit hakea apua aikuiselta.

- Alkoholien tai muiden päihteiden/ huumeiden käyttö
- Imppaaminen, lääkkeiden päihdyttävä käyttö
- Kaikki koulun käyntiin liittyvät ongelmat
- Koulukiusaaminen
- Väkivallan käyttö tai sen kokeminen
- Yksinäisyys
- Kaverisuhteiden ongelmat
- Perheongelmat

Aikuiselta voit hakea apua jokaiseen mielestä askarruttavaan asiaan!

Apua voit hakea esimerkiksi

- Vanhemmilta, isovanhemmilta, sisaruksilta, sukulaisilta
- Tutut aikuiset esimerkiksi harrastuspiireissä
- Opettajilta, opolta, kaikilta koulun henkilökunnalta
- Nuorisotoimesta
- Koulupsykologilta, koulun terveydenhoitajalta
- Perhe- ja mielenterveysneuvolasta
- Auttavista puhelimista ja nettisivuista
- Lääkäriltä ja terveyskeskuksesta
- Häätätilanteessa hätänumerosta 112



<http://www3.jkl.fi/ksmuseo/haloo/sota/kuvat/puhelin40.jpg>

LÄHTEET:

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2003. Nuoren aika. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Heiskanen, T. Salonen & K. Sassi, P. 2007 Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki StarOffset Oy.

Lapinlahden kunnan koulupsykologi, haastattelu

KOULUN YHTEYSTIETOJA

Kouluterveydenhoitaja/ lukio

Katja Köykkä
katja.koykka@lapinlahti.fi

Puh. 040 488 3331

Kouluterveydenhoitaja/ Matin ja Liisan koulu

Satu Silvola

satu.silvola@lapinlahti.fi

Puh. 040 488 3332

Koulupsykologi

Elina Komulainen
elina.komulainen@lapinlahti.fi

Puh. 040 488 3182



[http://www.mcmweb.com/turvakoti/info.nsf/DUID/471A4C79175B2A7EC2256B5E004B0CBF/\\$file/tytto_lelut_200_o.jpg](http://www.mcmweb.com/turvakoti/info.nsf/DUID/471A4C79175B2A7EC2256B5E004B0CBF/$file/tytto_lelut_200_o.jpg)

Terveydenhoitajan työ/ Katja Köykkä

Terveydenhoitajan luo voi tulla esimerkiksi

- fyysisissä asioissa, esimerkiksi terveyteen ja sairauteen liittyvissä asioissa
- ihmissuhdeasioihin liittyvissä pulmissa
- opiskeluun liittyvissä asioissa, lähinnä opiskelumotivaatio, jaksaminen yms.
- mielenterveyteen liittyvissä asioissa, jaksaminen, mieliala yms.
- omia asioita koskien
- jos on huolta kaverista tai perheestä tai esimerkiksi muista läheisistä
- ehkäisyasioihin ja seurusteluun liittyvissä asioissa
- oikeastaan kaikissa asioissa voi kääntyä terveydenhoitajan puoleen, ja hän ohjaa tarvittaessa eteenpäin. Yhteistyökumppanit ovat muun muassa sosiaalityö, psykologi, perhe- ja mielenterveysneuvola, lääkärit, erikoissairaanhoito, fysioterapia, ravitsemusterapia, opinto-ohjaaja, sekä muu koulunväki ja nuorisotyö

Terveydenhoitajaan voi ottaa yhteyttä puhelimitse numeroon 040 488 3331, puhelimesta on tiedote milloin hän on paikalla. Myös työhuoneen oven vieressä ja koulun ilmoitustaululla on ajat, jolloin terveydenhoitajan tavoittaa.

Lukiolla terveystarkastus on 1 vuosikurssin ja 2 vuosikurssin oppilaille, lisäksi lääkärintarkastus 2 vuosikurssin oppilaille.

Kouluterveydenhoitaja/ Satu Silvola

Satu Silvola on Matin ja Liisan koululla terveydenhoitajana ja työpiste sijaitsee Sirenin rakennuksessa Koulukujan päässä.

Hänen vastuullensa kuuluu peruskoulun luokat 1.-9.

Tavattavissa hän on pääsääntöisesti päivittäin.

Työhön kuuluu vuosittaiset terveystarkastukset

oppilaille sekä sairausvastaanottoa. Lisäksi työaikaan kuuluu erilaiset palaverit ja oppilashuoltoryhmät. Aamuisin klo 8-9 voi tulla ilman ajanvarausta, mutta muulloinkin terveydenhoitaja ottaa vastaan jos aikataululta onnistuu.

Terveydenhoitajalle voi mennä esimerkiksi seuraavissa tilanteissa

- sairausoireet (alkavat flunssaoireet, päänsärky, vatsakivut yms.) ,
- pienet tapaturmat ja niiden jälkeiset oireet.
- Jokin huoli omasta terveydestä, eli mietitään tarvitaanko varata esimerkiksi lääkärille aikaa asian vuoksi, vai seurataanko vielä ja olisiko jotain itsehoito-ohjeita asialle.
- Myös mielialaan liittyvissä asioissa voi kääntyä terveydenhoitajan puoleen. Jos on esimerkiksi väsymystä ja univaikeuksia yms. Hänen kanssaan voi keskustella niistä ja mietitään tarvitseeko nuorta ohjata eteenpäin esimerkiksi psykologille.

Koulupsykologi / Elina Komulainen

Koulupsykologi Elina Komulainen, on työskennellyt Lapinlahdella koulujen arjessa vuoden 2010 alusta lähtien. Hänelle voi mennä juttelemaan, jos sinulla esimerkiksi

- on mitä tahansa pulmia koulunkäynnissä (vaikeuksia oppimisessa, keskittymisvaikeuksia, koulumotivaatio hukassa, opiskelupaineita ja -stressiä)
- on pulmia kaveri- tai muissa ihmissuhteissa
- on alavireinen mieliala
- on kriisitilanne elämässä

tai jos

- kärsit jännittämisestä
- olet yksinäinen
- tulevaisuus pohdituttaa
- haluat keskustella itsetunnosta tai identiteettiin liittyvistä kysymyksistä
- nuoruusikä ahdistaa tai hämmentää
- kotiasiat painavat mieltä
- haluat jakaa/pohtia muita tärkeitä asioita

Keskustelut ovat luottamuksellisia. Tavoitat hänet koululta viikoittain. Matin ja Liisan koululla hän on yleensä keskiviikkoisin ja lukiolla torstaisin.

NUORISOTYÖ



<http://www.lapinlahti.fi/index.php?page=nuorisotilat>

Lapinlahden kunnan nuorisotyö painottuu nuorisotyön edellytysten järjestämiseen.

Nuorisotyöntekijä toimii myös nuorisotoimen esimiehenä. Hänen vastuualueenaan on Lapinlahden kunnan nuorisotoimen hallinto ja nuorisotilojen päivävuokraus, perusnuorisotyö (osa talotoiminnasta, leirit, diskot, yökahvila, moniammatillinen yhteistyö, tukihenkilötoiminta, tukioppilastoiminta (leireillä), etsivä nuorisotyö ja vapaaehtoisten huolto ja organisointi, ehkäisevä päihdetyö, kriminaalihuoltotyö ja nuorisohuoltotyö).

Nuorisotilojen valvojana on nuoriso-ohjaaja. Hänen vastuualueenaan on talon iltatoiminta, teemaryhmät, 6-7- luokkalaisten talotoiminta, Lapinlahden alueen harrastus- ja seuratoiminnan päivitys sekä nuorisotyöntekijän kanssa diskot, leirit ja yökahvila.

Toiminta

Nuorisotoimen toiminnasta ilmoitetaan nuorisotoimen omilla netti sivuilla (linkki ylhäällä nuorisotyö) ja Matti ja Liisa -lehdessä Lapinlahti-palstalla ja nuorisotoimen ajankohtaista-sivuilla netissä ja talon ilmoitustaululla.

Nuorisotilat noudattavat toiminnassaan kotiintuloaikasuosituksia.

Nuorisotilat ovat avoinna tiistaina ja torstaina klo 16.00-20.00. Tilat toimivat avoimet ovet -periaatteella ja toimintaan kuuluu muun muassa eri ryhmätoimintoja: esim. 13 - 17-vuotiaat tyttö -ryhmäläiset paneutuvat aikuiseksi kasvamiseen ja tutustuvat tyttöjä kiinnostaviin asioihin. Äijä -ryhmässä tehdään ja tutustutaan poikia kiinnostaviin asioihin.

6 -7-luokkalaisille oma nuorisotalotoiminta tiistaisin ja keskiviikkoisin klo 13 - 16.

Päihteen yökahvila on avoinna perjantaisin klo 17.00- 23.00, 13-16-vuotiaat 17-21.30. Toiminnasta vastaa nuorisotoimi yhdessä Lapinlahden seurakunnan nuorisotyön kanssa.

Tapahtumat/leirit/kerhot

Päihteettömiä diskoja nuorisotoimi järjestää kerran kuukaudessa; luokat tai yhdistykset voivat osallistua diskojen järjestämiseen. Nuorisotoimi järjestää vuosittain kesällä kaksi leiriä, joiden teemana ovat esim. kuvataide, arkkitehtuuri ja ilmaisutaito yhteistyössä Kaskikuusen kansalaisopiston ja Lastun kanssa. Koulujen alettua pidetään uusille seitsemäsluokkalaisille ns. mopoleiri. Erityisnuorisotyöleirejä pidetään mahdollisuuksien mukaan.

Lapinlahti-salissa Lukiolla kokoontuu Lapinlahden nuorisoteatteriyhdistyksen kanssa yhteistyössä pidettävä varhaisnuorten teatterikerho, joka suunnittelee oman toimintansa lapsille ja nuorille suunnatusti.

Kunnassa toimii nuorisovaltuusto Luova. Luova toimintaa, esityslistoja ja pöytäkirjoja voi seurata nuorisotoimen ajankohtaista -palsalta.

Nuorisotilojen kerho / ryhmätoiminta:

Lapinlahden kunnan nuorisotoimi järjestää kerhotoimintaa.

Kerhotoiminnasta tiedotetaan Matti ja Liisa-lehden Lapinlahti-palstalla, ilmoitustauluilla sekä websivuilla. Nuorten toiveet muusta kerhotoiminnasta pyritään huomioimaan mahdollisuuksien mukaan.

- VARIS varhaisnuorten omat teatterikerhot on kaikille varhaisnuorille 7 - 13 vuotiaille avoin kerho. Kerho toimii Lukion Lapinlahti-salissa. 14- vuotta täytettyään, nuori voi siirtyä Nuorisoteatteri NORSUun, joka tekee myös yhteistyötä nuorisotoimen kanssa
- Tyttöryhmä on avoin 14-vuotta täyttäneille tytöille. Ryhmä kokoontuu noin 2 kertaa kuukaudessa.
- 6-7-luokkalaisten oma nuokkari on tarkoitettu kaikille 12-13-vuotiaille tytöille ja pojille. 6-7-luokkalaisten nuokkari on tiistaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin klo. 13.00-16.00.
- 0 promille Racing team on päihteetöntä ja ohjattua toimintaa 12-16-vuotiaille autojen parissa. Ryhmä on tarkoitettu tytöille ja pojille ja se kokoontuu perjantaisin. Toimintaa ohjaa Matti Karppinen.
- Äijät on päihteetöntä ja ohjattua toimintaa yli 13 vuotiaille miehen aluille. Pojat suunnitelevat itse toimintaansa ja keräävät rahaa leireihin ja elämysretkiin mm. osallistumalla talkoisiin. Lisäksi äijät tutustuvat heitä kiinnostaviin asioihin ja ammatteihin.

Nuorisotyöntekijä/lähiesimies

Tanja Marin

tanja.marin@lapinlahti.fi

040- 488 3772

Nuoriso-ohjaaja

Tuija Huttunen

nuorisotila@lapinlahti.fi

040- 488 3774

HUUMEYHDYSHENKILÖT

Jos sinulla, sukulaisellasi tai ystävälläsi on tai epäilet olevan huumeongelmia, huume yhdyshenkilöt auttavat, neuvovat ja ohjaavat hoitoon. Heidän kanssaan voi myös pelkästään keskustella luottamuksellisesti.

Tanja Marin

Nuorisotyöntekijä

040- 488 3772

tanja.marin@lapinlahti.fi

Päihdetyöntekijät:

Jari Miettinen

Timo Loimulahti

040- 488 3316

LAPINLAHDEN SEURAKUNTA / NUORISOTYÖ

Yhteyshenkilö Kari Surma-aho

Mykkäläntie 6, 73100 Lapinlahti

Puh: 040 505 8472

Toiminnankuvaus:

Toimintaa yli 13 -vuotiaille nuorille (kerhoja, leirejä, matkoja). Lisäksi on mahdollisuus henkilökohtaisiin keskusteluihin.



<http://www.av-osasto.com/oppilaat/>

medp08sab/maenpaa_sonja/harjoitus3/aurinko.jpg



LAPINLAHDEN PERHE- JA MIELENTERVEYSNEUVOLA KÄSKYNKKÄ

PERHENEUVOLA

Lapset ja alle 16-vuotiaat nuoret sekä heidän perheensä

- Ohjausta, neuvontaa ja terapeutista tukea lasten ja nuorten kehitykseen ja kasvatukseen liittyvissä kysymyksissä sekä parisuhteen ja perheen ongelmissa
- Kehitykselliset arviot, tilannearviot, tutkimus- ja selvittelyjaksot

Esimiespsykologi Marjatta Vester

puh. 040 488 3473

Sosiaalityöntekijä Tarja Roivainen

puh. 040 488 3346

Psykologi Sanna Savonen

puh. 040 488 3345

MIELENTERVEYSNEUVOLA

Aikuiset ja yli 16-vuotiaat nuoret sekä heidän perheensä

- Ohjausta, neuvontaa ja terapeutista tukea nuoruusiän ongelmissa, elämäntilannekriiseissä, perhe- ja parisuhdeongelmissa
- Tilannearviot, tutkimus- ja selvittelyjaksot ja psykologiset tutkimukset
- Hoitokontaktit

Esimiespsykologi Marjatta Vester puh. 040 488 3473

Sairaanhoitaja Kaija Huhtaniska puh. 040 488 3472

Sairaanhoitaja Ritva Karhunen puh. 040 488 3471

Psykologi Jaana Murrosvuo puh. 040 488 3474

Psykologi Eva-Liisa Onatsu puh. 040 488 3475

YHTEYDENOTOT JA AJANVARAUS PERHE- JA

MIELENTERVEYSNEUVOLAAN TAPAHTUU

TYÖNTEKIJÖIDEN KAUTTA, VARMIMMIN

PUHELINAJALLA MAANANTAISIN, KESKIVIIKKOISIN JA

PERJANTAISIN KLO 10 – 11.

TERVEYSKESKUS

Terveyskeskus

Käyntiosoite

Kansantie 10

Päivystävä lääkäri

Hätätapaukset

Puh. 112

Päivystävä lääkäri

Päivystysajanvaraus ja neuvonta klo 8.00 alkaen

Puh. 272 0411



<http://www.kolumbus.fi/ekisoft/Matkakuvia%20Thaimaasta/Phuket/slides/Lootuksen%20kukka.JPG>

AUTTAVAT PUHELIMET, NETTISIVUT JA MYRKYTYSTIETOKESKUS

MLL:n LASTEN JA NUORTEN PUHELIN

0800-120 400

Keskusteluapua ongelmissa
Ma-Pe 14-20, La-Su 17-20

MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITON VERTAISTUKIPUHELIN

0303 9292

Paniikkihäiriöt, masennus ja ahdistus
Maanantaisin klo 10-15
(pvm koko maasta)

0303 9192

Puhelinpäivystys

KRIISIPUHELIN (VALTAKUNNALLINEN)

02 03 44 55 66

Ma 9-22, Ti-Pe 9-06, La 15-06, Su 15-22

Sos-keskuksen päivystys.

Liikkuva Sos-yksikkö 24h

040 503 2199

NUORTEN KRIISIPISTEEN

KRIISIPUHELIN

09-7535 121

Keskusteluapua kriisitilanteissa
Ma-pe 9-13, ma-to 17-20

OMAISET MIELENTERVEYSTYÖN TUKENA

09-611 696, 09-611 949

Tukea psyykkisesti sairastuneiden
läheisille ja omaisille

AA:N AUTTAVA PUHELIN

09 - 750 200

Apua alkoholiongelmaan
Joka päivä 9-21

IRTI HUUMEISTA RY:N PALVELEVA PUHELIN

010 80 4550

Arkisin 9-15 ja 18-21



[http://www.talota
psa.fi/kuvagalleria/Varasto/pu
helin.jpg](http://www.talota
psa.fi/kuvagalleria/Varasto/pu
helin.jpg)

APUA NETISTÄ



http://demi.fi/uploads/groupImage/803_tietokone_2.jpg

Apua
www.apua.info/

Apua kun uskonto ahdistaa
www.uskontojenuhrientuki.fi/apua

Helppimesta nuorten tieto ja tukipalvelu
www.helppimesta.fi

Itsemurhan tehneiden läheiset ry
www.itsemurhantehneidenlaheiset.net

Kiusattujentuki ry
www.kiusattujentuki.fi

Lasten ja nuorten netti
www.lastenjanuortennetti.net

Mielenterveysseuran kriisiapu
www.mielenterveysseura.fi/apua/kriisiapu.asp

Nuorten kriisipiste
www.nuortenkriisipiste.com

Omaiset huumetyön tukena ry
www.omaiset.net

Tukiasema
www.tukiasema.net

LÄHDE : Auttavat puhelimet Suomessa

[http://www.lohja.fi/linkki/docs/AUTTAVAT%20PUHELIMET
PDF.pdf](http://www.lohja.fi/linkki/docs/AUTTAVAT%20PUHELIMET%20PDF.pdf)

MYRKYTYSTIETOKESKUS

09 471 977

tai

09 4711



<http://www.fotopankki.fi/displyVeryLarge/7656135-Lumpeen-kukka>

www.savonia.fi

