

## NUORTEN ÄÄNI 2018

Kahdeksasluokkalaisten nuorten kokemuksia mielen hyvinvoinnista

Männistö Minna  
Räihä Liisa

Opinnäytetyö  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Sairaanhoitaja (AMK)

2018

Sosiaali-, terveys- ja liikunta- ala  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Sairaanhoitaja (AMK)

---

<b>Tekijä</b>	Minna Männistö, Liisa Räihä	Vuosi	2018
<b>Ohjaaja</b>	Birgit Mylläri		
<b>Toimeksiantaja</b>	Kaisa Lauri, Turvapoiju, Kemi		
<b>Työn nimi</b>	Nuorten ääni 2018. Kahdeksasluokkalaisten nuorten kokemuksia mielen hyvinvoinnista		
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b>	49 + 4		

---

Tässä opinnäytetyössä analysoitiin eräiden Länsi-Pohjan alueen koulujen kahdeksasluokkalaisille suunnattuun kirjoitustehtävään osallistuneiden nuorten kirjoituksia. Tämä kirjoitustehtävä toteutettiin keväällä 2018. Kirjoitustehtävään osallistui 47 nuorta. Tutkimukseen osallistujiksi valittiin kaikki nuorten kirjoitukset. Nuorten kirjoituksista kerättiin aineisto, jonka tarkoituksena on saada tietoa mistä merkeistä nuoret havaitsevat kaverin avun tarpeen. Tutkimus toteutettiin laadullisen eli kvalitatiivisena tutkimuksen menetelmällä. Analyysimenetelmänä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

Tutkimustulokset osoittavat, että vastaukset tutkimuskysymykseen mistä tiedän, että kaverini tarvitsee apua ovat: 1. Avun tarpeen ilmaiseminen 2. Psykkiset oireet 3. Käyttäytymisoireet 4. Keholliset oireet ja 5. Avun tarpeesta kysyminen. Nuorten vastauksista tehtiin diaesitys, joka esitettiin Maailman mielenterveyspäivänä 10.10.2018 Länsi-Pohjan alueen nuorille.

Avainsanat: nuoruusikä, mielenterveys, mielenterveysongelmat

School of Social Services, Health and  
Sports  
Degree Programme in nursing and  
Bachelor of Health Care

---

<b>Author</b>	Minna Männistö, Liisa Räihä	Year	2018
<b>Supervisor</b>	Birgit Mylläri		
<b>Commissioned by</b>	Kaisa Lauri, Turvapoiju, Kemi		
<b>Subject of thesis</b>	the voice of youth 2018. Eighth-grade youth experiences of the mind`s wellbeing.		
<b>Number of pages</b>	49 + 4		

---

In this study we analyzed writing assignments of Länsi-Pohjas district school which was intended to execute with 8-grade- students. This writing assignment executed in spring 2018. To the assignment participated in 47 young students. All their writings were analyzed in this research. This research executed as a quantitative study. In this work there have been used contents of scientific articles from books and internet to way of analyzing problems.

The research question in this study is: How I know that my friend needs help? In this study parts of student`s writings were been combined a material which purpose is to give information of those significant signs which where young students recognize friends needs to get help.

The research findings show that answers to the research question how I know my friend needs help are: 1. Expression of need for help 2. Psychological symptoms 3. Behavioral symptoms 4. Fungal symptoms and 5. Asking for help. A slideshow was presented for young people's responses to the World Health Day on October 10, 2018 for young people in the Länsi-Pohjas Region.

Key words list: youth, mental health, mental health problems

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
2	MIELENTERVEYS JA NUORUUSIKÄ .....	6
2.1	Nuoruusiän fyysinen ja psyykinen kehitys .....	6
2.2	Nuoren psyykkistä kehitystä suojaavat tekijät .....	9
2.3	Nuoren psyykkisen kehityksen riskitekijät .....	11
2.4	Ehkäisevän työn merkitys .....	16
3	MIELENTERVEYTEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ .....	19
3.1	Positiivinen mielenterveys.....	19
3.2	Nuorten yleisimpiä mielenterveysongelmia .....	20
3.3	Mielenterveyspalveluiden järjestäminen Suomessa .....	25
4	TAVOITTEET, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYS .....	27
4.1	Nuorten ääni 2010 .....	28
4.2	Nuoruudesta kohti aikuisuutta tutkimus .....	28
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	30
5.1	Tutkimusmenetelmä ja kohderyhmän valinta .....	30
5.2	Nuorten kirjoitukset tiedonkeruumenetelmänä .....	31
5.3	Tutkimusaineiston analyysi.....	31
6	TUTKIMUSTULOKSET .....	33
7	OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS, LUOTETTAVUUS JA POHDINTA .....	42
8	LÄHTEET .....	46
	LIITTEET .....	

## 1 JOHDANTO

Kiinnostuksemme tämän opinnäytetyön aihevalintaan heräsi alun perin suorittamamme mielenterveystyön harjoittelun myötä, jossa kohtasimme useita mielenterveysongelmien kanssa kamppailevia nuoria. Länsi-Pohjan alueen eräiden koulujen kahdeksaslukkalaisille nuorille suunnattiin keväällä 2018 kirjoitustehtävä, jossa he saivat anonyymisti vastata mielen hyvinvointiaan koskeviin kysymyksiin. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää nuorten omia näkemyksiä siitä, miten ja mistä merkeistä he tunnistavat ja huomaavat, että kaveri tarvitsee apua. Tutkimuksemme toteutettiin kvalitatiivisen, eli laadullisen tutkimuksen menetelmää käyttäen. Tavoitteena oli Maailman mielenterveyspäivään nuorten ajatuksista tekemämme diasarjan avulla herättää keskustelua ja kiinnittää huomiota nuorten mielenterveyteen.

Teimme opinnäytetyön osana Suomen mielenterveysseuran Kemin Kriisikeskus Turvapoijun, sekä Länsi-Pohjan nuorisopsykiatrisen yksikön järjestämää Maailman mielenterveyspäivän tapahtumaa, jolla pyrittiin edistämään nuorten mielen hyvinvointia. Länsi-Pohjan nuorisopsykiatria oli saanut lahjoituksen perheeltä, joka menetti lapsensa mielenterveys- ja päihdeongelmien vuoksi. Perheen toive oli, että lahjoituksella järjestettäisiin nuorten mielen hyvinvointia tukeva ja edistävää tapahtuma. Päivä toteutettiin Maailman mielenterveyspäivänä lokakuussa 2018.

Nuorten mielenterveyteen, sekä syrjäytymiseen liittyvät ongelmat ovat lisääntyneet. Nuorten syrjäytymisen ehkäisemiseksi on perustettu Me-säätiö. Säätiön laskelmien mukaan Suomessa on peräti 69 000 syrjäytynyttä alle 30-vuotiasta. He ovat koulutuksen, työelämän ja usein myös harrastusten ulkopuolella. Osa heistä kärsii mielenterveysongelmista. Näiden nuorten määrä on ollut kasvussa etenkin viimeisten 10 vuoden aikana, vuoden 2008 talousnotkahduksen jälkeen. Asiantuntijoiden sanastoon on vakiintunut käsite NEET-nuori (Not in Employment, Education or Training). Sillä viitataan nuoriin, jotka eivät ole koulussa, töissä tai varusmiespalveluksessa. (Hyvärinen, 2018.)

## 2 MIELENTERVEYS JA NUORUUSIKÄ

### 2.1 Nuoruusiän fyysinen ja psyykkinen kehitys

Tytöillä rintarauhasten kehittyminen on ensimmäinen merkki puberteetin ilmaantumisessa. Myös häpykarvoitus voi alkaa ennen rintarauhasten kasvua. Rintojen kehitys alkaa normaalisti noin 13 ikävuoden iässä. Kuukautiset alkavat noin 2,3 vuoden kuluttua rintojen kehittymisestä. Pojilla puberteetin alkaminen tapahtuu kivesten ja kivespussien suurentumisella. Se alkaa noin 13,5 vuoden iässä. Karvoitus alkaa kasvaa pojilla myös 13,5 vuoden ikäisenä. Poikien kasvupyrähdys ajoittuu 14 vuoden ikään ja ääni madaltuu koko murrosiän, eniten 13–14 ikävuoden välillä. (Moilanen, Räsänen, Tamminen, Almqvist, Piha & Kumpulainen 2004, 35.)

Kehitykselliset ominaispiirteet kuuluvat nuoruusikään. Ne koostuvat kolmesta vaiheista eli varhaisnuoruudesta (ikävuodet 12–14), keskinuoruudesta (ikävuodet 15–17) ja myöhäisnuoruudesta (ikävuodet 18–22). Varhaisnuoruudessa keskittymistä koulussa voivat haitata mielialojen ja itsetunnon heilahtelut. Nuori voi käyttäytyä levottomasti. Koulusuoritukset voivat jopa tilapäisesti heikentyä. Keskinuoruudessa nuori pystyy jo paremmin hallitsemaan impulssejaan. Tunnetilojen vaihtelut eivät välttämättä näy käyttäytymisessä niin usein kuin varhaisnuoruudessa. Myöhäisnuoruudessa nuorien käyttäytyminen ja luonteenpiirre alkavat vakiintua. Nuori tekee usein kauaskantoisia tulevaisuuteen tähtääviä valintoja. Nuoren persoonallisuuspiirteet alkavat vähitellen muuttua aikuisemmiksi. (Marttunen, Huurre, Strandholm & Viialainen 2013, 8–9.)

Teini-ikä alkaa ja loppuu yksilölliseen tahtiin eri nuorilla eri aikaan. On olemassa yhtä monenlaista teini-ikää, kuin on teiniäkin. Aluksi voi olla vaihe, jolloin ei kuohu, mutta näennäisen seesteisen vaiheen jälkeen murrosikä voi iskeä rajustikin. (Viljamaa 2017, 18.) Murrosiän alkaessa käynnistyvät suuret psyykkiset ja fyysiset muutokset. Fyysinen kasvu tapahtuu vaihtelevassa aikataulussa epätaisisesti, epäharmonisesti, sekä yksilöllisesti, mikä taas aiheuttaa nuorissa hämmentyneisyyttä, levottomuutta, epävarmuutta ja ahdistusta. Nämä muutokset ovat voimakkaimmillaan murrosiässä (Aalberg 2014,1319).

Nuoruus on kehitysvaihe, jonka tarkoituksena on lapsen vähittäinen irrottautuminen lapsuudesta, sekä oman persoonallisen aikuisuuden löytäminen. Paradoksaalisesti nuoruus on sekä yksilöitymis- että eriytymisprosessi ja sosiaaliseen ympäristöön, että yhteiskuntaan liittymisen tapahtuma. (Moilanen, Räsänen, Tamminen, Almqvist, Piha & Kumpulainen 2010, 46.)

Nuoruusikä on ajanjakso, jonka aikana lapsi kasvaa aikuiseksi, jossa psyykkiset, sekä fyysiset muutokset, että sosiaalinen paine aiheuttavat tasapainon järkkymisen. Aikaisemmat sopeutumisen keinot eivät enää ole riittäviä, vaan impulssit ja hallitsemattomat tunteet lyövät lävitse. Tähän kehitysvaiheeseen liittyvät mielialat vaihtelevat voimakkuudeltaan ja kestoltaan. Näihin nuori hakee apua aikuisilta, sekä ikätovereiltaan. (Aalberg 2014,1319.) Teini-ikään kuuluu usein myös epävarmuus ja yksinäisyys. Nuori saattaa ajatella olenko normaali, pääsenkö porukkaan, poikkeanko muista, olenko outo tai nauretaanko minulle. (Viljamaa 2017,15, 23.)

Nuoruuteen ja varsinkin sen alkuvaiheeseen kuuluu regressio eli taantuma, minkä aikana osa psyykkisistä toiminnoista heikkenee psyykkisten, fyysisten ja hormonaalisten paineiden seurauksena (Aalberg 2014,1320). Nuoruusiän kehitystä luonnehtiiikin kehityksen etenemisen eli progression, sekä sen taka-askeleiden eli regression välinen jännite. Astuminen ulos lapsuuden turvallisesta sisäisestä maailmasta, sekä pelottaa, että houkuttaa. Tervettä aggressiota tarvitaan, että nuori pystyy riuhtaisemaan itsensä irti regressioista ja astumaan eteenpäin. (Nurmi 2013, 54–55.)

Jo kuvantamistutkimuksien avulla on voitu osoitettu, että hillintää ja harkintakykyä säätelevät aivon alueet todellakin kehittyvät nuorissa myöhemmin, kuin tunnepitoiseen reagointiin osallistuvat aivojen alueet. Tällä on merkitystä esim. riskinoton ja aggressiivisen käyttäytymisen hallinnan kannalta. (Nurmi 2013, 54–55.) Suuret tunteet ja teini-ikä liittyvät yhteen erottamattomasti. Kaikki on joko upeaa ja mahdollavaa tai ikävää ja surkeaa. Aikuinen on maailman kivoin, paras ja ihanin tai tyhmin, epäreiluin ja ilkein. Testaamalla, kapinoimalla ja ottamalla etäisyyttä nuori rakentaa kuilua vanhempiinsa ja siltaa aikuisuuteen. (Viljamaa 2017, 15, 23.)

Kalliomaan koulun oppaassa opettajalle kerrotaan, että nuoruusikä on nuorelle suurten muutoksen aikaa ja tässä elämänvaiheessa muutos on ainoa pysyvä asia. Nuoruusikään kuuluu fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kypsyminen, ja tämä on ajoittain hyvinkin hämmentävää. Epävarmuus voi verhoutua usein varmuuden ja uhon taakse. Missään muussa elämänvaiheessa ihmisen persoona ei pysty muuttumaan näin ratkaisevalla tavalla. (Savolainen, 2010–2018, 8.) Nuoruuteen kuuluu olennaisesti kypsymättömyys. Kun kehitys on vielä kesken, nuori ei voi olla mitään muuta kuin kypsymätön. Hän elää yhdessä hetkessä ja on lyhytjänteinen. Hänen maailmaansa aikuisten ehdot eivät rajoita. Nuori tekee erehdyksiä, oikeita ja väriä valintoja ja rakentaa tätä kautta minuuttaan. Tämä kehitys kohti aikuisen kypsymistä etenee omaa vauhtiaan, eikä sitä voi kiirehtiä tai hidastaa vahingoittamatta nuorta. (Aalberg & Siimes 2007, 21.)

Nuoruusiän myrskyt masennuksesta ja alakulosta villiin riehakkuuteen syntyvät niin nopeasti, että aikuisen voi olla välillä vaikea pysyä mukana (Viljamaa 2017 99). Varhaisnuori elää ristiriidassa. Nuoren itsenäistymistarpeet alkavat saada yhä enemmän tilaa ja nuori halua irti vanhemmistaan. Välillä nuori korostaa itsenäisyyttään ja itsenäistyäkseen nuori tarvitsee kiistoja. Hän provosoi vanhempiensa kanssa hyvinkin arkipäiväisistä asioista. Nuori kokee vuorotellen isän tai äidin itsenäistymispyrkimystensä esteeksi ja arvostelee vanhempiaan erikseen tai yhdessä. Hän kyseenalaistaa vanhempiensa sääntöjä ja määräyksiään ja puolustaa tiukasti omia näkemyksiään. Nuori eriytyy korostamalla yksilöllisyyttään, hän etsii oman kaveripiirinsä perheen ulkopuolella, jättää asioita kertomatta asioita ja alkaa pitää ajatuksiaan enemmän omana tietonaan. (Aalberg & Siimes 2007, 65.) Nuoruudessa ystävät ovat aivan erityisen tärkeitä ja kavereitten merkitys elämässä kasvaa. Nuoret ottavat vanhempiensa etäisyyttä ja suhde vanhempiin alkaa pikkuhiljaa muuttua. Joskus asioiden kertominen kavereille voi tuntua helpommalta, kuin vanhemmille. Tämä kaikki on luonnollista, ja murrosikään kuuluvaa kehitystä. (Nuorten mielenterveystalo 2018.)

Nuorilla esiintyykin yleisesti psyykkisiä sekä psykosomaattisia oireita, mitkä kertovat psyyken kypsyttömyydestä ja nuoruusiän, varsinkin murrosiän aiheuttamasta tasapainon rikkoutumisesta, mutta eivät vielä psykopatologiasta. Siksi päähuomion tulee olla nuoren kehityksessä eikä oireissa (Aalberg 2014, 130–132). Tämän vuoksi nuoren tilannetta tulee arvioida kokonaisvaltaisesti, sillä iänmukaisen ja häiriintyneen kehityksen välinen ero voi olla vähäinen. Siksi tutkittaessa nuorta on tunnettava nuoruusiän normaalin kehityksen pääpiirteet. (Aalto-Setälä & Marttunen 2007, 207.)

Koulussa toimivien aikuisten on tärkeää ymmärtää nuoruusiän kehityshaasteita ja tätä kautta nuoruusikäisten käyttäytymistä. Koulumaailmassa nuoruuden normaalin kehityksen pääpiirteet tarkoittavat sitä, että aikuisilla tulisi olla ymmärrystä tätä erityistä kehitysvaihetta kohtaan, koska nuoret ovat keskeneräisiä ja tekevät virheitä. Kouluissa ei kuitenkaan tule hyväksyä nuoruuden varjolla tehtyä sopimatonta käytöstä, vaan ohjattava aktiivisesti nuoria kohti tasapainoista aikuisuutta (Savolainen, 2010–2018, 8.)

## 2.2 Nuoren psyykkistä kehitystä suojaavat tekijät

Mielenterveyden perusta luodaan lapsuuden perheessä. Sen jälkeen psyykkiseen kehitykseen vaikuttavat ikäkauteen kuuluvat yhteisöt ja ihmiset, kuten koulu, ystävät ja harrastukset. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2014, 10.) Suojaavat tekijät auttavat nuorta onnistumaan elämässään (Viljamaa 2017, 201). Näitä nuoren psyykkistä terveyttä suojaavia tekijöitä ovat Suomen mielenterveysseuran mukaan varhaiset, hyvät ihmissuhteet, perhe, ystävät ja läheiset ihmiset. Kyky ylläpitää ja luoda ystävyys- ja kaverisuhteita, kuten myös keinot ratkaista ristiriitoja ja ongelmia. Mieltä askarruttavista asioista puhuminen, kyky sanoittaa, sekä ilmaista tunteitaan, itsensä arvostaminen ja hyväksyminen, sekä itsensä toteuttaminen esimerkiksi harrastusten kautta on tärkeää. Tärkeää on myös kyky huolehtia fyysisestä terveydestä. (Erkko & Hannukkala 2013.)

Psyykkistä terveyttä tukevat hyväksytyksi tulemisen tunne, koulussa käyminen, opiskelu ja työnteko. Kuten myös turvaverkon jäsenten tuki ja hyvät suhteet turvaverkon ihmisiin, sekä myös kyky uskaltaa ja osata hakea apua ajoissa auttamispalveluista. Tärkeää on kuulluksi tuleminen, turvallinen kasvuympäristö, perimä, sekä vanhempien työ ja toimeentulo. (Erkko & Hannukkala 2013.) Myös ihmisen elämänkaareen kuuluvien elämänkriisien ja kehitystehtävien läpikäyminen vahvistaa yksilön kokemuksia itsestään. Nämä kehitystehtävät ovat yksilön normaaliin kehitykseen kuuluvia vaiheita eri haasteineen, mitkä yksilön on selvitettävä siirtyäkseen seuraavaan kehitysvaiheeseen, kuten esimerkiksi nuoruudesta aikuisuuteen. (Hämäläinen, Kanerva, Kuhanen, Schubert & Seuri 2017, 22.)

Turvallinen koti on avainasemassa, jotta nuori uskaltaa kertoa aikuiselle kotona päivän tapahtumista, myös kiusaamisesta tai muusta ikävästä kokemuksestaan (Tukiainen 2018,12). Persoonallisuus, perheen tuki ja kyky käsitellä ongelmia ratkaisevat miten nuori selviää murrosiästä. Opastuksen ja tilan tarve ovat yksilöllisiä tekijöitä, jotka aikuisen tulee huomata. Viisas aikuinen auttaa nuorta palauttamaan turvallisuuden tunteen, kysyy, ei tuppaudu, osaa väistyä ja jatkaa asiasta vasta seuraavana päivänä, sillä tilanneherkkyys on viisaan aikuisen piirre. (Viljamaa 2017, 19, 29.)

Tuluston tutkimuksen (2016) mukaan, kun nuorilta kysytään kolmea tärkeää asiaa elämässä, kaksi ensimmäistä ovat aina perhe ja kaverit. Kolmanneksi tärkein asia vaihtelee lemmikkieläimestä harrastuksiin ja musiikkiin. Tutkimusten mukaan kautta aikojen nuoret ovat odottaneet ja odottavat vanhemmiltaan ainakin seuraavia perusasioita eli tukea, hoivaa, yhdessäoloa ja neuvoja. (Tulusto 2016, 10–11.) Vanhempien hyvin toimivalla parisuhteella on suuri merkitys. Mikään ei ole lapsille ja nuorille niin tärkeä perusta, kuin vanhempien hyvä, hauska, realistisesti riitelevä, avoin sekä inhimillinen parisuhde ylä- ja alamäkineen. (Stolbow 2016, 157.)

Kaikilla nuorilla ei kuitenkaan ole mahdollisuutta kasvaa ydinperheessä. Silloin ympäristön tarjoama tuki on eräs tärkeä suojaava tekijä vaikeissa elämäntilanteissa, jossa myös perheen ulkopuoliset aikuiset, sekä ystävyys-suhteet voivat antaa nuorelle tukea, joka auttaa selviämään. Jos edes toinen vanhempi on nuorelle tukena, se jo voi auttaa selviämään elämän hankalista tilanteista. (Moilanen ym. 2010, 374.) Monia nuoria on auttanut, jos lähellä on ollut yksi vahva aikuinen, vaikka opettaja tai valmentaja, joka on jaksanut tukea nuorta. Vaikeistakin olosuhteista tuleva nuori voi onnistua elämässään omien kykyjensä vaatimalla tavalla, kun hänellä on yksikin pysyvä ja turvallinen aikuinen, joka välittää, rohkaisee ja kuuntelee. (Viljamaa 2017, 99, 201.)

### 2.3 Nuoren psyykkisen kehityksen riskitekijät

Mielenterveyttä haavoittavat tekijät heikentävät yksilön hyvinvointia ja terveyttä sekä lisäävät mahdollisuutta sairastua (Hietaharju & Nuutila 2010, 15). Nuoren psyykkisen kehityksen riskitekijöitä on paljon. Niitä ovat esimerkiksi erilaiset erot ja menetykset, kiusaaminen, väkivalta, alkoholin tai muiden päihteiden käyttö, tai haitallinen elinympäristö. (Erkko & Hannukkala 2013.) Nuoriin kohdistetaan nykyaikana runsaasti paineita. Jotta nuori pärjäisi nyky-yhteiskunnassa, hänen on edettävä vaatimusten ja odotusten mukaan, ettei hän putoaisi. Voidaan pohtia kuka pärjää ja kuka ei. Tällainen ahdistus ei ole vierasta nuorille, jotka etsivät omaa paikkaansa nyt ja tulevana aikuisena. (Aalberg 2014, 1319.)

Nuorten stressi ei vähene vaan aikaistuu. Jo 15–16 vuotiaan pitää tietää, mitä valita ja mihin pitää panostaa, että pääsy jatko-opintoihin varmistuu (Pajamäki & Partio 2018, 51). Riskitekijöitä löytyy niin nuoresta, perheestä, kuin ympäröivästä yhteiskunnastakin (Moilanen ym. 2010, 374). Uhkatekijöitä ovat lisäksi hyväksikäyttö, erilaiset psyykkiset häiriöt perheessä, sekä itsetunnon haavoittuvuus ja huonot suhteet kavereihin, vanhempiin tai muihin läheisiin (Erkko & Hannukkala 2013). Vanhempien psyykkiset ongelmat ovat suurimpia perheen sisäisiä riskitekijöitä (Moilanen ym. 2010, 374).

Työterveyslaitos sekä Terveiden ja hyvinvoinnin laitos ovat selvittäneet polkuja vanhempien mielenterveyshäiriöistä siihen, että lapsi saa työkyvyttömyysetuutta varhaisen ahdistuneisuus- tai masennushäiriön vuoksi. Vanhempien mielenterveyshäiriöt olivat yhteydessä nuoren ahdistuneisuus- tai masennushäiriöiden aiheuttamaan työkyvyttömyyteen. Nuoruudessa koettu sosiaaliset huono-osaisuus- ja mielenterveysongelmat ovat polkuja varhaiseen työkyvyttömyyteen, silloin, kun vanhemmillakin on ollut ongelmia mielenterveyden kanssa (Hakkarainen, 2018, 14.)

Teini-iän pitäisi olla huoletonta aikaa, mutta sitä se on harvoin. Silloin luodaan suuntaviivat myöhemmälle elämälle, ja jos aikuinen ei ole viitoittamassa tietä, niin silloin nuoren kehitys voi lähteä väärään suuntaan. (Viljamaa 2017, 21.) Mannerheimin Lastensuojeluliiton lasten ja nuorten puhelimen yhteydenotoista kuuluu, että nuoret käyvät kouluun hyvin erilaisissa tilanteissa. Osa huolehtii koulutyön ohella sisaruksistaan tai kantaa myös vanhempiensa kuormaa, joita ovat esimerkiksi työuupumus, mielenterveys ja -päihdeongelmat, tai vakavat fyysiset sairaudet. (Pajamäki & Partio 2018, 51.)

Vanhempien epäjohdonmukainen kasvatustapa, johon ei kuulu sääntöjä ja rutineja, on riski. Tunteille ei ole sanoja, eivätkä vanhemmat seuraa nuoren tunne-elämää, myös kielletyn ja sallitun tekemisen seuraukset ovat epäjohdonmukaisia. (Friis, Eirola & Mannonen 2004, 138.) Nuoren on vaikea hallita elämäänsä perheessä, jos vanhemmilla on päihde-, mielenterveys- tai muita ongelmia. Ongelmaisen ja väsyneen vanhemman on vaikea tukea nuorta, jos vanhempi on esimerkiksi masentunut tai heikossa taloudellisessa tilanteessa. (Viljamaa 2017, 99.)

Vanhempi, jonka oma elämäntilanne on haastava, ei aina jaksaa säilyttää ristiriitatilanteissa aikuisen asennettaan. Hän saattaa ylireagoida helposti ja asettaa kohtuuttomia rangaistuksia nuorelle. (Nurmi 2013, 38.) Alistavassa ja rajoittavassa ympäristössä ilo, luovuus ja todellinen minuus eivät pääse toteutumaan (Viljamaa 2017, 15). Kontrolloimattomien vihanpurkausten keskellä kasvaneista nuorista tuleekin usein vaikenavia, tunteitaan panttaavia ja toisten tunteiden pelkääjiä. Pelon ilmapiirissä kasvaneilla nuorilla on usein myös paljon omaa piilotettua, purkamatonta vihaa. (Stolbow 2016, 54.)

Tämän lisäksi ongelmat kasautuvat usein niille nuorille, joilla on muutenkin vähän harrastuksia, jotka kärsivät ns. kouluallergiasta tai erilaisista riippuvuuksista. Heidän on vaikea jaksaa koulunkäyntiä, herätä aikaisin ja ponnistella tavoitteellisesti. (Viljamaa 2017, 18.) Toistuvat menetykset, erot ja fyysinen sekä psyykinen kaltoinkohtelu ovat kokemuksia, jotka voivat uhata nuoren mielenterveyttä myös myöhemmässä elämässä (Moilanen ym. 2010, 374-375). Yksittäisellä haavoittavalla tekijällä on kuitenkin usein vain vähän vaikutusta, mutta yhdistettynä muihin tekijöihin sen vaikutus voi moninkertaistua (Hietaharju & Nuutila 2010, 15).

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksessa nuoren sosiaalinen huonosuaisuus määritellään päästötodistuksen alhaisen keskiarvon, toisen asteen tutkinnon puuttumisen ja perheen saaman toimeentulotuen perusteella. (Hakkarainen, 2018, 14.) Yhteiskunnan aiheuttamia riskitekijöitä ovat yleinen epätasa-arvoisuus, köyhyys, työttömyys, sekä yhteiskunnan rakennemuutokset. Perheen taloudellinen tilanne, varsinkin köyhyys, työttömyys ja muut huonot elinolosuhteet altistavat psyykkisille sairauksille. (Moilanen ym. 2010, 374-375.)

Suomessa köyhyys on suhteellista, jolloin perhe tai yksilö ei yllä väestön keskimääräiseen elämäntapaan. Voidaan puhua myös sosiaalisesta syrjäytymisestä, jos ihminen ei pysty osallistumaan yhteisön toimintaan muiden tavoin. (Viljamaa 2017, 72.) Alaikäinen tarvitsee vanhempien tukea tehdessään valintoja ja korkeasti koulutetuilla vanhemmilla on siihen hyvät lähtökohdat. Hyvätuloisilla perheillä on mahdollisuus myös ostaa lapsensa menestyksen tueksi valmennusta. Heikoimmista lähtökohdista tulevilta voi huonon koulumenestyksen vuoksi jäädä esimerkiksi yliopisto kokonaan haaveeksi tai se ainakin on huomattavasti pidemmän polun päässä. (Pajamäki & Partio 2018, 51.)

Jos tarkastellaan mielenterveyttä yhteiskunnalliselta tasolta, mm. koveneva kilpailu, taloudellinen epävarmuus ja arvojen muuttuminen ovat niitä tekijöitä, jotka aiheuttavat pahoinvointia ja voimavarojen vähenemistä, mutta nämä tekijät eivät kuitenkaan automaattisesti aiheuta mielenterveyshäiriöitä. (Hämäläinen, Kärnerä, Kuhanen, Schubert & Seuri 2017, 21).

Koulukiusaaminen on aiheena vaikea, koska se herättää paljon tunteita, sekä myös ikäviä muistoja, niin kiusatuissa kuin kiusaajissa. On vaikea sanoa, onko kiusaamisilmiö lisääntynyt, vai onko aihe vasta viime vuosina uskallettu ottaa käsitteeseen ja pinnalle (Tukiainen 2018,12.) Koulukiusaaminen voi ilmetä monilla eri tavoilla. Kiusaaminen voi olla fyysistä, sekä henkistä ja sen kohteeksi voi joutua kuka tahansa. Koulukiusaaminen voi olla fyysistä väkivaltaa, kuten lyömistä, potkimista, tai hiuksista repimistä. Yhtä hyvin se voi olla esimerkiksi kaveriporukasta eristämistä, nimittelyä, tai kiusatusta otettujen ja muokattujen kuvien luvaton lataamista internetiin. Varsinkin tyttöjen sanotaan usein kiusaavan sellaisilla tavoilla, joita ulkopuolinen ei välttämättä heti havaitse, mutta jotka satuttavat kiusaamisen kohteeksi joutunutta syvästi. (Suomen mielenterveysseura 2018.)

Fyysinen, sosiaalinen ja henkinen kiusaaminen on kiistatta nuorten koulussa ja koulun ulkopuolella kokema ongelma. Sosiaalisessa mediassa yksittäisiä nuoria nöyrytetään, sekä loukataan. Kun kiusaaminen jatkuu riittävän pitkään, nuoren ahdistus laajenee pelokkuudeksi ja masennukseksi. Kiusattu ahdistuu, vetäytyy ja pelkää ikätovereitaan. (Aalberg 2014,1319.) Kiusatut nuoret kärsivät usein itsetunnon laskusta ja kokevat olevansa muita huonompia ja kelpaamattomia. Tutkimusten mukaan joka viides nuori kärsii kiusaamisen aiheuttamasta masennuksesta ja ahdistuksesta. Kiusaaminen on usein syrjäytymisen taustalla ja jättää monesti identiteettiin jäljet loppuelämäksi. (Viljamaa 2017,196.)

Suomessa joka viides lapsi tai nuori kärsii vaikeasta yksinäisyydestä. Yksinäisyys on vakava ongelma nuorten keskuudessa. Yksinäisyys alentaa itseluottamusta, lisää riskiä muun muassa tunne-elämän ongelmiin, kuten masennukseen, ahdistukseen sekä käytöshäiriöihin. (Mielenterveysseura 2018.) Riskitekijöitä ovat myös nuoren kokema yksinäisyys, eristäytyminen ja vieraantuminen tutuista ihmissuhteista (Erkko & Hannukkala 2013). Tutkimusten mukaan nuoren kokeamalla yksinäisyydellä on vakavia välittömiä vaikutuksia, sekä kauaskantoisia kohdalokkaita seurauksia hänen elämäänsä. Koulussa yksinäisyyteen liittyvä ahdistus vaikuttavat oppimiseen, ja pitkällä tähtäimellä yksin jääminen ennustaa koulutuksesta pois putoamista ja syrjäytymistä. (Tulusto 2016, 144.)

Yksinäisyys voi olla emotionaalista tai sosiaalista. Sosiaalisesti yksinäisillä ei ole ympärillään sosiaalista verkostoa tai he kokevat, etteivät kuulu joukkoon. On kuitenkin tärkeä muistaa, että yksinäisyys on subjektiivinen tunne. Itsensä voi kokea yksinäiseksi myös ryhmässä. Erityisesti pojat kärsivät emotionaalisesta yksinäisyydestä. Silloin lapselta tai nuorelta puuttuu sydänystävä, jonka kanssa jakaa iloja, suruja tai huolenaiheita. (Mielenterveysseura 2018.)

Syrjäytymisen kokemus alkaa usein erilaisuudesta, kiusaamisesta ja ulkopuolelle jättämisestä (Viljamaa 2017, 80). Aalbergin mukaan yläastetta aloitteleva nuori on kuvannut luokkatovereitaan seuraavasti: *”Meitä on kolmenlaisia, nörttejä, sportteja ja dekuja. Minä kuulun dekuihin.”* Aikuisten kielellä ilmaistuna nuori oli siis samaistumassa syrjäytyneiden joukkoon. Putoamisen uhka ei ole nykyään vierasta aikuisillekaan, mikä taas heijastuu perheen kautta nuoriin (Aalberg 2014,1319). Riskitekijöitä ovat syrjäytyminen, työttömyys tai sen uhka (Erkko & Hannukkala 2013).

MLL:n Lasten ja nuorten puhelimesta puhutaan päivittäin kouluun liittyvistä suorituspainesta, ahdistuksesta, sekä peloista, ettei jaksa, osaa tai putoaa pois pärjääjien joukosta. (Pajamäki & Partio 2018, 51.) Alle 20-vuotiaan nuoren paikka on ehdottomasti koulutuksessa tai työssä, eikä niiden ulkopuolella. Valitettavasti totuus on, että mitä pidempään opiskelujen katkeamisesta on ja mitä pidempään päämäärättömyys kestää, sitä vaikeampi siitä suosta on nousta. (Viljamaa 2017, 204–205.)

THL:n Kansallisen syntymäkohortti 1987 aineistossa seurattiin rekisteritietojen mukaan 52182:ta vuonna 1987 syntynyttä lasta 28-vuotiaaksi. Tämän tutkimuksen mukaan suurin osa sosiaalisen huono-osaisuuden poluista selittyi sillä, ettei nuorella ollut toisen asteen tutkintoa. (Hakkarainen, 2018, 14.) Suomalaisten nuorten tärkein syrjäytymistekijä on se, etteivät nuoret pysy peruskoulun jälkeisessä koulutuksessa. Toisen asteen opinnot kyllä useimmiten aloitetaan, mutta ne tyssäävät. Tähän opintojen keskeytymiseen kietoutuu useita nuorten hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Nuoria kuormittavat erityisesti kehon kuvaan ja yksinäisyyteen liittyvät kysymykset. (Hyvärinen, 2018.)

Kasvatustieteen tohtori ja dosentti Esko Korkeakoski kirjoittaa sanomalehti Kalevassa, että erityisesti opiskelu vuosiluokilla 7–9 koettelee motivaatioita ja rassaa opettajia. Alisuoriutumisesta seuraa menetettyjä vuosia, jatko-opiskelujen karttamista, sekä syrjäytymistä. Hänen mukaansa kaikkien nuorten pysyminen koulutuksessa 18 vuotiaaksi saakka olisikin hyvin tärkeää. Tämän velvoitteen voisi täyttää missä tahansa oppilaitoksessa, mutta hyöty lisävelvoitteesta jää saavuttamatta, jos opiskelua ei ole aikaisemminkaan koettu mielekkääksi. (Korkeakoski 2018, 32.)

Jotakin pitäisi korjata yhteiskunnassa, koska kyselyjen mukaan peruskoulusta ammatilliseen koulukseen tulleista pojista jopa 10 %:lla on suuria luku- ja kirjoitusvaikeuksia. (Väisänen 2018, 35.) Tänä päivänä erot lukutaidossa ovat kasvanneet. Huolestuttavaa on se, että peruskoulun päättäneistä yli kymmenesosalla ei ole riittävä lukutaitoa selvitäkseen ammattikoulusta tai lukiosta. Myös arkipäivän asioiden hoitaminen tuottaa heille vaikeuksia. (Suutari 2018, 33.) Koulussa jokaisen oppilaan tulisi kehittyä maksimiinsa, myös lahjakkaiden. Uhkana on lasten ja nuorten oppimiskapasiteetin, jopa läpi elämän kestävä vajaakäyttö. (Korkeakoski 2018, 32.)

## 2.4 Ehkäisevän työn merkitys

Voidaan ajatella, että mielenterveyden edistämisen yksilötason tavoitteena on se, että vahvistetaan yksilön suojatekijöitä ja voimavaroja, jotka toimivat sairastumiselta suojaavina tekijöinä, sekä vaikutetaan ennen ihmisen sairastumista hänen kuormittumiseensa. Laajemmin ajateltuna mielenterveyden edistäminen tulisi nähdä hyvinvoinnin vahvistumisen vallitsevassa kulttuurissa ja yhteiskunnassa eli yksilö-, perhe- ja yksilötasolla. (Hämäläinen ym. 2017, 27.) Viime vuosina on julkisesti todettu, että mielenterveydenhäiriöt ovat vakava kansanterveydellinen ongelma myös Suomessa. Ne ovat yleisiä sairauksia, jotka heikentävät enemmän elämänlaatua, kuin useimmat fyysiset sairaudet ja saattavat pahimmillaan johtaa pysyvään toimintakyvyn heikkenemiseen. Varhainen puuttuminen on siis tärkeää mielenterveyden häiriöiden ollessa vielä alkuvaiheessa. Varhaisen vaiheen hoito- ja tukimuodot pyrkivät ehkäisemään ongelmien kehittymistä ja lieventämään niiden vaikutusta elämän eri osa-alueisiin, kuten opiskeluun, työhön, sosiaalisiin suhteisiin ja päihteiden käyttöön. (Kitchener ym.2014, 12,14.)

Erilaisille nuorten mielenterveyspalveluita järjestäville järjestöille ja hankkeille on suuri tarve. Nuorisopsykiatrian avohoitolähetteen ja käyntien määrä Pohjois-Pohjanmaalla ja koko Suomessa on kasvanut 2010-luvulla voimakkaasti. Käyntien määrä on tuplaantunut vajaassa vuosikymmenessä. Vuonna 2008 13–17 vuotiaiden erikoissairaanhoidon nuorisopsykiatrian avohoitokäyntejä oli Pohjois-Pohjanmaalla 149,7 tuhatta nuorta kohden, mutta vuonna 2016 luku oli jo 298,5 käyntiä. Koko maassa avohoitokäyntien määrä nousi vuonna 2008 nuorta kohden 568,6 käynnistä 1080,1 käyntiin nuorta kohden vuonna 2016. On vaikea sanoa mistä kasvu johtuu, koska terveystutkimukset sanovat, etteivät mielenterveyden häiriöt ole itsessään määrällisesti lisääntyneet. Sanomalehti Kalevan artikkeliin haastateltu Oulun yliopistollisen sairaalan nuorisopsykiatrian osastonylilääkäri Juha Karvonen pohtii, onko perustason hoitomahdollisuudet kaventuneet vai onko herätty siihen, että mielenterveysongelmia on olemassa. Mahdollisesti on niin, että mielenterveysongelmat tunnustetaan aikaisempaa paremmin ja stigma hoitoon hakeutumisessa on vähentynyt. (Aikkila, 2018.)

THL:n tutkimuksen mukaan nuorten mielenterveyshäiriöiden varhainen havainnointi ja hyvä terveydenhoito ovat avainasemassa, kun ehkäistään varhaista mielenterveysongelmista johtuvaa työkyvyttömyyttä. Tulosten perusteella mielenterveyttä, sekä sosiaalista huono-osaisuutta tukevia toimenpiteitä on erityisesti kohdennettava sellaisiin lapsiperheisiin, joissa vanhemmilla on mielenterveyshäiriöitä. Tukea tarvitsevat myös mielenterveyshäiriöistä kärsivät nuoret, sekä ne nuoret, joilla on vaikeuksia toisen asteen tutkinnon suorittamisen kanssa. (Hakkarainen, 14, 2018.)

Turvallisuus muodostuu tutussa miljöössä, missä ihmiset tuntevat toisensa ja jossa on sovittu yhteisistä pelisäännöistä. Turvallinen miljöö muodostuu taas ihmisistä, jotka luottavat toisiinsa. Tähän kuuluvat vanhemmat ja kaikki koulun toimijat, eikä vain opettajat. (Tukiainen 2018,12.) Olisi vahvistettava mahdollisuuksien tasa-arvoa. Tytöt menestyvät meillä liki kaikissa opiskeluissa poikia paremmin ja valmistuvat nopeammin. Poikien opiskelumotivaation parantamiseksi tarvitaan jopa radikaaleja toimia ja erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden sijoittamista yleisopetuksen ryhmiin olisi vähennettävä. Pienluokkien, sekä joustavien opetusryhmien määrää tulisi lisätä, eikä ryhmien muodostus voi olla staattista. (Korkeakoski 32, 2018.)

Ottamalla esille enemmän positiivisuutta, kuten kysymällä “Mitä hyvää tänään tapahtui koulussa?” korostamme silloin sitä, mikä toimii, luomme hyvää tunnelmaa ja nostamme nuoren itsetuntoa (Tukiainen 2018,12). Nuorten kanssa tekemisissä olevien aikuisten merkitystä ei voi liaksi korostaa. Kannustava aikuinen voi luoda nuorelle uskoa pärjäämiseen. Moni vaikeasta ympäristöstä pitkällekin ponnistanut nuori kiittää aikuisen rohkeaa, oikea-aikaista ja päättäväistä puuttumista. Nuoren on lopetettava epäsosiaalinen elämä ja hänet on kiskaistava pois ympäristöstä, joka syrjäyttää, tuhoaa itsetunnon ja saa alisuoriutumaan elämässään. (Viljamaa 2017, 200.)

Nuorten ihmissuhteissa yksi tärkeä kommunikaation muoto on puhuminen. Siinä on läsnä paljon muutakin, kuin puhutut tai kirjoitetut sanat. Myös ilmeet, eleet, äänenpainot, kosketus ja katseet ovat merkitseviä, sillä ne luovat sanoille merkityksiä. (Väestöliitto 2018.) Rakkaussuruista, sekä muista huolista nuoren kannattaa jutella ikätoverille ja myös luotetulle aikuiselle. Näin murheille saa huomattavaa helpotusta. Aikuisen kannattaa ottaa nuoren rakkaus- ja muut huolet vakavasti ja antaa aikaa nuorelle kertoa tunteistaan. Lohdullista on, että vaikka kuinka isoilta tunnekuuhu, pettymys ja suru tuntuu, se menee väistämättä ohi, eikä mikään tunne kestä ikuisesti. Nuoren pitää vain uskaltaa puhua tunteistaan jollekin löytääkseen keinoja purkaa pahaa oloa. Sitä voi purkaa esimerkiksi itkemällä, liikkumalla, musiikkia kuuntelemalla tai kirjoittamalla. Näin sisällä oleva tunne-möyky pienenee, toivo ja iloa palaavat jälleen elämään. (Nuorten mielenterveys talo 2018.)

Ennalta ehkäisevää työtä voidaan tehdä yksilön, yhteisön kuin yhteiskunnankin tasolla puuttamalla erilaisiin riskitekijöihin, mutta myös toisaalta nostamalla nuoren kehityksen kannalta positiivisia tekijöitä esiin. Toiminnassa olisi huomioitava samanaikaisesti nuoren kehityksen mahdolliset riskit, sekä suojaavat tekijät ja pyrittävä lisäämään nuorten positiivista sopeutumista ja vähentämään negatiivista käyttäytymistä. Ehkäisevässä mielenterveystyössä olisi aina huomioitava nuoren, sekä hänen perheenä tarpeet. (Moilanen ym. 2010, 376-377.)

### 3 MIELENTERVEYTEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ

#### 3.1 Positiivinen mielenterveys

Mielenterveys nähdäänkin nykyisin kahden ulottuvuuden mallina; Siinä mielenterveys on erilainen ja erillinen käsite, kuin mielen sairaus. Mielenterveys on luonteeltaan myönteinen, eikä se tarkoita pelkästään sairauden puuttumista. Luonteeltaan mielenterveys on enemmänkin elämäntaidollinen ja yhteiskunnallinen, kuin lääketieteellinen käsite. (Kitchener ym.2015, 8.) Nykyisin katsotaan, että ihminen on terve mieleltään, kun hän kykenee selviytymään itsenäisesti päivittäisistä toiminnoistaan, kuten ihmissuhteista, vapaa-ajasta ja työstä siten, että hän itse eivätkä toiset ihmiset siitä kärsi. Voidaan ajatella myös, että mieleltään terve ihminen toimii yhteiskunnan normien sekä yleisesti hyväksytyjen mallien mukaisesti. (Hietaharju & Nuutila 2010, 12.) Mielenterveyttä voisi kuvata myös yksilön henkisenä vastustuskykyinä, sekä sellaisena hyvinvoinnin tilana, jossa ihminen ymmärtää omat kykynsä, sekä pystyy toimimaan elämän normaalissa stressissä. (Hämäläinen ym. 2017, 21).

Positiivinen mielenterveys voidaan tulkita kokonaisterveyteen kuuluvana voimavarana. Siihen kuuluvat ihmisen yksilölliset ominaisuudet, sekä toimintakyvyn eri osa-alueet, kuten kokemus omasta hyvinvoinnista, itsearvostus, selviytymistaidot, sekä kyky vaikuttaa omaan elämään. Myös hyvien ihmissuhteiden ylläpitäminen, työ- ja toimintakyky, sekä henkinen kestävyys vaikeuksien kohdatessa kuuluvat positiiviseen mielenterveyteen. Sillä on tärkeä merkitys kyvyille tulkita ja ymmärtää ympäristöämme sitä sopeuttaen, sekä muuttaen. Se myös auttaa ihmistä kokemaan elämän mielekkäänä ja toimimaan aktiivisena yhteisön jäsenenä. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa, Virta 2014,11.)

### 3.2 Nuorten yleisimpiä mielenterveysongelmia

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan Suomessa jää joka päivä viisi nuorta eläkkeelle mielenterveyssyistä ja syrjäytymisvaarassa on 30 000 nuorta. Suurin osa työkyvyttömyyseläkkeelle joutuvista nuorista kärsii voimakkaista masennus- ja ahdistusoireista. (Viljamaa 2017, 205.) Nuoruus alkaa puberteetista, jolloin nuoren tulee vähitellen irrottautua lapsuudesta ja löytää oma persoonallinen aikuisuutensa. Joka viides nuori kärsiikin jostain mielenterveyshäiriöstä. Näistä yleisimpiä ovat mieliala-, ahdistuneisuus-, käytös- sekä päihdehäiriöt. (Aalto-Setälä ym. 2007, 207.) Mielialahäiriöihin kuuluvat masennushäiriöt tai kaksisuuntaiset mielialahäiriöt. Useat mielenterveyshäiriöt tulevat yleensä ensi kertaa nuoruudessa. Eri tutkimuksissa käy ilmi, että 20-25 prosenttia nuorista kärsii jostain mielenterveys häiriöistä. Nämä häiriöt ovat koululaisten ja nuorten aikuisten yleisempiä ongelmia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016.)

Nuorena tapahtuu yksilöllisesti kasvuprosessi, jossa ruumiin ja mielen muutokset vaikuttavat kehollisesti ja hormonaalisesti yhtenäisen kokonaisuuden. Ruumiin ja mielen yhtenäisyys säilyy siten, että nuoren mielenterveyshäiriöt ilmenevät myös ruumiillisena oireena. Omaa kehoa kohtaan nuoren käyttäytyminen vaikuttaa suuresti esimerkiksi viiltelyt ja itsetuhoisuus. (Moilanen ym. 2004, 46.) Vakavia nuoren kehityshäiriön merkkejä ovat rajut muutokset suhteessa omaan perheeseen, kuten eristäytyminen, vetäytyminen ja valehtelu. Irrottautuminen aikaisemmista ikätovereista, vetäytyminen nuorten ryhmistä tai sitoutuminen epäsosiaaliseen ryhmään, koulusuoritusten ja harrastusten romahtaminen, sekä keskittymiskyvyttömyys. (Aalberg 2014, 1322).

Masennus voi pahimmillaan olla ihan henkeä uhkaava ja toimintakyvyn kokonaan lamauttava sairaus. Syitä tähän sairauteen ovat useita. Perinnöllinen alttius voi lisätä sairautta. Aikuistumista katsotaan elämän taitekohdaksi, jossa masennustila voi laua. Lisäksi laukaisevina tekijöinä voivat olla erilaiset fyysiset sairaudet, päihteiden käyttö, rasittavat elämäntapahtumat ja unihäiriöt. (Kampman, Heiskanen, Holi, Huttunen & Tuulari 2017, 5.) Masennustila eli depressio on mielialahäiriö, johon kuuluvat mielialan lasku, väsymys ja mielihyvän kyvyttömyys. Toipuminen riippuu yksilöllisesti ja kestää muutamasta kuukaudesta vuoteen. (Marttunen ym. 2013, 17–29.)

Masentunut nuori voi vetäytyä syrjään koulussa. Koulutyötä haittaavat usein keskittymisvaikeudet. Nuoren iloisuus voi olla kadonnut ja hän saattaa käyttäytyä välinpitämättömästi. Kaveriporukat saattavat jäädä ja harrastuksetkaan eivät enää kiinnosta. (Nuorten mielenterveystalo, 2018.) Kun nuoren mieliala on masentunut, hän ei koe mielihyvää tai ole kiinnostunut uusista asioista tai toverisuhteista. Hän voi kokea itsensä väsyneeksi ja voimattomaksi. Hänen käsityksensä tulevaisuudesta on pessimistinen. Liiallinen nukkuminen ja aamuyöheräily saattavat vaijata ja huonommuuden tunteet ja syyllisyys voivat piinata nuoren mieltä. Väsymyksen ja keskittymisvaikeuksien takia koulusuoritukset voivat huonontua. (Friisi, Eirola & Mannonen 2004, 116.)

Masennukseen sairastuneet kertovat masennukseen liittyvistä kielteisistä tunnekokemuksista esimerkiksi pelon, surun ja syyllisyyden kokemuksista. Vakavaan masennukseen liittyy usein unettomuutta, itsetunnon laskua, ruokahaluttomuutta, sekä psykomotorista hitautta tai kiihtyneisyyttä. Masennusta poteva voi kohdata myös ympäristönsä taholta negatiivista suhtautumista, koska hän voi vaikuttaa haluttomalta, passiiviselta tai on ärtynyt. Nämä negatiiviset ympäristön reaktiot voivat entisestään voimistaa masentuneen jo valmiiksi negatiivisia ajatuksia. (Hämäläinen ym. 2017, 273.)

Kun kehitys etenee tavallista kulkuaan, nuori kokee ajoittain ahdistusta ja tuskaisuutta, muttei hakeudu sen takia esimerkiksi lääkärin vastaanotolle. Hänellä on ikätovereita tai perheen ulkopuolisia aikuisia, joille hän voi kertoa ahdistuksestaan ja joilta hän saa helpotusta. Vastaanotolle hakeutuvan tai saatetun nuoren ahdistus on sen vuoksi erilaista, ja otettava vakavasti. (Aalberg 2014,1320.) Ahdistuneisuus nuorella on normaalia, jos se on ohimenevää. Nuorten elämään kuuluu luonnollisesti pelko- ja jännitystiloja, joita ovat uudet sosiaaliset tilanteet, epäonnistumiset ja menetykset. Häiriöksi sitä kutsutaan silloin, kun tunteet muuttuvat aiheuttavat suurta kärsimystä. Tätä kutsutaan ahdistuneisuushäiriöksi. Ahdistuneisuushäiriöstä kärsii 4–11 nuorta sadasta. (Marttunen ym. 2013, 17–29.)

Masentuneilla ahdistus ilmenee yleensä 30–40 %. Erilaisia ahdistuneisuushäiriöitä ovat mm. sosiaalisten tilanteiden pelko, julkisten paikkojen pelko, määräkohteiset pelot ja paniikki häiriöt. Ahdistuneisuushäiriöt voivat ilmetä psyykkisenä-, kehollisina- ja käyttäytymisoireina. Psyykkiset oireet ovat pelkotilat, paniikkilat ja epävarmuus itsestään. Kehollisilla oireilla käsitetään sydämen hakkaamiset, hikoilu, päänsärky, huimaus ja vatsaoireet. Käyttäytymisoireina nuori välttää joutumista ahdistusta aiheuttaviin tilanteisiin ja voi jopa turvautua päihteiden käyttöön. (Marttunen ym. 2013, 17–29.)

Käytöshäiriö on saanut alkuunsa usein lapsuudesta tai nuoruudesta toistuvasta tai pysyvästä epäsosiaalisesta käyttäytymisen mallista. Nuori rikkoo toistuvasti perusoikeuksia ja siihen kuuluu aggressiivinen käytös. Lapsuusiässä käytöshäiriö on vakavampi, kuin nuoruusiässä alkanut käytöshäiriö. Lapsuusiässä alkanut häiriöön liittyy usein neuropsykologisen suorituskyvyn ongelmia ja oppimisvaikeuksia. Lapsuudessa alkanut käytöshäiriö jatkuu usein nuoruusikäen, joka ilmenee rikollisena käyttäytymisenä, sekä päihteiden käytössä. Nuoruudessa alkanut käytöshäiriö ei jatku yhtä usein aikuisuuteen asti. (Marttunen ym. 2013, 97.) Käytöshäiriöisellä nuorella on usein masennusta ja ahdistuneisuutta (Friis ym. 2004, 138).

Päihteiden käyttö alkaa keskimäärin 12–13 vuotiaana ja päihdehäiriöt kehittyvät tutkimusten mukaan 14–15 vuoden iässä. Päihdehäiriöstä kärsivä nuori käyttää yhtä aikaa useampia päihteitä esimerkiksi tupakkaa, alkoholia, huumeita ja lääkkeitä. (Marttunen ym. 2013, 109–119.) Päihde on yleisnimitys kaikille kemiallisille aineille, mitkä tuottavat päihtymyksen tunteen ja humalatilaa. Päihteillä ihminen pyrkii vaikuttamaan ajatuksiinsa, mielialaansa ja käyttäytymiseensä. Aineen katoamiseen olevan huume, jos se mainitaan huumeainelaisissa tai jos sitä käytetään muussa, kuin lääkinnällisessä tarkoituksessa (Hietaharju & Nuutila 2010, 67,71).

On pohdittava minkälaiset syyt johtavat päihderiippuvuuden syntyyn ja mitä tyhjiötä nuori on lähtenyt täyttämään päihteillä, sekä mitä kipua lievittämään ja lääkitsemään. Päihteiden käyttämisen syynä voi olla käsittelemätön asia tai tunne, kuten stressi, ujous, jaksamisen puute, arkuus, omanarvontunteen puute, suru tai pettymys. Varsinainen syy ei kuitenkaan päihteitä käyttämällä poistu, vaan päihdettä on käytettävä aina vaan enemmän, ja lopulta kehittyy sairaus nimeltä päihderiippuvuus. (Korhonen 2018,15.)

Tutkimusten mukaan alkoholi on edelleen yleistä 18 vuotiaiden ikäluokassa, mutta nuorten raittius on yleistynyt ja alkoholin ja huumausaineiden käyttö vähentynyt. Nuorten alkoholi ja huumeriippuvuuden riskitekijöihin liittyy persoonallisuus, perinnöllinen taipumus, lapsuuden perheen tapahtumiin ja ympäristötekijöihin. Nuorena aloitettu humalahakuinen juominen vaikuttaa ongelmallisesti, sekä fyysisesti, että sosiaalisesti. Alkoholin suurkulutus vaikuttaa nuorten aivotointoihin ja erityisesti toistuvat humalatilat ja vieroitusoireet ovat erittäin haitallisia nuorille. Mitä nuorempana aloittaa alkoholin käytön, sitä alttiimpi on sairastumaan päihdehäiriöön. (Marttunen ym. 2013, 109–119.)

Päihteiden käytön oireet vaihtelevat sen mukaan, mitä päihteitä nuori on käyttänyt. Päihteiden käyttö saattaa näkyä tajunnan vaihteluina ja sekavuutena. Nuoren käytös saattaa vaihdella selittämättömästi ja hän voi olla välillä pahantuulinen, tokkurainen, aggressiivinen tai apaattinen. Toveripiiri voi vaihtua usein ja entiset harrastukset jäädä pois. (Friis ym. 2004, 143.) Tutkimuksen mukaan impulsiivisuus, hyperaktiivisuus ja aggressiivisuus ennustavat varhaista tupakoinnin aloittamista. Se puolestaan on riskitekijä huumeiden kokeilemisen aloittamiselle. Impulsiivinen nuori on altis kokeilemaan eri riskikäyttäytymisen muotoja. Se voi olla erilaisten päihteiden käyttöä tai erilaisia riskialttiita tempauksia. (Viljamaa 2017, 67.)

Nuoret ovat hyväuskoisia alkaessaan kokeilla huumeita. Nuorille ei ole vielä kertynyt elämäkokemusta, mikä kehittää arviointikykyä siitä, mihin mikäkin kokeilu tai teko voi johtaa. Nuoret ovat aina olleet myös kokeilunhaluisia, eivätkä heittäytyessään uusiin asioihin tule ajatelleeksi kokeiluihin liittyviä riskejä, vaan saattavat luottavaisesti uskoa omaan selviytymiseensä. (Korhonen 2018, 29.) Noin 12 prosenttia pojista ja noin 15 prosenttia tytöistä on käyttänyt kannabista tai muita laittomia huumeita 17 ikävuoteen mennessä. Nuorten huumeiden käytön aloittamista ennustivat oma ja isän humalahakuinen juominen, naissukupuoli, tupakoivat ja huumeita kokeilleet ikätoverit, sekä aggressiiviset käytöshäiriöt pojilla ja erityisen vahvasti hyvin nuorena aloitettu tupakointi. Nuorella, joka oli aloittanut tupakoinnin 12-vuotiaana tai nuorempana, on 26-kertainen riski aloittaa huumeiden käyttö 17 ikävuoteen mennessä verrattuna niihin nuoriin, jotka eivät tupakoineet lainkaan. (Viljamaa 2017, 66.)

Teini-iässä aivot kypsyvät ja muovautuvat nopeasti. Siksi se on erityisen herkkää aikaa päihteiden haitalliselle vaikutukselle. Lääketieteen lisensiaatti Antti Mustosen väitöstyöstä (2018) käy ilmi, että kannabiksen käyttö, tupakointi sekä inhalanttien eli imppaaminen teini-iässä lisäävät riskiä sairastua psykoosiin myöhemmin. Tulosten perusteella nuorten runsaan päihteidenkäytön ennaltaehkäiseminen on tärkeää. Tutkimuksessa havaittiin, että kannabiksen käyttö päivittäin viidesti tai useammin, vähintään kymmenen savukkeen päivittäinen käyttö sekä inhalanttien käyttö 2–4 kertaa tai useammin päivässä oli yhteydessä korkeampaan riskiin sairastua psykoosiin seurannan aikana. Tutkimuksessa käytettiin laajaa Pohjois-Suomen 1986 syntymäkohorttiaineistoa. Seurantatutkimus toteutettiin vuosina 2001-2002 ja siihen osallistui 7344 nuorta. Tietoa psykoosiin sairastumisesta 30 ikävuoteen mennessä kerättiin useista kansallisesta rekisteristä. (Rahko 2018, 10.)

### 3.3 Mielenterveyspalveluiden järjestäminen Suomessa

Mielenterveyspalveluilla tarkoitetaan sellaista toimintaa, joka pyrkii ehkäisemään, lievittämään, sekä hoitamaan mielenterveyden häiriöitä ja niiden seurauksia. Mielenterveyden edistäminen voidaan katsoa myös mielenterveyspalveluksi. Mielenterveyspalveluihin kuuluvat ohjaus, neuvonta, sekä tarpeenmukainen psykososiaalinen tuki, kriisitilanteiden psykososiaalinen tuki. Lisäksi niihin kuuluvat mielenterveyden häiriöiden tutkimus, hoito ja kuntoutus. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2018.)

Ennakoiva mielenterveystyö on monien eri organisaatioiden yhteistyötä, jossa täytyy olla juridinen perusta (Heiska 2018, 347). Mielenterveystyön järjestelmästä säätelevät useat lait ja asetukset. Yleisempiä säädöksiä terveydenhuollossa ovat kansanterveyslaki, mielenterveyslaki (annettu 14/12 1990 ja ehkäisevään työhön liittyvä viimeisin korjaus 8.1.2016) ja laki potilaan asemasta ja oikeuksista (Vuori-Kemilä ym. 2010, 21).

#### 1 § Mielenterveystyö

Mielenterveystyöllä tarkoitetaan yksilöiden psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn sekä persoonallisuuden kasvun edistämistä ja mielisairauksien, sekä muiden mielenterveyshäiriöiden ehkäisemistä, lievittämistä ja parantamista. Mielenterveystyöhön kuuluvat myös väestön elinolosuhteiden kehittäminen niin, että elinolosuhteet ehkäisevät ennalta mielenterveyshäiriöiden syntyä, sekä edistävät mielenterveystyötä ja tukevat mielenterveyspalvelujen järjestämistä. (Heiska 2018, 347-348.)

#### 2 § Ohjaus ja valvonta

Mielenterveystyön yleinen suunnittelu, valvonta ja ohjaus kuuluvat sosiaali- ja terveysministeriölle. Aluehallintovirastolle kuuluvat mielenterveystyön suunnittelu, valvonta ja ohjaus. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos toimii mielenterveystyön asiantuntijavirastona. (Heiska 2018, 347-348.)

### 3 § Mielen­terveys­palvelujen järjestäminen

Kunnan tulee huolehtia tässä laissa tarkoitettujen mielen­terveys­palvelujen järjestämisestä osana kansanterveystyötä. (Heiska 2018, 347-348). Tilastojen mukaan mielen­terveys­palveluja tuottavat eniten terveyskeskukset ja erikoissairaanhoido. Myös seurakunnissa ja sosiaalipalveluissa on toimintaa, mikä voidaan lukea mielen­terveys­palveluiksi. Lisäksi lukuisat järjestöt eli kolmas sektori tuottaa monipuolisia palveluita. Yksityissektorin palveluilla on merkitystä erityisesti avohoidossa. Se sisältää työterveyshuollon, erikoislääkäripalveluja ja psykoterapian. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018.)

### 4 § Mielen­terveys­palvelujen periaatteet

Kunnan tai kuntayhtymän tehtävä on huolehtia, että mielen­terveys­palveluja järjestetään laajuudeltaan, sekä sisällöltään sellaisiksi, kun tarve edellyttää. Mielen­terveys­palvelut on järjestettävä ensisijaisesti avopalveluina, ja niin että itsenäistä suoriutumista ja oma-aloitteista hoitoon hakeutumista tuetaan. (Heiska 2018, 347-348.) Valtaosa asiakkaista saa siis apua avohoidosta, sillä vain pieni osa tarvitsee sairaalahoitoa. Psykiatrisissa sairaaloissa on nykyään noin 3500 paikkaa, kun enimmillään niitä on ollut noin 20 000. Määrä vähenee edelleen, ja samalla avohoidon käyntien määrä kasvaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018.)

### 5 § Mielen­terveys­palvelujen yhteensovittaminen

Sairaanhoitopiirin ja sen alueella toimivien terveyskeskusten on huolehdittava siitä, että mielen­terveys­palveista muodostuu toiminnallinen kokonaisuus. (Heiska, 2018, 347-348)

#### 4 TAVOITTEET, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYS

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää nuorten näkemyksiä siitä, mistä merkeistä he tunnistavat ja huomaavat, että heidän kaverinsa tarvitsee apua. Tavoitteena on 10. Lokakuuta 2018 vietettävään Maailman mielenterveyspäivään nuorten ajatuksista tekemämme diasarjan (Liite 1) avulla herättää keskustelua ja kiinnittää huomiota nuorten mielenterveyteen. Maailman mielenterveyspäivän teemana oli maailmanlaajuisesti nuorten mielenterveys. Länsi-Pohjan alueella kohteena olivat yhdeksäsluokkalaiset nuoret, joille järjestettiin heidän kouluissaan teemaan liittyvä työpajatyöskentelytapahtuma (Liite 2). Päivä järjestämisessä oli mukana useita tahoja mm. seurakunta, lasten- ja nuortenpsykiatrianpoliklinikka, Turvapoijun, Meri-Lapin mielenterveysseura, sekä Lapin ammattikorkeakoulun opiskelijoita.

Opinnäytetyöhömmme liittyvä mielenterveysaiheinen kirjoitustehtävä on suunnattu nuorille. Kirjoitukset ovat tehty nuorten omasta näkökulmasta. Näin saimme ajantasaista ja autenttista tietoa heidän ajatuksistaan, kokemuksistaan kavereidensa avun tarpeesta ja sen määrittelystä. Tähän opinnäytetyöhankkeeseen osallistuu yhteensä kolme opiskelijatyöparia, jotka kaikki tekevät samasta aiheesta, mutta asiaa eri näkökulmasta aihetta lähestyvän itsenäisen tutkimuksen. Nuoret saivat kertoa mielenterveyteen liittyviä kokemuksiaan, sekä näkemyksiään kolmen avoimen kysymyksen avulla. Meidän tutkimuskysymyksemme on mistä merkeistä nuoret tunnistavat milloin kaveri tarvitsee apua? Nuorille lähetettävät kysymykset olivat:

1. Mikä auttaa minua voimaan hyvin?
2. Mistä tiedän, että kaverini tarvitsee apua?
3. Mitä on olla nuori tänä päivänä

#### 4.1 Nuorten ääni 2010

Vastaavanlainen nuorten mielenterveysaiheinen tutkimus toteutettiin vuosina 2010–2011. Nuorten ääni kirjoitustehtävä toteutettiin Länsi-Pohjan alueen kouluissa syksyllä 2010 Ninni-Ingrid Nurmoksen opinnäytetyönä. Silloin kirjoitustehtävään osallistui 248 nuorta, ja niistä 12 valittiin tutkimukseen osallistujiksi. Tutkimus oli laadullinen eli kvalitatiivinen. Tutkimustulokset osoittivat, että nuorten mielenterveyttä edistävät hyvät ihmissuhteet, harrastukset, sekä vapaa-aika, mutta myös vahva itsetunto, positiivinen minäkäsitys ja positiivinen tulevaisuudenkuva.

#### 4.2 Nuoruudesta kohti aikuisuutta tutkimus

TtM Pirjo Kinnunen on selvittänyt väitöskirjassaan Nuoruudesta kohti aikuisuutta, löytyykö yläkoululaisten 14-vuotiaiden elämästä sellaisia tekijöitä, joilla olisi yhteys heidän myöhempään mielenterveyteensä 24-vuotiaana. Tämä seurantatutkimus kesti 10 vuotta. Tässä tutkimuksessa nousivat esille kaksi tekijäkokonaisuutta, joilla oli yhteys nuoren mielenterveyteen 10 vuoden aikavälillä. Näistä ulkoisesti havaittavia tekijöitä nuoren elämässä olivat tupakointi ja psykosomaattiset oireet. Sisäisiä tekijöitä olivat erilaiset huolet, tyytyväisyys itseän, vanhempi-suhteet, ajatukset tulevaisuudesta, kokemus psyykkisestä terveydestä ja hallinnan tunne. Ulkoisesti havaittavia tekijöitä ulkopuolisen on helpompi havaita ja tunnistaa, kuin sisäisiä tekijöitä. Nämä ulkoiset tekijät tulevat esille nuoren käyttäytymisessä tai nuori voi hakeutua niiden takia esimerkiksi terveydenhoitajan vastaanotolle. (Kinnunen, 2011, 6.)

Usein nuoren elämään puututaankin päihteiden käytön tai muun epäsuotuisan käyttäytymisen takia. Tällöin puhutaan varhaisesta puuttumisesta eli preventiosta. Nuoren sisäiset tekijät eivät näy helposti ulospäin ja niiden tunnistaminen on vaikeampaa, sillä nuori kertoo sisäisistä tekijöistä harvemmin ja harkitummin. Näiden kuuleminen edellyttää, että nuoren kanssa on luotu luottamuksellisen vuorovaikutussuhde. Kuitenkin mielenterveyden edistämisen lähtökohdat ovat nuoren tunne-elämän, kokemusten ja ajattelun alueella. (Kinnunen, 2011, 6.)

Jos nuori ei saa apua ja tukea siinä vaiheessa, kun hänen tunne- ja ajattelumaailmansa häiriintyy, voi hän ajautua ratkaisemaan ongelmiaan keinoin, mitkä näkyvät ulospäin. Nuorten tekemissä raaissa väkivallanteoissa onkin kiinnitetty huomiota juuri nuorten ajattelumaailmassa ilmenneisiin muutoksiin ja häiriöihin. Tutkimuksesta saatujen tulokset osoittivat, että 24-vuotiailla oli paljon erilaisia mielenterveysoireita. Naiset raportoivat enemmän kaikkia oireita, kuin miehet. Esimerkiksi 39,4 % naisista kärsi masennusoireista ja miehistä 18,5 %. Psykosomaattisista oireista kärsi naisista 23,9 % ja miehistä 16 %. Oireet eivät aina vaikeuta arkielämässä selviytymistä, mutta ne voivat johtaa ongelmiin tai sairastumiseen, ellei niihin ole tarjolla tukea tai apua ajoissa (Kinnunen, 2011, 6.)

Mielenterveyden edistämistyö on ollut tähän asti pitkälti varhaista puuttumista, eli huomio on kiinnittynyt nuoren riskikäyttäytymiseen, sekä riskiryhmiin. Toiminnan painopistettä kuitenkin tulisi siirtää nuorten mielenterveyden vahvistamiseen tukemalla nuoren persoonallisuuden ja identiteetin kehittymistä, jakamalla nuoren tunnekokemuksia ja kannustamalla nuorta ajattelemaan itse omia valintojaan sekä arvojaan. Nuorten oma kokemus psyykkisestä terveydestä on tärkeä tekijä hyvän mielenterveyden rakentumisessa. (Kinnunen, 2011,6.)

Kinnunen painottaa, että nuorten mielenterveyden edistäminen tulisi tapahtua niissä arkielämän yhteisöissä, joissa nuoret elävät ja viettävät aikaansa kuten kodeissa, kouluissa sekä harrastustoiminnassa. Nuorten kuunteleminen, heidän asioistaan kiinnostuminen, ja keskusteleminen heille tärkeistä asioista, sekä kannustaminen ja rohkaiseminen kasvamaan omaksi itsekseen, eivät vaadi taloudellisia resursseja tai terapiakoulutusta. Mielenterveyden edistämiseen tarvitaan ymmärrystä ja tietoa nuoren ihmisen kehityksestä, mutta myös halua ja tahtoa toimia nuorten hyväksi. Tällä tavoin on myös mahdollista tunnistaa nuoren sisäisiä tekijöitä ja havaita hoitoa vaativat oireet ajoissa, sillä valtaosa nuorten ongelmista voidaan kuitenkin ratkaista ihan arkisissa kohtaamisissa. (Kinnunen, 2011, 6.)

## 5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 5.1 Tutkimusmenetelmä ja kohderyhmän valinta

Tutkimukseen valittiin kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusmenetelmä, koska tutkimuskohteena ovat ihmiset ja heidän kokemusmaailmansa. Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus on tieteellisen tutkimuksen menetelmäsuuntaus, missä pyritään ymmärtämään kohteen laatua, ominaisuuksia ja merkityksiä kokonaisvaltaisesti. (Humanistis- yhteiskuntatieteellinen tiedekunta 2015). Kvalitatiivisessa tutkimuksessa korostuvat ihmisten kokemusten, käsitysten, tulkintojen tai motivaatioiden tutkiminen, sekä ihmisten näkemysten kuvaaminen. Jos tutkimuksen tavoitteena on lisätä ymmärtämystä ja saada syvällisempi kuvaus tutkimusilmiöstä ovat kvalitatiiviset tutkimusmenetelmät silloin paras vaihtoehto tutkimuksen tekemiseen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 78–79.)

Tutkija Timo Laineen (Jyväskylän yliopiston filosofian laitos) runko laadullisen tutkimuksen etenemiseksi on sellainen, jossa päätetään ensin mikä aineistossa kiinnostaa, käydään se läpi, merkitään ja erotetaan ne asiat, jotka ovat tutkimuksen kannalta kiinnostavia. Sitten jätetään kaikki muu ylimääräinen aineisto pois. Tämän jälkeen kerätään kaikki merkityt asiat yhteen, erotetaan ne muusta aineistosta. Sen jälkeen teemoitetaan, luokitellaan tai tyypitellään aineisto. Lopuksi kirjoitetaan yhteenveto. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91–92.) Tutkimusjoukoksi rajautuvat eräiden Länsi-Pohjan alueen koulujen kahdeksasluokkalaisten. Nämä nuoret olivat monella tapaa tärkeä kohderyhmä tälle tutkimukselle, koska murrosiän kuohtu alkavat rauhoittua ja lukuvuoden jälkeen heillä olisi edessä suureen maailmaan lähtö.

## 5.2 Nuorten kirjoitukset tiedonkeruumenetelmänä

Laadullisen tutkimuksen tekijällä on edessään monta vaihetta tutkimusprosessinsa aikana. Ensimmäinen on tutkimuksen hahmottaminen ja toinen on aineiston kerääminen, esimerkiksi haastatteluita ym. tekemällä. (Valli 2018, 210–212.) Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää tutkimuskohteena olevan ilmiötä tutkittavien näkökulmasta, ja laadullinen tutkimus kohdistuu laatuun, ei määrään. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 173.) Aineistonkeruumenetelmäksi valikoituivat nuorten kirjoitukset, koska kirjoittaminen on monelle nuorelle luonteva itseilmaisuun tapa, ja se on helppo toteuttaa koulun äidinkielen tunnilla. Kysymykset olivat samat, jotka olivat aiemmin vuonna 2010 tehdyssä Nuorten ääni! kirjoitustehtävässä. Kirjoitukset on kerätty keväällä 2018 järjestetyn kirjoitustehtävän avulla. Kirjoituksia saatiin 47 kappaletta. Näistä kirjoituksista valittiin mukaan kaikki. Halusimme näin osoittaa, että kaikkien nuorten kirjoitukset ovat meille opinnäytetyön tekijöille yhtä arvokkaita ja pääsevät tasapuolisesti mukaan tutkimukseen. Tutkimus on toteutettu maaliskuu– marraskuu 2018 aikana.

## 5.3 Tutkimusaineiston analyysi

Aineistolähtöisen analyysia kuvataan yleensä kolmivaiheiseksi prosessiksi. Prosessiin kuuluvat seuraavat määritelmät: pelkistäminen, ryhmittely ja teoreettisten käsitteiden luominen. Pelkistämässä aineiston informaatio voi olla haastattelu, joka on auki kirjoitettu, havainnointi, dokumentti tai asiakirja. Pelkistämällä tarkoitetaan, jossa aineistosta otetaan tutkimukselle epäolennainen asia pois. Ryhmittelyssä aineistosta etsitään samankaltaisuuksia ilmeneviä käsitteitä. Sen jälkeen käsitteet ryhmitellään ja yhdistetään eri luokiksi, josta muodostuu alaluokat. Alaluokat nimetään luokan käsitteellisillä kuvauksilla. Teoreettisten käsitteiden luomisella tarkoitetaan erottelua olennainen osa tutkimuksessa sekä muodostetaan valikoidun tiedon perusteella teoreettisia käsitteitä. Näin saadaan tutkimustehtävään vastauksia yhdistämällä näitä käsitteitä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–125, 127, Miles & Huberman 1997.) Sisällönanalyysimenetelmällä voidaan analysoida dokumentteja systemaattisesti, sekä objektiivisesti. Dokumentti voi olla hyvin väljässä merkityksessä esimerkiksi miltei mikä tahansa kirjalliseen muotoon saatettu materiaali. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117.)

Aineistolähtöisessä analyysissä pyrkimyksenä on luoda tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus. Aikaisemmilla tiedoilla, havainnoilla tai teorioilla tutkittavasta ilmiöstä ei pitäisi olla mitään tekemistä analyysin tai sen lopputuloksen kanssa, koska aineiston oletetaan olevan aineistolähtöistä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103,108.) Kuitenkin laadullisesta aineistosta on harvoin nostettavissa esiin niin selkeitä tutkimustuloksia, että ne voitaisiin esittää tulososassa ilman viittauksia aiempiin tutkimustuloksiin ja teoriaan. Tutkimus on kuitenkin aina keskustelua aiempien kirjoittajien kanssa, eikä vain uusien tuloksien esittämistä. (Valli 2018, 213.) Aineistoa on tarkasteltava mahdollisimman avoimesti. Vaikka tutkija olisi ryhtynyt keräämään aineistoa kouluviihtyvyydestä, hän ei voi suoraan olettaa, että aineisto kertoo nimenomaa siitä ja juuri sellaisella tavalla kuin millä hän itse on olettanut. On mahdollista, että tutkittavien näkökulma tutkittavaan ilmiöön onkin erilainen, kuin tutkijan itsensä. (Ronkainen ym. 2013, 122.)

Usein ensimmäisenä kysymyksenä on mitä varten tutkija kerää aineistonsa? Tutkijalla on jokin tutkimuskysymys, johon hän hakee aineistosta vastauksia. Saamansa aineiston avulla tutkija voi löytää uusia näkökulmia, eikä pelkästään todentaa ennestään jo epäilemäänsä. (Valli 2018, 210–212.) Aloitimme opinnäytetyön tekemisen ideapaperin laatimisella (Liite 3). Siinä kuvailimme, mitä ja miksi haluamme tutkia valitsemaamme aihetta. Sen lisäksi kerroimme, miten aiomme tutkimuksemme toteuttaa. Ideapaperin hyväksymisen jälkeen aloitimme opinnäytetyön suunnitelman tekemisen. Suunnitelmaan hahmottelimme myös aikataulun, jotta opinnäytetyö tekemisen prosessi etenisi ajallaan. Saimme nuorten kirjoitukset toukokuussa 2018.

## 6 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimusaineistomme analyysia ohjasi tutkimuskysymys mistä merkeistä nuoret tunnistavat milloin kaveri tarvitsee apua? Aineiston litterointi eli purkaminen on vaihe, jonka työläys yllättää monet aloittelevat tutkijat. Tämän työvaiheen työläydestä huolimatta aineistoa litteroitaessa tulee samalla myös tutustuttua siihen alustavasti ja päästään näin aineistoon sisälle. (Valli 2018, 210.) Luimme aluksi jokaisen nuoren kirjoituksen, että ymmärtäisimme niiden sisällön.

Tutkimuksen aineistoksi saadut nuorten kirjoitukset olivat sekä ulkoasultaan, että sisällöltään vaihtelevia. Ehkä odotimme kaikkien nuorten kirjoittavan laajasti ja kuvailevasti näkemyksiään etsimäämme tutkimuskysymykseen, johon osa kirjoittikin, osa taas ei. Kuitenkin jokaisen saamamme nuoren kirjoitus on arvokas siinänsä, koska kirjoitustilanne ei voi toistua enää koskaan samanlaisena. Tämän jälkeen jokaisesta kirjoituksesta poimittiin ne ilmaisut, jotka olivat tärkeitä tutkimamme ilmiön kannalta. Poimimme nuorten kirjoituksista kaiken sen, mikä vastasi tutkimuskysymyksiimme ja kaiken muun jätimme pois. Esimerkiksi samaa kuvaavat ilmaisut voidaan alleviivata samanvärisillä kynillä ja erotella näin erilaisia ilmiöitä alleviivaamalla niitä erivärisiä kyniä käyttäen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123.)

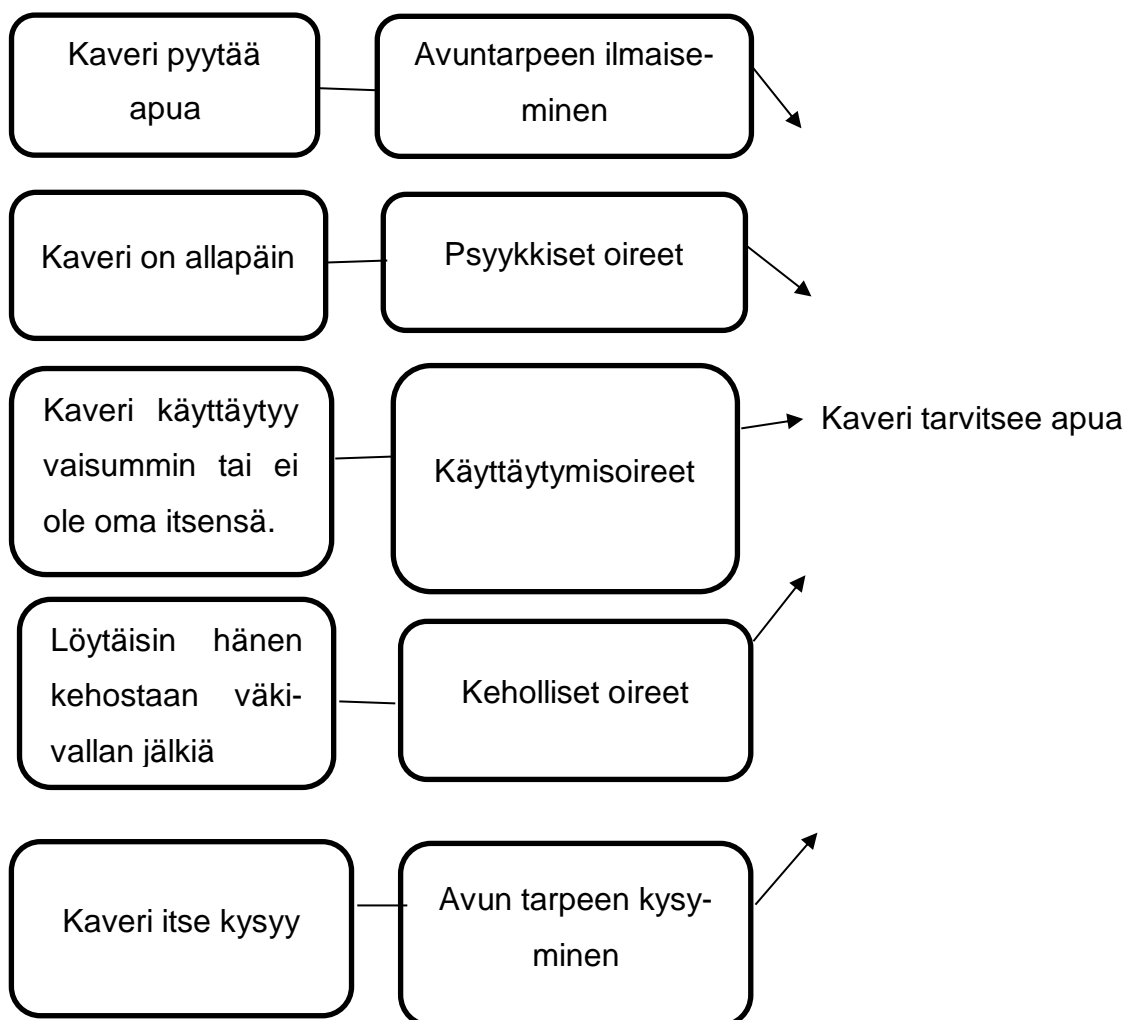
Teimme tiedoston, jonne kirjoitimme puhtaaksi kaikki nuorten kirjoituksista saadut alkuperäisilmaukset (Liite 4). Yhteen kuuluvat merkitykset teemoitettiin tämän jälkeen, ja laitoimme allekkain samaa kuvaavat ilmaisut omalla värillään. Käyttämämme värikoodit selkeyttivät nuorilta saatujen vastausten jaottelua omiksi ryhmikseen. Tämän jälkeen samaa tarkoittavat ilmaisut käsitteellistettiin yleisemälle tasolle. Samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet ryhmitellään sekä yhdistellään eri luokiksi, mistä muodostuvat alaluokat. Nämä nimitetään luokan sisältöä kuvaavalla käsitteellä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124.) Näin saimme tutkimustehtävään vastauksia yhdistämällä näitä käsitteitä.

Pyrkimyksemme oli pitää mielessä, että saamaamme aineistoa on tarkasteltava mahdollisimman avoimesti, ilman erityisiä odotuksia ja, että tutkittavien eli nuorten näkökulma tutkittavaan ilmiöön saattaa olla erilainen, kuin meidän tutkijoiden. Meidät yllätti ehkä silti hieman joidenkin nuorten kirjoittamien vastausten niukkuus ja yksioikoisuus.

*”En tiedä, koska kaverini tarvii apua...” ”Noko net kysyy hjos ne tarvii...”*

Vastausten ylimalkaisuuteen voi olla syynä se, että nuoruuteen kuuluu olennaisena osana kypsyttömyys ja kun nuoren kehitys on vielä kesken, ei nuori voi olla mitään muuta kuin kypsytön. Nuori on lyhytjänteinen ja elää yhdessä hetkessä. (Aalberg 2007, 21.) Ehkä juuri sillä hetkellä kaikilla kirjoittajilla ei ole riittänyt mielenkiintoa paneutua sen syvällisemmin pohtimaan kaverin avun tarpeen tunnistamista.

Tutkimustulokset osoittavat, että vastaukset tutkimuskysymykseen; Mistä tiedän, että kaverini tarvitsee apua ovat: 1. Avun tarpeen ilmaiseminen 2. Psykkiset oireet 3. Käyttäytymisoireet 4. Keholliset oireet ja 5. Avun tarpeen kysyminen.



Kuvio 1. Esimerkki analyysistä, mistä tiedän, että kaverini tarvitsee apua.

Avuntarpeen ilmaiseminen muodostaa ensimmäisenä pääryhmän tässä tutkimuksessa. Nuoruudessa ystävät ovat aivan erityisen tärkeitä ja kavereitten merkitys elämässä kasvaa. Mielenterveyttä voisi kuvata myös yksilön henkisenä vastustuskykyinä, sekä sellaisena hyvinvoinnin tilana, jossa ihminen ymmärtää omat kykynsä, sekä pystyy toimimaan elämän normaalissa stressissä sekä pyytää apua silloin, kun sitä tarvitsee. (Hämäläinen ym. 2017, 21) Kirjoittajista usea luottaa siihen, että kaveri kertoo itse, jos tarvitsee apua ja ilmaisee avun tarpeensa.

*“Hän sanoo, että tarvitsee apua”... “Kaveri pyytää apua...” “No siitä luonnollisesti, kun se pyytää...” “Tiedän, että he tarvitsevat apua siitä, kun he haluavat apua...” “Jos se pyytää jeesii...” ...”jos hän pyytää apua” “Tiedän että kaverini tarvitsee apua, kun se sanoo niin...”*

Suomen mielenterveysseuran mukaan nuoren psyykkistä terveyttä suojaavia tekijöitä ovat mieltä askarruttavista asioista puhuminen, kyky sanoittaa, sekä ilmaista tunteitaan. Kirjoittajat kertovat kavereidensa kertovan heille, jos heidän mieltään painavat jotkut asiat.

*“Kaverini kertoo asioista, jotka vaivaavat häntä ...” “Jos ne sanoo mulle siitä...” “Usein kaverini itse kertovat minulle, jos heistä tuntuu pahalle...” “Hän kertoo sen minulle...” “Tiedän siitä minkälainen hänen mieli on, siitä minkälainen hän on muille, mitä hän puhuu...”*

Psyykkiset oireet, joista nuoret tietävät ja päättelivät, että kaveri tarvitsee apua, muodostivat toisen pääryhmän tässä tutkimuksessa. Nuoret kertoivat kirjoituksissaan huomaavansa kaveristaan, jos tällä on jotakin mielen päällä, ja että tämä tarvitsee apua. Kaverin ilmeet, eleet, äänenpainot, katseet ovat tärkeitä merkkejä, joista nuoret huomaavat kaverinsa avun tarpeen.

*”Sen vaan tietää, kun ystävä tarvitsee apua. Sen näkee elekielestä, puhetyylistä sekä ilmeistä.”...”Jos siitä huomaa, että siihen sattuu tai jos sen huomaa et sillä on jotain mielen päällä” ...”Hänen ilmeestään” “...näkee ilmeestä, että sillä ei onnistu joku asia” “...he näyttävät siltä, että he tarvitsevat apua” “...mä nään, että ne tarvii apua” “Näyttää siltä, että sillä on paha olla” “Jos sillä on jotaki ongelmia”*

Tiedostamattomia toimintoja ovat psyykkiset puolustusmekanismit, joka näkyvät käyttäytymisenä, ajatuksina ja tunteina. Puolustusmekanismin tarkoituksena on välttää tekijöitä tai tilanteita, jotka aiheuttavat ahdistuneisuutta, jotka voivat tulla tietoisuuteen. Näin puolustusmekanismit suojaavat ihmisen psyykkistä tasapainoa, kun tietoisuuteen tulee jotain vaikeaa. (Hietaharju & Nuutila 2014, 109.) Nuori voi koittaa peittää psyykkiset oireensa ja pahan olon tunteensa kavereiltaan ja esittää kaiken olevan hyvin, vaikkei niin ole.

*“Ei aina tiedäkään, kun ulospäin kaikki näyttää hyvin, mutta sen voi huomata, kun kaveri käyttäytyy vaisummin tai ei ole oma itsensä.” “Tiedän, jos kaverini on allapäin, surullinen, hädissään tai ahdistunut. Tiedän hänen kasvostaan, vaikka hän sanoisi, että kaikki on hyvin.”*

Masennus on mielialahäiriö. Siihen kuuluvat mielialan lasku, väsymys ja kyvyttömyys mielihyvään. (Marttunen ym. 2013, 17-29). Masennusoireisiin viittaaminen, joko suorasti tai epäsuorasti tuli ilmi useassa nuorten kirjoituksessa.

*”On masentunut ja näkee kasvostaan, vaikka sanoo kaikki olevansa hyvin.”*

Masentunut voi kohdata myös ympäristönsä taholta negatiivista suhtautumista, koska hän voi vaikuttaa ärtyneeltä, haluttomalta tai passiiviselta. Negatiiviset ympäristön reaktiot voivat entisestään voimistaa masentuneen jo valmiiksi negatiivisia ajatuksia. (Hämäläinen ym. 2017, 273). Kaikki nuoret eivät kirjoituksissaan suhtautuneet kaverin pahaan oloon myötätuntoisesti.

*”Naama koko ajan norsunvitulla, jos se on tavallista hiljaisempi, eikä niin aktiivinen”*

Kaverin hiljaisuus, ja vaisuus olivat niitä psyykkisiä merkkejä, joista nuoret päätelivät, ettei hänellä ole kaikki hyvin. Tämä tuli esille usean nuoren kirjoituksessa.

*“Tiedän että kaverini tarvitsee apua, jos hän näyttää olevan alla päin esimerkiksi olemalla hiljaisempi kuin yleensä tai jotain sellaista.”* *”Jos kaverini kipu on henkistä, hän on hiljaisempi...”* *“on hiljainen”* *“Kun hän on hiljainen”* *“...sen voi huomata, kun kaveri käyttäytyy vaisummin tai ei ole oma itsensä.”*

Alakuloisuus ja surullisuus olivat myös merkkejä, joihin kirjoittajat kiinnittävät huomiota kavereissaan.

*”Jos hän näyttää alakuloiselta...”* *”Jos kaveri on allapäin ...”* *”Se on surullinen”...* *“Hän näyttää olevan allapäin...”* *”Kaveri on surullinen”* *“Antaa merkkejä esim. jatkuvaa alakuloa...”* *tai muuten surullinen...”* *“Jos kaverin käytös esim. on alakuloisempaa”* *“Tiedän silloin kun hän on surullinen”*

Käyttäytymisoireet ovat kolmantena ryhmänä nuorten kirjoituksissa, joista he kertoivat huomaavansa kaverinsa avun tarpeen. Näitä käyttäytymisoireita, jotka voivat viitata esimerkiksi masennukseen olivat mm. vetäytyminen, epäsosiaalisuus, ilottomuus, pahantuulisuus.

*“...se vaikuttaa oudolta normaaliin käytökseen nähden”...* *”Se on pahalla päällä...”* *“...jos hän jättäytyy tapaamisista pois”* *“...etäisyys, epäsosiaalisuus, huonot koe-numerot ja kyllä sen huomaa”...* *”Kaverini vaikuttaa erittäin turhautuneelta”* *“...ei naura tai ole oma itsensä.”* *“Jos kaverin käytös esim. on alakuloisempaa ja vetäytyvää”* *“Miten hän käyttäytyy ja miten hän suhtautuu asioihin”* *“...välttelevät ja tahtovat olla mieluummin yksin”* *“...kertoo käyttäytymisellään”*

Häpeäleima eli stigma tarkoittaa leimaa ihmisessä, joka ilmenee arvottomuutena häväistyksi ja alempiarvoiseksi ihmiseksi. Häpeäleima näkyy ihmisessä tiedon puutteena, kielteisistä tunteista, asenteista sekä syrjivää käyttäytymistä. (Kampman ym. 2017, 30.) Nuoruuteen kuuluu usein epävarmuus. Nuori pohtii, olenko normaali, pääsenkö porukkaan, poikkeanko muista, olenko outo, nauretaanko minulle. (Viljamaa 2017, 15, 23). Nuorille porukkaan kuuluminen on tärkeää, eikä omaa pahoinvointia haluta välttämättä näyttää muille.

*”Hän voi pelleillä normaalia enemmän kuin näyttääkseen muille: Tässä minä olen. Hyväksykää minut.” “Kertoo ja näkyy käyttäytymisensä. Haluaa hyväksyntää esittämällä muille iloisuutta, vaikka on huono olla”.*

Keholliset oireet ovat ryhmänä neljäntenä, joista nuoret kirjoituksissaan mainitsivat. Kinnusen tutkimuksen ulkoisesti havaittavia tekijöitä ulkopuolisen on helpompaa havaita ja tunnistaa. Jos nuori ei saa apua ja tukea siinä vaiheessa, kun hänen tunne- ja ajattelumaailmansa häiriintyy, voi hän ajautua ratkaisemaan ongelmiaan keinoin, mitkä näkyvät ulospäin. (Kinnunen, 2011, 6.) Keholliset oireet tulivat usein esille nuorten kirjoituksissa, koska ne ovat helpommin havaittavissa. Nuori näkee usein toisessa fyysisiä muuttumisen merkkejä ja hän huomaa kaverin muuttuneen erilaiseksi. Näistä nuorten kirjoittamista oireista vakavimpia olivat puheet kuolemasta, itsetuhoisuus, itsensä viilteleminen, sekä päihteiden käyttö.

*”Kaikista näkyvimpiä ja ehkä jopa vakavimpia merkkejä avun tarvitsemisessä on viiltelyn jäljet, humala tila tai muu selvä itsetuhoisuus.” “...Hän puhuu kuolemasta ja löytäisin hänen kehostaan väkivallan jälkiä” “Antaa merkkejä esim. jatkuvaa alakuloa ja itsensä viiltelyä sekä mielenterveydenhaittoja” “Jos kaverini käyttää liikaa vaarallisia aineita, kuten alkoholia” “...tekee itselleen jotain”*

Kehollisilla oireilla käsitetään erilaiset fyysisesti ulospäin näkyvät oireet nuorissa.

*”Tiedän että kaverini tarvitsee apua, kun se alkaa tärisemään tai se ei saa henkeä”... “Jos hän kokee fyysistä kipua, joka näyttää kärsivältä...” “...pahoinvoivalta”*

Vakavaan masennukseen liittyy usein ruokahaluttomuutta, sekä psykomotorista hitautta tai kiihtyneisyyttä.

*“Mikäli hänelle ei maistu ruoka tai syö paljon ja oksentaa ne pois. Mikäli paino nousee liikaa ja hän ei enää liiku” “Sillä on paha olla ja se ei pysty liikkumaan” “Väsynyt, ärtynyt tai ruokahaluton”*

Avun tarpeesta kysyminen on ryhmänä viidentenä, jossa vain muutama nuori kirjoitti kysyvänsä kaverilta, tarvitseeko hän apua.

*”Kysymällä itse kaverilta tai kaverin läheisiltä”...”Kysymällä”*

Nuorten kirjoituksissa oli mainittu näistä avun tarpeen merkeistä, joko vain yksi merkki tai useampia eri merkkejä samassa kirjoituksessa. Vastauksena tutkimuskysymykseemme mistä merkeistä tiedän, että kaverini tarvitsee apua ovat kaverin avun tarpeen ilmaiseminen, hänessä huomattavat psyykkiset oireet, käyttäytymisoireet, keholliset oireet ja kaverin avun tarpeesta kysyminen. Tutkimustuloksista kävi ilmi että, 13,8 % kirjoitti kaverin ilmaisevan avun tarpeensa kertomalla siitä itse ja pyytämällä apua.

Kirjoittajista ylivoimaisesti suurin osa eli 62 % kertoi huomaavansa erilaisista psyykkisistä oireista, jos kaveri on kirjoittajan mielestä avun tarpeessa. Erilaisista käyttäytymisen oireista, joista nuoret kertoivat huomaavansa kaverin avun tarpeen, kirjoitti 8,6 % nuorista. Keholliset oireet, joista nuoret huomasivat, ettei kaverilla ole kaikki hyvin kirjoitti 12 % nuorista. Kaveri avun tarpeesta kysymisen kaverilta itseltään tai tämän läheisiltä mainitsi kaksi kirjoittajaa eli 3,4 %. Vain yksi nuorista kirjoitti, ettei tiedä, milloin kaveri tarvitsee apua. (Kuvio 2)



Kuvio 2 Tutkimuskysymykseen mistä tiedän, että kaverini tarvitsee apua saatujen vastausten jakautumisprosentit

## 7 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS, LUOTETTAVUUS JA POHDINTA

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan tieteellinen tutkimus on eettinen sekä luotettava, mikäli se on tehty hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti noudatetaan toimintatapoja, joita ovat muun muassa rehellisyys, yleinen huolellisuus, sekä tarkkuus. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2018.) Eettisyydellä ja luotettavuudella on iso merkitys tutkimustyötä tehdessä. Tutkimusetiikalla pyritään vastaamaan oikeista säännöistä, joita täytyy noudattaa. Tieteen sisäisellä etiikalla tarkoitetaan tieteenalan luotettavuutta. Näin pystytään tarkastelemaan suhdetta tutkimuskohteeseen, tavoitteeseen ja tutkimusprosessiin. Tärkeää on tietää, ettei tutkimusaineistoa luoda tyhjästä tai sitä väärennetä. (Kankkunen ym. 2013, 211–212.)

Kolmen opiskelijaparin muodostama ryhmä haki tutkimuslupaa niiltä koulujen rehtoreilta, jotka lähtivät mukaan tähän kirjoitusprojektiin. Kirjoitustehtävään osallistuminen oli nuorille täysin vapaaehtoista. Heille oli kerrottu, miksi tällainen kirjoitustehtävä järjestettiin, sekä mihin näitä kirjoituksia käytetään. Keskeinen huomioitava asia tutkimustyössä on anonymiteetti (Kankkunen ym. 2013, 221). Nuorilla on ollut mahdollisuus osallistua kirjoitustehtävään anonymisti, joko nimimerkillä tai nimettömänä. Nuorten anonymiteetin turvaamiseksi oli myös suotavaa, etteivät opettajat lukeneet kirjoituksia, vaan ne laitettiin yhteen suureen kirjekuoreen, ja suljettaisiin nuorten kirjoittajien ollessa läsnä. Nuorten henkilöllisyydet eivät ole tämän tutkimuksen tekijöiden tiedossa, eikä kirjoituksista paljastu nuorten henkilöllisyys.

Eettiset periaatteet ovat itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen ja yksityisyys, sekä tietosuojan. Suomessa on asiantuntijaelin eli tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK), joka käsittelee eettisiä asioita tieteellisistä tutkimuksista. Sen tehtävänä on selvittää oikeaa tieteellistä käytäntöä ja tutkimusvilpin ennaltaehkäisyä. Lisäksi sen tehtävänä on toimia aloitteentekijänä ja lausunnonantajana tutkimuseettisissä kysymyksissä. (TENK 2018.)

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää nuorten näkemyksiä siitä, mistä merkeistä he tunnistavat ja huomaavat, että heidän kaverinsa tarvitsee apua. Tavoitteena on 10. Lokakuuta 2018 vietettävään Maailman mielenterveyspäivään nuorten ajatuksista tekemämme diasarjan avulla herättää keskustelua ja kiinnittää huomiota nuorten mielenterveyteen. Ihmisiin kohdistuvassa laadullisessa tutkimuksessa on edellytys, että eettisiä näkökulmia tarkastellaan ja ratkaistaan jatkuvasti. Esimerkiksi yhtenä eettisenä ongelmana voidaan pitää kysymystä tietosuojasta. Tutkijan on lisäksi muistettava, että kirjoittajat antaessaan luottamuksellista tietoa, on heidän oikeutensa antaa näitä tietoja nimettömänä.

Tässä tutkimuksessa kirjoittajien anonymiteetti säilyi, koska kirjoittajien nimiä ei kysytty. Aineiston analyysin jälkeen hävitimme kirjoitukset. Eettisyys edellyttää myös tutkijoita tuomaan aineistonsa keruussa saamansa tiedon vääristelemättömänä ja sen sisältöä muuttamatta. Tutkijan omasta mielenkiinnosta riippumatta tulokset on julkaistava sellaisina, kuin haastateltavat ovat ne ilmaisseet. Pyrimme arvioimaan kriittisesti tässä tutkimuksessamme käyttämiämme lähteitä, että voisimme olla varmoja työn eettisyydestä ja luotettavuudesta. Käyttämämme kirjallisten lähteiden luotettavuutta arvioimme niiden kirjoittajien, tekstin, sekä julkaisijoiden mukaan. Lisäksi pyrimme käyttämään tutkimuksessamme pääasiassa uusinta tietoa nuoruuteen, sekä nuorten mielenterveyteen liittyvistä aiheista, sekä varmistamaan tieto käyttämällä mahdollisuuksien mukaan useampia lähteitä.

Tutkimuksen luotettavuutta pohdimme koko tutkimusprosessin ajan, joka alkoi tutkimussuunnitelman teosta edeten siitä aineiston keruuseen, niiden tulkintaan ja siitä johtopäätösten tekoon. Tässä laadullisessa tutkimuksessa aineiston kerääminen nuorten kirjoitusten avulla on tiedonkeruumenetelmänä hyvä. Kuitenkin kirjoitusten luotettavuutta voi vähentää se, ettei siinä vaiheessa, kun olimme ne saaneet voida tehdä enää tarkentavia lisäkysymyksiä, vaan nuorilta saadut kirjoitukset oli otettava sellaisenaan kuvauksena heidän omista kokemuksistaan.

Luotettavuutta kuitenkin lisää nuorten kirjoittajien osallistumisen vapaaehtoisuus, sekä se, että tutkimuksessa on käytetty nuorten kirjoituksista otettuja suoria lainauksia. Kirjoittajien valinnalla on ollut myös merkitystä tutkimuksen luotettavuuteen. Tässä tutkimuksessa etsimme tietoa siitä mistä merkeistä nuoret huomaavat, että kaveri tarvitsee apua, jolloin näin saatu tieto on tullut suoraan heiltä, oikealta kohderyhmältä.

Kun analysoimme saamaamme tutkimusaineistoa, havaitsimme mielenkiintoisen tutkimustuloksen. Vaikka lähes kaikki kirjoittajat kertoivat huomaavansa erilaisia merkeistä kaverinsa avun tarpeen, vain muutama kirjoittaja kertoi kysyvänsä häneltä tai hänen lähipiiriltään avun tarpeesta. Jäimme pohtimaan syytä tähän havaitsemaamme ilmiöön. Mietimme eivätkö nuoret halua tai uskalla kysyä kaverilta, onko tällä joku hätänä ja jos näin on, niin miksi. Pohdimme myös, valitseeko meillä täällä Suomessa ehkä sellainen vaikenemisen kulttuuri, että asioiden puheeksi ottaminen koetaan vaikeaksi. Ehkä nuoret pelkäävät, etteivät osaa auttaa tai eivät tiedä kenen puoleen he voivat luottamuksella kääntyä, jos huomaavat, että kaveri tarvitsee apua. Vaikka havaitsemaamme tutkimustulosta ei suhteellisen pienen tutkimusotoksen vuoksi voi yleistää, sillä voi olla jotakin suuntaviivaa annettavanaan ihan yleisesti.

Kinnunen painottaa Nuoruudesta kohti aikuisuutta tutkimuksessaan, että nuorten mielenterveyden edistäminen tulisi tapahtua niissä arkielämän yhteisöissä, joissa nuoret elävät ja viettävät aikaansa kuten kodeissa, kouluissa sekä harrastustoiminnassa, sillä valtaosa nuorten ongelmista voidaan kuitenkin ratkaista ihan arkisissa kohtaamisissa. (Kinnunen, 2011, 6.) Tässä kohtaa korostuu jo aiemmin teoriaosuudessa mainitsemiemme nuorten normaaliin arkeen kuuluvien luotettavien aikuisten merkitys ja läsnäolo.

Olisimme mielellämme halunneet nähdä Nurmoksen opinnäytetyöhön kuuluvan videoesityksen, mutta valitettavasti se ei ole enää katsottavissa. Meidän tutkijoiden mielestä tämä tutkimusprosessi on ollut aika ajoin melkoista puurtamista, mutta aiheen mielenkiintoisuus on kannustanut meitä jatkamaan. Tähän työhön on kulunut myös yllättävän paljon aikaa, mutta omaan rauhalliseen tahtiimme olemme edenneet luottaen siihen, että valmista tulee oikeaan aikaan.

Mielenkiintoista lähteitä on löytynyt runsaasti. Aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen, sekä muihin lähteisiin tutustuminen on antanut hyvän pohjan tutkimusprosessin tekemiseen liittyviin eri vaiheisiin, sekä nuorten mielenterveyteen liittyvään tutkimustietoon. Konkreettisesti parasta tämän työn toteuttamisessa on ollut huomata omien ammatillisten valmiuksien kehittyminen, koska teoretieto ja nuorten näkökulmat ovat antaneet valmiuksia kohdata erilaisella ymmärryksellä nuoria, joilla on mielenterveydellisiä ongelmia. Kuitenkaan kuten Kinnunen Nuoruudesta kohti aikuisuutta- tutkimuksessaan toteaa nuorten kuuntelemisen, heidän asioistaan kiinnostumisen, ja keskusteleminen heille tärkeistä asioista, sekä kannustaminen ja rohkaiseminen kasvamaan omaksi itsekseen, eivät vaadi taloudellisia resursseja tai terapiakoulutusta. (Kinnunen, 2011, 6).

## 8 LÄHTEET

Akkila, E. 2018. Nuorisopsykiatrian avohoitokäyntien määrä on kasvanut hurjasti 2010-luvulla. Sanomalehti Kaleva, 22.7.2018. Viitattu 20.9.2018. <https://www.kaleva.fi/uutiset/pohjois-suomi/nuorisopsykiatrian-avohoitokayntien-maara-on-kasvanut-hurjasti-2010-luvulla/800111/>.

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Aalberg, V. 2014. Nuoruusiän ahdistuneisuus – kehitykseen kuuluvaa vai psykopatologiaa? Duodecim 2014. Viitattu 27.8.2018. <https://www.duodecimlehti.fi/api/pdf/duo11735>.

Aalto-Setälä, T. & Marttunen, M. Nuoren psyykkinen oireilu – häiriö vai normaalia kehitystä? 2007. Viitattu 13.8.2018. <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo96233.pdf>.

Erkko, A. & Hannukkala, M. 2013. Mielenterveys voimaksi -käsikirja nuorisotyön ammattilaisille. Suomen mielenterveysseura 2013. Viitattu 31.7.2018. [https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/inline/Hankkeet/LAPSETJA-NUORET/valmentaja/suoja-\\_ja\\_riskitekijat\\_paivitetty.pdf](https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/inline/Hankkeet/LAPSETJA-NUORET/valmentaja/suoja-_ja_riskitekijat_paivitetty.pdf).

Friis, L., Eirola, R. & Mannonen, M. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Helsinki: WSOY.

Hakkarainen, P. 2018. Nuoren työkyvyttömyys voi johtua osin vanhemmista. Sanomalehti Kaleva, 25.10.2018, 14.

Heikkinen-Peltonen, R. & Innamaa, M. Virta. 2014. Mieli ja terveys. Porvoo: Bookwell Oy.

Heiska, J. 2018. Ennakoiva mielenterveystyö- käsikirja meille kaikille. Tampere: Mediapinta.

Hietaharju, P. & Nuutila, M. 2014. Käytännön mielenterveystyö. 1.-3. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Hietaharju, P & Nuutila, M. 2010. Käytännön mielenterveystyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Humanistis- yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. 2015. Laadullinen tutkimus. Viitattu 13.8.2018. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>

Hyvärinen, H. 2018. Syrjässä. Tampereen yliopiston tiede- ja kulttuurilehti Aikalainen 25.10. 2018. Viitattu 15.9.2018. <https://aikalainen.uta.fi/2018/01/25/syrjassa/>.



Moilanen, I., Räsänen, E., Tamminen, T., Almqvist, F., Piha & Kumpulainen, K. Toim. Lasten- ja nuorisopsykiatria 2004. 3. uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Nurmi, P. 2013. Lapsen ja nuoren viha. Juva: Bookwell Oy.

Nuorten mielenterveystalo 2018a. Masennus ja mielialahäiriöt. Viitattu 15.9.2018. [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/nuorten\\_mielenterveysongelmat/Pages/Masennus\\_ja\\_mielialahairiot.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/Masennus_ja_mielialahairiot.aspx)

Nuorten mielenterveystalo 2018b. Mielenterveyden vahvistaminen. Viitattu 28.9.2018. [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/mielenterveyden\\_vahvistaminen/Pages/ihmissuhteeni.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/ihmissuhteeni.aspx)

Pajamäki, T. & Partio, L. 2018. Nuorten stressi aikaistuu. Sanomalehti Kaleva, 1.9.2018, 51.

Rahko, P. 2018. Teini-iän päihteiden käyttö on psykoosiriski. Sanomalehti Kaleva 3.10.2018, 10.

Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom -Yläne & Paavilainen, E. Tutkimuksen voimasanat. 2013. Helsinki: Sanoma Pro.

Savolainen, T. Haastava nuori ja koulunkäynti – Opas opettajalle 2010. Opetushallituksen SAIREKE –hankkeen materiaaleja. [http://kalliomaa.net/opas\\_haastava\\_2012.pdf](http://kalliomaa.net/opas_haastava_2012.pdf)

Stolbow, M. 2016. Vanhempieni kaltainen. Helsinki: WSOY.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 3.6.2018. [http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L2\\_3\\_2\\_3.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_3.html).

Suutari, E. 2018. Lukutaito on kykyä ajatella. Sanomalehti Kaleva, 26.9.2018, 33.

Taanila, A. 2013. Akin menetelmä blogi. <https://tilastoapu.wordpress.com/tag/harkinnanvarainen-nayte>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018. Mielenterveys, Mielenterveyden edistäminen, Nuorten mielenterveys. Tulostettu 14.4.2016 URL: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys/nuortenmielenterveys>

Tukiainen, J. Koulu ja kiusaaminen – turvallisuus ja itsetunto avainasemassa. Oulu-lehti, 22.8.2018, 12.

Tulusto, R. Peilistä katsoo perhe. Kuka meitä kasvattaa? 2016. Helsinki: Kirjapaja.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A., 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos 2002. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). Eettinen ennakoarviointi ihmistieteissä. Viitattu 2.6.2018. Saatavilla internetistä: <http://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakoarviointi-ihmistieteissa>

Tutkimuseettinen neuvontakunta (TENK). 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Ohje 11/2012. Helsinki. Tutkimuseettinen neuvontakunta. Viitattu 2.6.2018. Saatavilla internetissä: [http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Valli, R. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. 2018. Jyväskylä: PS-kustannus.

Viljamaa, J. 2017. Mitä minä teen tämän teinin kanssa? Juva: Bookwell Digital Oy.

Vuori-Kemilä, A., Stengård, E., Saarelainen, R. & Annala, T. 2010. Mielenterveys- ja päihdetyö: yhteistyötä ja kumppanuutta. Helsinki: WSOY pro Oy.

Väestöliitto 2018. <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/minaja-muut/ihmissuhteet/vuorovaikutus/>

Väisänen, A. Kaikista on huolehdittava. Jarmo Paloniemi on huolissaan opintonsa keskeyttäneiden kasvavasta määrästä. Sanomalehti Kaleva 25.9.2018, 35.

## LIITTEET

- Liite 1. Dia esitys
- Liite 2. Maailman mielenterveyspäivän
- Liite 3. Ideapaperi
- Liite 4. Tutkimuksen analysoinnin kulku

## Liite 1.

Mistä tiedän, että kaverini tarvitsee apua?

"Kun hän on hiljainen tai muuten surullinen ja kalpean näköinen"

"Hän puhuu kuolemasta ja löytäisin hänen kehostaan väkivallan jälkiä"

"Kaverini kertoo asioista, jotka vaivaavat häntä"

"Tekevät itselleen jotain ja samalla välttelevät ja tahtovat olla mieluummin yksin"

"Tiedän hänen kasvostaan, vaikka hän sanoisi että kaikki on hyvin."

"Ei aina tiedäkään, kun ulospäin kaikki näyttää hyvin, mutta sen voi huomata, kun kaveri käyttäytyy vaisummin tai ei ole oma itsensä."

"Jos ne sanoo mulle siitä tai mä nään, että ne tarvii apua"

"Tiedän, jos kaverini on allapäin, surullinen, hädissään tai ahdistunut"

"Jos se on allapäin tai masentunut"

"Tiedän että kaverini tarvitsee apua, kun se sanoo niin"

"Sen vaan tietää, kun ystävä tarvitsee apua. Sen näkee elekielestä, puhetyylistä sekä ilmeistä."

"Usein kaverini itse kertovat minulle, jos heistä tuntuu pahalle."

"Naama koko ajan norsunvitulla, jos se on tavallista hiljaisempi, eikä niin aktiivinen"

"Jos ne sanoo mulle siitä tai mä nään, että ne tarvii apua"

"Viiltely, etäisyys, epäsosialisuus, huonot koenmerot ja kyllä sen huomaa"

"Kaveri pyytää apua"

## Liite 2.

## Maailman mielenterveyspäivä

KUMOA

Maailman mielenterveyspäivä järjestetään 10.10, jonka teemana on maailmanlaajuisesti nuorten mielenterveys. Länsi-Pohjan alueella kohteena ovat 9 luokkalaiset, joille järjestetään teemaan liittyvä tapahtuma kouluilla.

Päivä järjestetään yhteistyönä seurakunnan, lasten ja nuorten psykiatrianpoliklinikan, turvapoijun, seudullisen inforyhmän, Lapin AMKin opiskelijoiden ja Meri-Lapin mielenterveysseuran kanssa.

Pajat: Nuoren ääni, Voimavarapuu, Minä itse, Tunnepaja.

Aamulla kokoontuminen tapahtuu lukujärjestyksen mukaiseen luokkaan.

Työpajatyöskentely päättyy yhteiseen kokoontumiseen auditoriossa n. 10.30-11.00.

PAIKKA	TYÖPAJA	KLO			
		8.15-8.45	8.50-9.20	9.25-9.55	10.00-10.30
Auditorio	Nuoren ääni	9A	9D	9C	9B
Liikuntasali	Voimavarapuu	9B	9A	9D	9C
Liikuntasali	Minä itse	9C	9B	9A	9D
Musiikkiluokka	Tunnepaja	9D	9C	9B	9A

## Liite 3

Toimitetaan täytettynä koulutuksen opinnäytetyöstä vastaavalle.

Opiskelijan nimi ja yhteystiedot Minna Männistö p. [redacted] minna.mannisto@edu.lapinamk.fi Liisa Rähkä p. [redacted] liisa.raiha@edu.lapinamk.fi	Koulutus Sairaanhoitaja (AMK)  Sairaanhoitaja (AMK)
Opinnäytetyön aihe ja alustava työnimi Nuori mieli. 8.-luokkalaisten kokemuksia mielen hyvinvoinnista. Nuorten mielenterveyteen ja psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseen ja tutkimiseen suunnattu kysely. Keräämme 8.-luokkalaisilta nuorilta kirjoitusten muodossa heidän ajatuksiaan psyykkisestä hyvinvoinnista, kokemuksia nuorena olemisesta, sekä mielenterveydestä.	
Työelämäyhteys Lapin AMK, Kemin toimipiste	Mahdollisen toimeksiantajan edustajan yhteystiedot Lehtori Birgit Mylläri
Perustelut aiheen valinnalle Kiinnostuksemme aihevalintaan heräsi mielenterveytyön harjoittelujakson myötä. Tämä projekti, jota on koordinoimassa mielenterveysalan ammatillisia toimijoita, sekä kaksi muuta opiskelijatyöparia, tarjosi meille mahdollisuuden osallistua tähän kiinnostavaan projektiin.	
Opinnäytetyön tavoitteet Tarkoitus: Keräämme tietoa nuorten mielenterveysongelmista heidän näkökulmastaan. Lisäksi etsimme tietoa nuorten mielenterveyden, sekä mielen hyvinvoinnin tilasta tänä päivänä sekä nuorten mielen hyvinvointia edistävästä tekijöistä. Tutkimme myös nuorten kykyä määrittää kavereidensa avun tarve, sekä selvittää minkälaista apua nuoret itse kaipaavat, kun huomaavat, että joku kaveri ei voi hyvin.  Tavoite: Hyödyntää saatua tietoa opinnäytetyössämme ja lisätä tietoisuutta nuorten mielenterveyden hyvinvoinnin keinoista, sekä distää nuorten mielenterveydellistä hyvinvointia, sekä tunnistaa keinoja milloin ja miten puuttua ajoissa jo havaittuihin ongelmiin. Vahvistaa nuorten mielenterveyttä suojaavia tekijöitä arkielämässä, jotta saadaan ennalta ehkäistyä ongelmien syntyminen jo niiden varhaisvaiheessa. Lisäksi teemme videoesityskoosteen, joka esitetään 10.10.2018 maailan mielenterveyspäivänä Kemissä.	
Rajaukset 8.-9.-luokkalaiset nuoret, nuorten hyvinvointi, nuorten mielenterveys, nuorten mielenterveysongelmien tunnistaminen, ennaltaehkäisy, hoitaminen.	
Tietoperusta Teoreettinen tieto aiheeseen liittyen, nuorille suunnatusta kyselystä saatu autenttinen ja ajantasainen tieto ja sen analysointi.	
Toteutustapa/tutkimusmenetelmä ja aineisto Laadullinen tutkimus, jonka tutkimustieto kerätään nuorilta saaduista kirjoituksista, joista tehdään aineistolähtöinen sisällönanalyysi.	
Alustava aikataulusuunnitelma Kevällä 2018 tutkimussuunnitelman tekeminen, tutkimuksen toteutus keväällä/kesällä 2018, syksyllä 2018 tutkimuksen valmistuminen ja esittäminen.	

## Liite 4

<p>Tutkimuksen analyysin kulku</p> <p>Keltainen: AVUNTARPEEN ILMAISEMINEN</p> <p>Sininen: PSYKKISET OIREET</p> <p>Vihreä: KÄYTTÄYTYMIS OIREET</p> <p>Harmaa: KEHOLLISET OIREET</p> <p>Punainen: AVUNTARPEESTA KYSYMINEN</p>		
ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
"Tiedän että kaverini tarvitsee apua, kun se sanoo niin."	Sanoo niin.	Avuntarpeen pyytäminen ja kertominen
"Hän kertoo sen minulle."	Kertoo sen	Avuntarpeen pyytäminen ja kertominen
"Kaverini kertoo asioista, jotka vaivaavat häntä."	Kertoo asioista.	Avuntarpeen pyytäminen ja kertominen
"Kaverini pyytää apua."	Pyytää apua.	Avuntarpeen pyytäminen ja kertominen
"No siitä luonnollisesti, kun se pyytää."	Se pyytää	Avuntarpeen pyytäminen ja kertominen
"Jos se pyytää jeesii."	Pyytää jeesii.	Avuntarpeen pyytäminen ja kertominen
"Jos kaveri itse kysyy."	Kysyy itse.	Avuntarpeen pyytäminen ja kertominen

"Jos hän pyytää apua."	Pyytää apua.	Avuntarpeen pyytäminen ja kertominen
		<b>AVUNTARPEEN ILMAISEMINEN</b>

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
"Sen vaan tietää, kun ystävä tarvitsee apua. Sen näkee elekielestä, puhetyylistä sekä ilmeistä."	56 Tarvitsee apua. Näkee elekielestä, puhetyylistä ja ilmeistä.	Mielialan lasku
"Se on pahalla päällä ja on hiljainen."	Pahalla päällä ja hiljainen.	Mielialan lasku
"Hän näyttää alakuloiselta ja pahonvoivalta ja jos hän jättäytyy tapaamisista pois."	Alakuloinen ,pahonvoiva ja jättäytyy tapaamisista pois	Mielialan lasku
"Se on surullinen."	Surullinen	Mielialan lasku
"Huonot koenumerot ja kyllä senhuomaa."	Huonot koenumerot, huomaa.	Mielialan lasku
"Kaveri on surullinen."	Surullinen.	Mielialan lasku
"Naama koko ajan norsunvitulla, jos se on tavallista hiljaisempi."	Naama norsunvitulla, hiljaisempi.	Mielialan lasku
"Jos kaveri on allapäin, tai se vaikuttaa oudolta normaaliin käytökseen nähden."	Allapäin, käytös vaikuttaa oudolta.	Mielialan lasku, muuttunut käytös
"Jos kaverin käytös esim. on alakuloisempaa ja vetäytyvää."	Käytös on alakuloista, vetäytyvää.	Muuttunut käytös
"Hänen ilmeestään."	Ilmeestä	Mielialan lasku
" Se on pahalla päällä ja on hiljainen."	pahalla päällä, hiljainen.	Mielialan lasku
"Se on surullinen."	surullinen	
"Sen vaan tietää, kun ystävä tarvitsee apua. Sen näkee elekielestä"puhetyylistä sekä ilmeistä."	näkee elekielestä, puhetyylistä, ilmeistä.	Mielialan lasku
"Jos hän näyttää alakuloiselta ja jos hän jättäytyy tapaamisista pois."	Näyttää alakuloiselta ja jättäytyy pois.	Mielialan lasku

"Se on surullinen."	surullinen.	Mielialan lasku
"Näyttää siltä, että tarvitsisi apua."	Tarvitsee apua.	Mielialan lasku
"Jos siitä huomaa, että siihen sattuu tai jos sen huomaa et sillä on jotain mielen päällä."	Siihen sattuu ja huomaa mitä on mielenpäällä.	Mielialan lasku
"No siitä luonnollisesti, kun se pyytää tai näkee ilmeestä, että sillä ei onnistu joku asia."	Näkee ilmeestä.	Mielialan lasku
"Tiedän, jos kaverini on allapäin, surullinen, hädistään tai ahdistunut. Tiedän hänen kasvostaan, vaikka hän sanoisi että kaikki on hyvin"	Masentunut, näkee kasvostaan, vaikka sanoo kaikki olevansa hyvin.	Mielialan lasku
Ei aina tiedäkään, kun ulospäin kaikki näyttää hyvin, mutta sen voi huomata, kun kaveri käyttäytyy vaisummin tai ei ole oma itsensä.	Ei aina tiedä, ulospäin näyttää hyvältä, sen huomaa.  Käytös vaisua, ei ole oma itsensä	mielialan lasku
" mä nään, että ne tarvi apua."	Näyttävät siltä, tarvitsevat apua	mielialan lasku
"Jos sillä on jotaki ongelmia."	Jos on ongelmia.	mielialan lasku
"Näyttää siltä, että sillä on paha olla."	Paha olla.	mielialan lasku
"Sillä on paha olla..."	Paha olla	mielialan lasku
"Hän näyttää olevan allapäin ja jos hän pyytää apua."	Allapäin ja apua pyytävä.	PSYKKISET OIREET
ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA

"...samalla välttelevät ja tahtovat olla mielummin yksin."	välttelyä ja haluavat olla yksin	Muuttunut käytös
oudolta normaaliin käytökseen nähden."	kärsivä outo käytös	Muuttunut käytös
"Hän kertoo sen minulle tai kertoo käyttäytymisellään. "Miten hän käyttäytyy ja miten hän suhtautuu asioihin." "Hän kertoo sen minulle tai kertoo käyttäytymisellään. On etäinen	Kertoo käyttäytymisellään miten suhtautuu asioihin  Etäisyys	Muuttunut käytös
"etäisyys,epäsosiaalisuus,huonot koe-numerot ja kyllä sen huomaa." Kaveri vaikuttaa erittäin turhautuneelta	etäisyys, epäsosiaalisuus, Huonot koe-numerot.  Turhautunut	Muuttunut käytös
Hän voi pelleillä normaalia enemmän kun näyttääkseen muille : " Tässä minä olen. Hyväksykää minut."	Haluaa hyväksyntää esittämällä muille	Muuttunut käytös
		<b>KÄYTTÄYTYMISOIREET</b>

ALAKUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
"...ei pysty liikkumaan."	liikkumattomuus	Fyysillinen ja ruumillinen oire

“...tekee itselleen jotain.”	itsensä satuttaminen.	Fyysillinen ja ruumillinen oire
“Löytäisin hänen kehostaan väkivallan jälkiä “...pahonvoiva.”	väkivallan merkit	Fyysillinen ja ruumillinen oire
“Jos hän kokee fyysistä kipua, kalpean näköinen.	Fyysistä kipua	Fyysillinen ja ruumillinen oire
“Alkaa tärisemään tai se ei saa henkeä.”	Tärinä ja vaikea hengittää.	Fyysillinen ja ruumillinen oire
Ei pysty liikkumaan” “Väsynyt, ärtynyt tai ruokahaluton.”	liikkumattomuus väsynyt, ärtynyt, ruokahaluton	Fyysillinen ja ruumillinen oire
“Löytäisin hänen kehostaan väkivallan jälkiä. Mikäli hänelle ei maistu ruoka tai syö paljon ja oksentaa ne pois. Mikäli paino nousee liian kaa ja häneä enää liiku. Jos kaverini käyttää liikaa varallisia aineita, kuten alkoholia ja väkivallan jälkiä.” “Tiedän siitä minkälainen hänen mielen, siitä minkälainen hän on muille, mitä hän puhuu ja että onko hän vahingoittanut itseään.” “... joka näyttää kärsivältä.”	väkivallan merkit Ruokahaluttomuus tai bulimia. Painon nousu. Huumausaineiden käyttö. Itsensä vahingoittaminen Kärsivä	<b>KEHOLLISET OIREET</b>

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
”Kysymällä...”	Kysymällä	Kysymällä häneltä
”Kysymällä itse kaverilta tai kaverin läheisiltä.”	Kysymällä kaverilta tai läheisiltä	Kysymällä häneltä
		<b>AVUNTARPEEN KYSYMINEN</b>

