

Julia Moilanen

NUOREN UUPUMUS

Opinnäytetyö

Humanistisen alan ammattikorkeakoulututkinto

Yhteisöpedagogikoulutus

2024



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Humanistisen alan ammattikorkeakoulututkinto
Tekijä	Julia Moilanen
Työn nimi	Nuoren uupumus
Toimeksiantaja	Kulttuuripaja Kulta
Vuosi	2024
Sivut	41 sivua, liitteitä 1 sivu
Työn ohjaaja	Salovaara-Pitkänen Hanne

TIIVISTELMÄ

Uupumus on yleistynyt Suomessa jopa kansantaudiksi nimetyksi ilmiöksi ja valtaosa tunnistaa pintapuolisesti, mitä uupumus tarkoittaa. Uupumuksen kokemus ja sen vaikutukset omaan elämään ovat kuitenkin jokaiselle henkilökohtaisia. Opinnäytetyön tavoitteena oli ymmärtää nuorten kokemusta uupumuksesta ja tarkastella heidän omakohtaisia kokemuksiaan uupumuksesta ja sen vaikutuksista heidän elämäänsä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda nuorten oma ääni kuuluviin laadullisella tutkimuksella, jossa keskityttiin nuorten omakohtaisiin kokemuksiin, samalla peilaten jo olemassa olevaa tutkimustietoa.

Opinnäytetyön tilaaja oli Kulttuuripaja Kulta, joka on matalan kynnyksen vapaa-ajan viettopaikka 18–35-vuotiaille nuorille aikuisille ja juurtunut Kouvolaan pysyväksi kulttuuripajaksi. Kulttuuripaja Kullan toiminta pohjaa vertaisohjaajuuteen ja kulttuuripajamalliin (GFP).

Opinnäytetyön aineistoa kerättiin teemahaastattelulla, joka keskittyi nuorten uupumukseen liittyviin aiheisiin. Teemahaastatteluun rajattiin osallistujiksi viisi vapaaehtoista anonyymiä nuorta, jotka olivat 18–35-vuotiaita Kulttuuripaja Kullan kävijöitä. Tutkimuksessa etsittiin vastauksia kysymyksiin, millaisia kokemuksia nuorilla on uupumuksesta, millaista tukea nuoret ovat saaneet uupumukseen ja millaista tukea nuoret olisivat kaivanneet. Teemahaastattelut toteutettiin kevään 2024 aikana.

Opinnäytetyö vastasi tarpeeseen nuorten oman äänen kuulumisesta ja heidän omakohtaisten kokemusten näkyväksi tekemisestä. Tulokset osoittivat, että nuorten kokemus uupumuksesta on fyysisesti että psyykkisesti elämää rajoittava tila ja siihen saatava apu on valtaosalla haastateltavista ollut vaikeasti tavoitettavissa.

Resurssien puute ja epätasa-arvoisuuden kokemukset mielenterveys- ja koulupalveluissa korostuivat ylitse muiden. Psyykkiset vaikutukset koettiin eniten elämää kuormittavina ja jokaisella haastatellulla nuorella oli ollut negatiivisia kokemuksia uupumuksen hoidon laadusta tai määrästä. Kaikilla haastatelluilla nuorilla oli taustalla uupumuksesta johtuvia sairauslomia ja/tai koulukeskeytyksiä.

Tutkimustulokset ovat hyödynnettävissä esimerkiksi Kulttuuripaja Kullan sisäryhmätyöskentelyssä nuorten hyvinvoinnin tukemisen eri näkökulmissa.

Asiasanat: uupumus, nuoret, kvalitatiivinen tutkimus, teemahaastattelu

Degree title	Bachelor of Humanities
Author	Julia Moilanen
Thesis title	The mental exhaustion of youth
Commissioned by	Kulttuuripaja Kulta
Time	2024
Pages	41 pages, 1 page of appendices
Supervisor	Salovaara-Pitkänen Hanne

ABSTRACT

Mental exhaustion among young people has become more common in Finland and has even been called a national disease, a kind of phenomenon. Most people know what mental exhaustion means, but only superficially. However, the experiences of exhaustion and its effects on one's life are individual for each person.

The aim of the thesis was to understand the youth's experience of their mental exhaustion. The purpose of this thesis was to examine young people's personal experiences of mental exhaustion and its effects on their lives. The meaning of this thesis was to make the youth's voice be heard, and to create a qualitative study that focuses on the youth's personal experiences, which reflects the already existing research data.

This thesis was assigned by Culture house Kulta. Culture house Kulta is a low-threshold leisure place for young adults aged 18–35. It has taken root as a permanent cultural house in Kouvola. Culture house Kulta's operation is based on peer-to-peer sharing and guided functional peer support (GFP).

The material for this thesis was obtained by interviewing the youth at Culture house Kulta, and a theme interview served as the interview method. The interviews focused on the themes of youth mental exhaustion.

The interviews were carried out during the spring of 2024 and were limited to 5 people who were voluntary anonymous visitors of Culture house Kulta aged 18–35. The research sought to answer these questions, what kind of experiences young people have with mental exhaustion, what kind of support young people have received for their mental exhaustion, and what kind of support young people would have needed.

The research answered the need for the youth's voice to be heard and their personal experiences to be visible. The results showed that the young people's experience of mental exhaustion is a physically and psychologically a life-limiting condition and while there is help available, it is difficult to reach in the majority of cases. Lack of resources and experiences of inequality in mental health and school services emerged as the most significant factors above others. The psychological effects were felt to be the most burdensome on daily life, and every young person had had negative experiences with the quality, amount or lack of care. All the young people had sick leaves and/or school suspensions due to exhaustion.

Keywords: mental exhaustion, youth, qualitative study, theme interview

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TEOREETTINEN VIITEKEHYS	7
2.1	Uupumus käsitteenä	7
2.2	Uupumuksen keskeiset oireet	8
2.3	Nuorten uupumuksen tyypipiirteitä	9
2.4	Aiemmat tutkimukset	10
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	14
3.1	Tutkimuksen kohde ja kohdejoukko	14
3.2	Tutkimuskysymykset	14
3.3	Tutkimusote ja aineistonkeruumenetelmä	15
3.4	Aineiston analyysimenetelmä	17
4	TULOKSET	19
4.1	Nuorten kokemukset	19
4.1.1	Nuorten kokemukset uupumuksesta	19
4.1.2	Uupumusta aiheuttavat tekijät	20
4.1.3	Uupumuksen oireiden ilmentyminen	21
4.2	Uupumuksen vaikutukset	22
4.2.1	Uupumuksen vaikutukset nuorten hyvinvointiin	22
4.2.2	Neuropsykiatriset haasteet	24
4.2.3	Korona- ajan haasteet uupumuksen kokemuksiin	24
4.3	Nuorten uupumukseen saatu tuki	25
4.3.1	Nuorten kokemus uupumukseen saadusta tuesta	25
4.3.2	Nuorten kokemus tuen riittävydestä	26
4.3.3	Nuorten kokemus tuen saamisen vaikeudesta	27
4.4	Millaista tukea nuoret olisivat kaivanneet?	28

4.4.1	Nuorten kaipaama tuki uupumukseen	28
4.4.2	Nuorten kaipaama tuki koulussa.....	29
4.4.3	Nuorten kaipaama tuki mielenterveyspalveluissa	30
5	YHTEENVETO	33
5.1	Johtopäätökset ja pohdinta.....	33
5.2	Tutkimuksen arviointi ja luotettavuus.....	36
	LÄHTEET.....	38

LIITTEET

Liite 1. Teemahaastattelurunko

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää nuorten yksilöllisiä kokemuksia uupumuksesta ja tuoda heidän ääntään omakohtaisien kokemusien kautta esiin. Opinnäytetyön tarve syntyi siitä, että nuoren uupumus on hyvin ajankohdainen aihe etenkin pandemia-ajan jälkeen, ja halusin paneutua nuorten omaan yksilölliseen kokemukseen uupumuksesta ymmärtääkseni ilmiötä paremmin.

Tavoitteena on ymmärtää ilmiötä nuorten näkökulmasta heidän kokemusien kautta ja tehdä näkyväksi uupumuksen laajuutta ja sen merkittäviä vaikutuksia nuorten hyvinvointiin, sekä tuoda nuorten omia ajatuksia ilmi siitä, millaista apua he ovat saaneet uupumukseensa ja millaista apua he olisivat kaivanneet uupumukseensa.

Kohderyhmä on Kulttuuripaja Kullan asiakasryhmä, joka koostuu 18–35 vuotiaista nuorista. Kulttuuripaja Kulta on matalan kynnyksen vapaa-ajan toiminnan paikka, joka on juurtunut Kouvolaan pysyväksi kulttuuripajaksi. Kulttuuripaja Kullan toiminta on vertaisohjattua toimintaa, ja koko toimintaa ohjaa kulttuuripajamalli.

Kulttuuripaja Kulta on perustettu kulttuuri- ja liikuntapajatoiminnan järjestämiseen työ- ja opiskelu-elämän ulkopuolella oleville tai muuten haastavassa asemassa oleville 18–35-vuotiaille kouvolaalaisille. Valtaosalla kohderyhmästä on mielenhyvinvointia haastava tilanne tai sairaus, neurokirjon haasteita tai jokin muu erityistä tukea tarvitseva tila.

Opinnäytetyön teemahaastatteluun vastaavat Kulttuuripaja Kullan kävijät, jotka ilmoittautuvat vapaaehtoisiksi Kulttuuripaja Kullan Discord palvelimella. Teemahaastattelut toteutetaan Kulttuuripaja Kullan tiloissa kevään 2024 aikana. Haastateltavat pysyvät anonyymeina.

2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

2.1 Uupumus käsitteenä

Uupumus on monimuotoinen ja monella eri tavoin esiintyvä mielen ylikuormitustila, johon lepääminen ei auta. Uupumus esiintyy usein voimakkaana kokonaisvaltaisena väsymyksenä, johon liittyy yleinen voimattomuus. Uupumus voi esiintyä kullakin ihmisellä eri tavoin eri elämäntilanteista ja persoonasta riippuen. (Mattila 2021, 14–18.)

Uupumus on käsitteenä laaja ja yhä useammalle tuttu terminä. Suomessakin tunnetumpaa termistöä uupumukseen liittyen on työuupumus ja sen hieman harvemmin tunnettu koulu-uupumus. Uupumus voi kuitenkin syntyä myös työ- ja kouluelämän ulkopuolella riippuen ihmisen henkilökohtaisesta elämäntilanteesta ja stressin määrästä, jota yksilön elämässä voi esiintyä. (Mattila 2021, 18–25.)

Uupumusta voi kuvailla kehon ja mielen hätähuutona, jota edeltäen on pyritty ponnistelemaan omiin voimavaroihin nähden liian suuren paineen alla. Keho voi tottua asteittain yhtä suurempaan kuormitukseen pystymättä palautumaan riittävästi. Ajan mittaa tällä voi olla pitkäaikaisia vaikutuksia kehon hyvinvointiin. Uupumuksen aiheuttama romahdus on usein kehon tapa katkaista ylikuormituksen kierre. (Mielenterveystalo s.a.)

Uupumuksen aiheuttamien oireiden kanssa saatetaan yrittää pärjätä kohtuuttoman pitkään, ja oireiden moninaisuuden takia avun hakeminen voi olla vaikeaa. Uupumus kuitenkin on vakavasti otettava kokonaisvaltaisesti ihmiseen vaikuttava tila, joka voi vaikuttaa monella tavalla yksilön elämäntilanteeseen ja tulevaisuuteen. Uupumuksen aiheuttama kyynistyminen ja oireet voivat edesauttaa monien mielenterveysongelmien syntyä. (Rovasalo 2000.)

Uupumuksen taustalla on reaktio, usein stressaavaan elämäntilanteeseen. Ihmisen uupuminen on pitkä prosessi, jossa yleisimpiä oireita alkaa ilmetä vasta tilanteen pahennuttua. Aivosumussa kulkeminen pitkään ennen avun hakemista on hyvin normaalia, sillä ihminen olettaa väsymyksen vähitellen korjaantuvan levolla ja unella. (Mattila 2021, 18–21.)

Suomi on suorittajakulttuurinen maa, jossa usein yritetään sinnitellä mahdollisimman pian ennen avun hakemista tai pyytämistä. Uupumuksen oireiden pitkittyessä ja vaikeutuessa on syytä hakeutua hoidon piiriin ja tarkastella oman elämän kuormitustekijöitä, jotka mahdollisesti aiheuttavat tai ovat aiheuttaneet mielelle jatkuvan ylikuormitustilan. (Mielenterveystalo s.a.; Mattila 2021, 21–25.)

Uupumus voi olla oire myös fyysisestä sairaudesta, tai mielenterveyden ongelmasta. Tämän takia uupumukseen on syytä hakea apua ajoissa riittävien tukitoimien takaamiseksi ja varhaisen avun saamiseksi. Kierteeseen ajautuu helposti, jos uupunut ei saa tarvitsemaansa apua ajoissa, ja pitkäaikainen uupumus voi johtaa sekä henkisiin että fyysisiin oireisiin. (Tuominen s.a.)

2.2 Uupumuksen keskeiset oireet

Uupumuksen yleisimpiin tunnistettaviin oireisiin kuuluvat yleinen voimattomuus, jaksamattomuus, muistivaikeudet, unettomuus, motivaation puute, ärtyneisyys, keskittymisvaikeudet, päänsärky, lihaskivut, ja sekavuus. (Partinen 2022).

Uupumus voi aiheuttaa hyvin näkyviä, mutta myös näkymättömiä oireita. Muun muassa jatkuva väsymys, unettomuus, ajatuksen harhailu, aivosumu ja pienestäkin toiminnasta väsyminen ovat niistä yleisimpiä. Uupumuksen syntyessä ei kyse ole enää yhden yön hyvillä yöunilla ratkaistavasta väsymyksestä, vaan suuremmasta ongelmasta. (Mielenterveystalo s.a.)

Uupumuksen aiheuttama oirekirjo on siis hyvin laaja sekä monesti normaalille ihmiselle vaikeasti tunnistettava. Uupumuksen oireille tulee herkästi sulke-neeksi silmänsä mahdollisimman pitkään, kunnes ne on pakko kohdata niiden vaikeuttaessa jokapäiväistä elämää. (Partinen 2022).

Suorittajakulttuuri vaikuttaa paljon siihen, miten nuoret hakevat apua yksilöllisiin oireisiinsa ja kuinka selkeästi nuori kykenee edes tunnistamaan uupumuk-

sen oireita. Yleisimpiä uupumuksen aiheuttajia ovat ahdistus, stressi, masennus, muut psyykkiset ongelmat, univaikeudet ja taustalla oleva neurologinen sairaus. (Uusitalo-Arola ym. 2022).

2.3 Nuorten uupumuksen tyyppipiirteitä

Nuoren uupumuksen taustalla on usein pitkäaikainen stressi, joka voi johtua monista eri syistä. Uupumus voi vaikuttaa mielenterveyteen, fyysiseen terveyteen sekä näistä aiheutuvaan syrjäytymiseen. Uupumusta tavataan paljon nuorilla kouluikäisillä, ja uupumuksen oireet voivat alkaa jo aikaisemmin kuin moni huomaakaan. Äärirajoilla saatetaan sinnitellä pitkän aikaa ennen kuin ongelmat alkavat todella näkyä. (Mattila 2021, 21–28.; Mielenterveystalo s.a.)

Koulu-uupumuksen esiintymisen hälyttäviä esimerkkejä ovat voimakas koulutyöhön liittyvä väsymys, välinpitämätön suhtautuminen, heikko suoriutuminen koulutyössä, stressaaminen vapaa-ajalla, merkityksettömyyden ja riittämättömyyden tunteet, muutokset itsetunnossa ja masennus. (Salmela-Aro 2012.)

Iso osa nuorista on uupuneita jo ennen siirtymistä työelämään. THL:n kouluterveyskyselyn 2021 mukaan noin 20 prosentilla oppilaista ilmeni uupumusta. 20 prosenttia oppilaista kokee uupumusta jo ennen työelämään siirtymistä ja koronan uskotaan olevan suuri syy uupuneiden määrän kasvulle. (Aalto-Seitälä ym. 2021.)

Nuorten uupumukseen vaikuttaa usein suorituspainoiden määrä koulussa tai työelämässä. Suomen tilanne kouluterveyskyselyn mukaan on huonontunut joka paikkakunnalla nuorten uupumusten suhteen. Vuoden 2021 tilastot kertovat uupumuksen lisääntymisen lisäksi, että ennen koronaa tytöistä neljäkymmentä prosenttia kertoi olevansa huolissaan omasta mielialastaan, kun vuoden 2021 tilastoissa määrä noussut jo 60 prosenttiin. (Helakorpi & Kivimäki 2021.)

Uupumiseen voi vaikuttaa laaja kirjo asioita, joita tapahtuu yksilön elämässä. Yhteiskunnan paineet pyrkiä saavuttamaan tiettyjä asioita ovat yksi laaja syy,

samoin perhe-elämä, työttömyys, koulupudokkuus, opinnot, kiusaaminen, yksinäisyys, mielenterveysongelmat, fyysiset sairaudet ja toimeentulo-ongelmat. (Suonsivu 2023, 22–30.)

Nuorten hyvinvointiin on vahvasti liitännäistä myös oma perhetausta, joka voi olla suuri juurisyy uupumukselle. Oman perheen sisäiset ongelmat voivat olla taakka, joka on ollut kannettavana pitkään ennen omaa aikuisikää. (Suonsivu 2023, 31–32.)

Muutokseen ei kuitenkaan riitä se, että kehoitetaan laskemaan rimaa, vaan tarvitaan yhteiskunnallista muutosta suorittajakulttuuriin. Rakenteelliset muutokset yhteiskunnassa tukisivat systeemiä, jossa kenenkään ei tarvitsisi pyrkiä ylittämään itseään jatkuvasti ja suorittamaan todistaakseen omaa arvoaan veinyttämällä itseään kohtuuttomasti ja aiheuttaen sillä itselleen pitkäaikaisiakin ongelmia. (Isopahkala-Bouret 2021, 304–305).

2.4 Aiemmat tutkimukset

Tutkimusten valossa tiedetään, että nuorten uupumuksen määrä on suuressa nousussa Suomessa. THL:n kouluterveyskyselyt kertovat jo selkeästi, mihin suuntaan uupumuksen määrä on Suomessa ollut menossa jo pidemmän aikaa, mutta korona-ajalla on ollut selkeä negatiivinen vaikutus nuorten hyvinvointiin, jota on nähty monella muullakin alueella kuin vain uupumuksena. (Lammi-Taskula ym. 2022)

Koulu-uupumus otettiin mukaan kouluterveyskyselyihin 15 vuotta sitten, ja vuoden 2021 kouluterveyskysely paljastaa, että esimerkiksi suomalaiset tytöt voivat nyt huominkin kuin koskaan aiemmin kouluterveyskyselyä tehtäessä. Vuoden 2021 kouluterveyskyselyssä 30 % tytöistä kertoi kohtalaisesta tai vaikeasta ahdistuneisuudesta. Aikaisempina vuosina 2013–2019 luku on ollut 13–20 prosenttia. Noin 8 % pojista kertoi ahdistuneisuudesta vuoden 2021 kyselyssä, kun vastaava osuus edeltävinä vuosina oli 5–7 %. Lukujen perusteella on selkeää, että koulu-uupumus on noussut viime vuosina huolestuttavan paljon. (Helakorpi & Kivimäki 2021.)

Kouluterveyskyselyn mukaan myös 8–9.- luokkalaisien koulu-uupumus on noussut 12 prosentista 20 prosenttiin kuluneen viimeisen 14 vuoden aikana. Väsymys puolestaan on noussut koulussa 25:stä 35 prosenttiin 8–9.- luokkalaisilla. (Helakorpi & Kivimäki 2021.)

Liisa Huhta (2022) on kirjannut nuorten lukiolaisten kokemuksia uupumuksen ja väsymyksen kokemuksistaan. Hänen mukaansa suorituspainheet, kiire ja työn määrä vaikuttavat negatiivisesti elämään. Nuoret kertovat suuresta ahdistuksen määrästä, ja kuinka elämä jatkuvassa kiireessä ja suorituspainessa tekee elämästä kaikkea muuta kuin miellyttävää. (Huhta 2022, 143–160.)

Avun hankkimiseen on kuitenkin iso kynnyks, jota on vaikea ylittää, kun kaikki muutkin pärjäävät. Jos oma jaksaminen ei riitä tarpeeksi hyvin tai yhtä hyvin suoriutuksiin kuin muilla, se vaikuttaa alentavasti itsetuntoon ja aiheuttaa alemmuuden ja huonommuudentunnetta. (Huhta 2022, 143–157.)

Uupumuksen laajassa ilmiökentässä sisäisiä jännitteitä sisältävät monelta taholta tulevat odotukset. Sosiaalisen median myötä on entistä enemmän painostusta luova ilmapiiri saavuttaa tiettyjä asioita ollakseen hyvä ja menestynyt. Jo itse tunne huonommuudesta voi lisätä mahdollista uupumusta ja riittämättömyyden tunnetta. Yksilön uupumista voi edistää se, että elämästä tulee jatkuvaa suorittamista ja yritystä pysyä yhteiskunnan tietyissä odotuksissa kiinni. Suorituskulttuurin ollessa vahva, myös uupuminen tulee entistä vahvemmin ilmi. (Suonsivu 2023, 22–30.)

Aaltosen ja Kivijärven (2018) mukaan seitsemän prosenttia kaikista nuorista vastaajista katsoi, ettei ole saanut riittävästi hoitoa sairauksiinsa kyselyä edeltäneen 12 kuukauden aikana. Kohtuuttoman kauan hoitoa odottamaan joutuneita oli joka kymmenes vastanneista ja tyytyväisyyttä ilmaistiin eniten yksityisiä terveyspalveluita ja niiden laatua kohtaan.

Jo ennen koronaa joka kymmenes vastaajista oli odottanut kohtuuttoman kauan hoitoon pääsyä ja Korona-aikana hoitoon pääsy ollut paljon vaikeampaa. Tämä puhuu myös sen puolesta kuinka vaikeaa voi olla saada apua tässä maailmantilanteessa uupumukseen, joka ei ole välttämättä nähtävissä yhtä akuuttina terveyden ongelmana kuin pitäisi. (Karvonen ym. 2018.)

Korona-aika on vaikuttanut miltei jokaisen ihmisen hyvinvointiin jollain tapaa ja uupumista kohdataan erittäin monessa ihmisryhmässä ympäri Suomen.

Pandemia-aika kuormitti nuorten hyvinvointia monella tapaa esimerkiksi kaverisuhteiden etääntymisellä, rajoitustoimilla, etäkoululla, ja sosiaalisen tuen vähenemisen kannalta. (Helakorpi & Kivimäki 2021.)

Korona ei kuitenkaan ole tätä koko ilmiötä aiheuttanut, mutta se paljasti paljon ongelmia, joille ei ole avattu silmiä aikaisemmin. Yhä useampi nuori uupuu, nähdään uupumusta koko ajan useammin myös julkisuudessa. Monesti uupumuksesta puhutaan vain työelämän ilmiönä, mutta uupumuksella ei ole olemassa vain yhtä tiettyä muotoa tai syytä. (Helakorpi & Kivimäki 2021.)

Psyykinen oireilu ylipäättään on lisääntynyt jo pidemmän aikaa, mutta korona-aajan vaikutukset näkyvät silti selkeästi. Yksinäisyyden lisääntyminen on aiheuttanut osaltaan psyykkisten oireiden yleistymistä nuorilla. Koulu-uupumus on yleistynyt kaikissa koululaisten ikäryhmissä ja koulunkäynnistä kertoo pitävänsä hieman aiempaa pienempi osuus. (Helakorpi & Kivimäki 2021.)

Nuorten psyykkisen oireilun lisääntyminen on noussut koronaepidemian myötä kaikkialla maailmassa. Suomessa nuorien hyvinvointi on vielä valtaosin kyselyjen puitteissa kunnossa, mutta koronaepidemia on lisännyt kuormittuneisuutta ja psyykkistä oirehdintaa. Sama ilmiö psyykkisen kuormituksen lisääntymisessä on huomattu niin perusasteen, toisen asteen kuin korkea asteenkin opiskelijoilla. (Aalto-Setälä ym. 2021).

Nuorten mielenterveyden tilan ollessa jo huolestuttava, on Pandemia-aikana hoitoon pääsy vaikeutunut entisestään ja jonot ovat kohtuuttoman pitkiä. Yksi ratkaisevista tekijöistä nuorten hyvinvoinnin tilanteen suhteen on uupumuksen alkumetreillä hoidon piiriin pääsemisen vaikeus. (Kestilä ym. 2022.)

Koronaepidemia on lisännyt kuormitusta, mikä on johtanut jonotusaikojen pitenemiseen, mutta valtaosin tämä kysynnän lisääntyminen kertoo jo pitkään jatkuneesta ongelmasta, joka ei ole pelkästään koronaepidemian seurausta. (Kestilä ym. 2022.)

Koronan ollessa yksi vaikuttaneista asioista nuorten uupumuksen vahvaan nousuun puheenaiheissa on taustalla kuitenkin pidempään jatkunut mielenter-

veyspalveluiden kriisi. Taloudellinen paine ja suorituspaineet ovat kohtuuttomat siihen nähden, kuinka vaikeaa on päästä avun piiriin. Yksilöllisen tuen oikea-aikainen saaminen olisi ensiarvoisen tärkeää jokaisen nuoren hyvinvoinnin kannalta. (Suonsivu 2023, 36–37.)

Jokaisen nuoren elämänkaari on erilainen, vaikka siinä olisikin paljon samankaltaisia piirteitä. Nuoren kohtaamisen pitäisi olla mahdollisimman yksilöllistä ja tukea elämässä eteenpäin. Yksilöllistäminen ei kuitenkaan tapahdu yhteiskunnassa tasa-arvoisesti jokaiselle ja juuri yksilöllisen avun saaminen olisi tärkeää nuoren hyvinvoinnin tukemiseksi. Jokaisen yksilöllinen elämäntilanne tulisi ottaa huomioon kohtaamistyössä. (Kestilä ym. 2011, 21–23.)

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

3.1 Tutkimuksen kohde ja kohdejoukko

Tutkimuksen kohderyhmä on Kulttuuripaja Kullan nuoret, jotka ovat 18–35-vuotiaita nuoria aikuisia erilaisissa elämäntilanteissa. (Kulttuuripaja kulta, nettisivut).

Kulttuuripaja Kulta on Kouvolassa toimiva matalan kynnyksen vapaa-ajan toiminnan paikka, jossa asiakaskunta on hyvin värikästä elämäntilanteiltaan. Suuri osa kulttuuripajan asiakkaista on työ- ja kouluelämän ulkopuolella olevia nuoria. (Muikku 2024.)

Kulttuuripajatoiminnalla edistetään nuorten aikuisten mielen hyvinvointia ja mahdollistetaan marginaalisessa asemassa oleville osallisuuden ja toimijuuden kokemusta. Kohtaamispaikka toiminta vähentää yksinäisyyden kokemusta ja vertaisohjaajuuden kautta pääsee vahvistamaan valmiuksia siirtyä kohti seuraavaa elämänvaihetta. (Muikku 2024.)

Kulttuuripaja Kullan toiminnan ydintä ovat vertaisohjatut ryhmät, matalan kynnyksen toiminta, vertaisohjaajakoulutukset ja verkkoalustalla (Discord) tapahtuva nuorisotyö. Kultapaja on monipuolinen nuorten mielenterveyttä ja hyvinvointia tukeva hanke, joka on juurtunut nyt Kouvolaan pysyväksi osaksi Kouvolaan matalan kynnyksen toimintaa. (Muikku 2024.)

3.2 Tutkimuskysymykset

Opinnäytetyössä etsitään vastauksia tutkimuskysymyksiin teemahaastattelun avulla. Kysymykset jakautuivat eri teemoihin.

1. Millaisia kokemuksia nuorilla on uupumuksesta?
2. Millaista tukea nuoret ovat saaneet uupumukseensa?
3. Millaista tukea nuoret olisivat kaivanneet?

Ensimmäiseen kysymykseen sisältyi kysymyksiä uupumuksen esiintymismuodoista, uupumuksen kokemuksista fyysisessä ja henkisessä hyvinvoinnissa,

uupumuksen oireiden huomaamista, uupumuksen syitä ja uupumuksen vaikutuksia yksilön elämään. Kysymys keskittyi nuorten omakohtaiseen kokemukseen uupumuksen vaikutuksista heidän elämäänsä.

Toiseen kysymykseen etsittiin vastauksia haastateltavien kokemuksista uupumukseen saadusta avusta. Millaisia tukikontakteja he ovat saaneet, mitä kautta tukea on saatu ja onko tuki ollut riittävää.

Kolmannessa kysymyksessä haettiin vastauksia haastateltavien kokemuksista uupumukseen saatuun tukeen, minkälaista tukea he ovat saaneet ja millaista tukea he olisivat kaivanneet. Tässä kysymyksessä tärkein sisältö oli haastateltavien kokemus siitä, millaista tukea he olisivat toivoneet saaneensa.

3.3 Tutkimusote ja aineistonkeruumenetelmä

Tämä tutkimus on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, ja se toteutetaan haastattelemalla Kulttuuripaja Kullan asiakkaita teemahaastatteluilla. Hannila ym. (2008) esittävät, että teemahaastattelussa on mahdollista syventyä aiheeseen nuoren kyvyn mukaisesti, ja edetä teemakysymyksien avulla eteenpäin ilman tiettyä strukturoitua kaavaketta. Teemahaastattelussa sama teema kulkee mukana, mutta haastattelua ei ole suljettu toteuttamaan tiettyä kaavaa tai kaavakkeita. Toteutetut haastattelut litteroidaan.

Teemahaastattelussa minulle oli myös tärkeää se, että nuorelle on mahdollista tuoda oman mukavuusalueensa verran omia kokemuksiaan ilmi, ja meillä on mahdollisuus käydä keskustelua jokaiselle sopivalla tavalla.

Kvalitatiivinen tutkimus tarkoittaa laadullista tutkimusta, eli tutkimuksen tarkoituksena on pyrkiä ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä. Laadullisessa tutkimuksessa tutkittavat nuoret ja heidän ajatuksensa, ja kokemuksensa ovat tärkeimmässä roolissa lopputuloksen kannalta. (Alasuutari 2019.) Laadullinen tutkimusote sopii parhaiten tutkimukseeni, koska tässä tutkimuksessa on tarkoitus keskittyä yksilöihin ja heidän kokemuksiinsa syvällisesti, ei niinkään määrällisesti suuriin massoihin pintapuolisesti.

Lähestyin nuoria haastattelua varten Kulttuuripaja Kullan Discordissa, jossa suurin osa asiakaskunnasta on. Haastatteluun rajattiin osallistujiksi viisi henkilöä, jotka ovat kaikki 18–35-vuotiaita Kulttuuripaja Kullan asiakkaita.

Ennen haastattelua keskustelimme yksityisviestein opinnäytetyön tavoitteista ja sovimme tapaamiset Kulttuuripaja Kullan tiloihin, joissa on mahdollisuus saada olla rauhallisessa tilassa ilman häiriöitä tai uteliaita katseita. Vastaajille kerrottiin, että he esiintyvät anonyymeina opinnäytetyön materiaaleissa niin, ettei heitä voi henkilökohtaisesti yhdistää vastauksiin.

Haastattelut tallennettiin nauhurilla, ja pyysin nauhoituksen alussa luvan käyttää heidän kanssaan käytyä keskustelua opinnäytetyöni materiaalina. Materiaalit poistetaan opinnäytetyön valmistumisen jälkeen pysyvästi. Haastatteluissa ei kysytty nimeä, ikää, sukupuolta tai muuta tarkentavaa tietoa, jonka voisi yhdistää yksilöihin.

Teemahaastattelussa ei ole tarkkaa tyypillistä järjestystä ja muotoa kysymyksille, kuten esimerkiksi lomakehaastatteluilla (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47–48). Teemahaastattelu mahdollistaa paremmin nuoren äänen kuulumisen ja mahdollisten uusien teemojen esille nousemisen haastattelujen aikana.

Haastattelu oli jaoteltu neljään eri teemaan, jotka olivat nuorten kokemukset uupumuksen esiintymismuodoista, uupumuksen vaikutukset nuorten hyvinvointiin, millaista tukea nuoret saivat uupumukseensa ja millaista tukea nuoret olisivat kaivanneet.

Annoin keskustelun kulkea vapaana, ja haastateltavilla oli mahdollisuus palata aiheista toiseen teeman sisällä tarpeen mukaan. Tämä teki haastattelusta luontevan ja keskustelun kaltaisen tilanteen. Olin arvioinut yhden haastattelun kestoksi noin 45 minuuttia, joka ylittyi yksittäisen haastattelun ollessa kestoltaan noin 1–2 t.

3.4 Aineiston analyysimenetelmä

Sisällön analyysimenetelmä on aineistolähtöisen tutkimuksen analyysimenetelmä. Analyysimenetelmänä opinnäytetyössä on haastattelunauhojen kuuntelu ja huolellinen litterointi ja sisällön analyysi. Opinnäytetyön sisältö pohjautuu nuorten kertomiin kokemuksiin, jotka ohjaavat opinnäytetyön koko sisältöä.

Aineiston analyysimenetelmänä oli teemoittelu, sillä teemahaastattelun ollessa valittu tapa haastatella nuoria, oli tämä niistä luontevin vaihtoehto. Analyysimenetelmä muodostui aineistoon tutustuttaessa pikkuhiljaa, ja teemahaastattelu nosti eniten nousevia aiheita, jotka lajittelin tyypeittäin teemahaastattelurungon kysymyksien mukaan.

Haastattelujen kesto johtui aiheen laajuudesta, mutta myös haastattelujen mukavasta ilmapiiristä. En ollut määritellyt aikarajaa haastatteluille ja aikataulun vapaus antoi myös vapauden avata haluamiaan asioita kaikessa rauhassa. Analysoitavaa haastattelumateriaalia tuli siis enemmän kuin tarpeeksi.

Aineistoa analysoitaessa nousi esiin myös materiaalia, joka ei sopinut opinnäytetyön tarkoitukseen, joten rajasin nämä vastaukset opinnäytetyöstä pois.

Aineiston litteroinnissa haastattelut kuunneltiin ja sisältö kirjoitettiin tekstinkäsittelyohjelmalla. Litteroinnissa poistin turhia täytesanoja, joilla ei ollut analyysissä merkitystä sisällön kannalta. Tekstiä tuli yhteensä 15 sivua. Litterointitekstin fonttikoko oli 12, fonttina Arial ja rivivälinä 1,5. Litterointia varten jokaisen haastateltavan materiaali lajiteltiin värikoodin ja haastattelujen järjestyksen mukaan.

Lajittelussa käytettiin yksinkertaisesti nimiä haastattelu 1, haastattelu 2, haastattelu 3 jne. Jokaisella haastattelulla oli oma värikoodinsa, jotta oli helpommin mahdollista seurata tallenteiden eroja ja samankaltaisuuksia. Tallennettujen haastattelumateriaalien kesto yhteensä oli 5 tuntia ja 23 minuuttia.

Teemahaastatteluista nousi esille paljon tyyppipiirteitä ja teemahaastattelurungon avulla oli helpompaa alkaa jaotella sisältöä samankaltaisiin ja eräviin kokemuksiin uupumuksesta.

4 TULOKSET

4.1 Nuorten kokemukset

4.1.1 Nuorten kokemukset uupumuksesta

Kaikilla haastateltavilla oli henkilökohtaisia kokemuksia uupumuksesta. Uupumuksen kokemukset voitiin jaotella sekä fyysisiin uupumuksen kokemuksiin että psyykkisiin kokemuksiin. Haastateltavista kaikilla ilmeni fyysisiä uupumuksen oireita. Näitä olivat esimerkiksi päänsärky, väsymys, unettomuus, liiallinen unen tarve, keskittymisen vaikeudet, sairauskierteet, toimintakyvyn menetys, vireystilan säätelyn vaikeus, paniikkikohtaukset ja kehon jatkuva hallitsematon jännitystilä.

Tilanteeni eteni niin pahaksi, että tästä on vaikea enää toipua täysin ja se tulee vaikuttamaan loppuelämääni, työelämääni, kouluelämääni, henkilökohtaiseen elämääni, Uupumus ei ole vain väsymystä. Se rikkoo koko ihmisen, väsyttää kaikkien eikä ole enää voimavaroja elää. Henkisen puolen lisäksi fyysinen puoli menee rikki. H1

Mulla on kehollisesti ollut päänsärkyä tosi usein, stressi altistaa ja pahentaa tosi paljon. On paljon stressiä päänsärkyä ja nuorempana uupuneena oli ylitsepääsemättömän vaikeaa lähteä kouluun tai liikkua mihinkään. Yritin vaan väkisin pakottaa itseni vaan väkisin ja totutin itseni siihen, että vaan väkisin teen. H4

Fyysisiä oireita huomasin aluksi, etenkin flunssaoireita ja valtava unentarve ilman mitään kipeyttä. Väsymys oli niin paha, että saattoin nukahtaa 8 tunniksi yöllä, olla 4 tuntia koulussa ja mennä suoraan kotiin nukkumaan, syödä välissä ja mennä taas takaisin nukkumaan. H1

Nukun tosi paljon eikä unettomuutta ole ollut, mutta nukun ihan hirvittävän paljon, eikä mikään unimäärä riittäisi. H2

Uupumus näyttäytyi myös psyykkisinä oireina. Psyykkiset oireet ilmenivät ahdistuneisuutena, unettomuutena, paniikinomaisina tunteina, kyvyttömyytenä nousta sängystä, motivaation puutteena, henkisenä väsymyksenä, negatiivisena asenteena, asioiden loppuun viemisen vaikeutena, epäonnistumisen tunteina, itsetunnon kärsimisenä, jatkuvana suoritustilana, masennuksena, alakulon tunteina, sosiaalisen kanssakäymisen vähenemisenä, toimintakyvyn kadottamisena ja asioiden tekemisen halun katoamisena.

Univaikeudet ja ahdistus lisääntyivät todella paljon ja loppuvaiheessa ei enää jaksanut enää mitään. Oireiden ilmaantuessa sain sairauslomaa.
H5

Jokainen haastateltava ei kokenut listauksen kaikkia oireita, vaan listaus on kerätty haastateltavien vastauksista yhtenäiseksi kokonaisuudeksi.

4.1.2 Uupumusta aiheuttavat tekijät

Kaikki haastateltavat erittelivät uupumusta aiheuttavia tekijöitä. Haastateltavat kokivat, että uupumusta aiheuttivat monet samanaikaisesti ilmenevät tekijät, jotka voitiin jakaa sisäisiin tekijöihin ja ulkoisiin tekijöihin. Sisäiset tekijät ovat omaan terveyteen ja omaan itseen liittyvät asiat ja ulkoiset tekijät ovat hyvinvointiin ja olosuhteisiin vaikuttaneita ulkopuolisia tekijöitä.

Sisäisiä tekijöitä olivat kuormittava perhetilanne, mielenterveysongelmat, neuropsykiatriset haasteet, liian pitkäaikainen sinnittely, tilanteen liian äkillinen paheneminen, luovuttaminen, epäonnistumisen kierre, oman itsensä säätelyn vaikeus, vaikeus kyetä irrottamaan tai luopumaan asioista ajoissa, ja riittämättömyyden kokemus.

Suorituskulttuuri on ihan hirveä, koska sinun oletetaan antavan enemmän kuin tarpeellinen. Pitäisi aina antaa vielä päälle lisää, vaikka olisit jo onnistunut. Mikään ei riitä, sillä siihen päälle pitäisi suorittaa vielä vähän enemmän. On demonisoitua edes ajatella omaa hyvinvointiaan. H1

Tämä vanha ota vaan itseäsi niskasta kiinni asenne raivostuttaa, ja se että nuorten pahoinvointi on joku muoti ilmiö. Olisko syynä se, ettei näistä asioista puhuminen ei ole enää kielletty tabu ja nuoret oikeesti vaan yrittää saada apua. H2

Nuoret ei istu täydellisesti mihinkään, olemme väliinputoajia. Minne minun pitää mennä, kertokaa ja auttakaa mitä tehdä. H4

Ulkoisia tekijöitä haastatteluista nousi tuen puute, karanteeniajan haasteet ja yksinäisyys, koulun ja mielenterveyspalveluiden resurssipulan näkyminen palveluissa, kiusaaminen, yhteiskunnan suorituskeskeisyys, koulun tuen puute, riittämättömyys koulumaailmassa, tukitoimet eivät vastaa avun tarpeeseen, hyppiminen tukitoimesta toiseen, kohdatuksi tulemisen vähyys, koulun vähätelevä asenne, koulun intensiivisyys, koulun joustamattomuus, ja jatkuva paineen tunne siitä miten pitäisi toipua ja suorittaa lisää mahdollisimman pian.

Omalla kohdalla tätä tilannetta olisi voitu ehkäistä aikaisemmalla avulla. Jos kuunneltaisiin sitä, että nuorten hyvinvointi on oikeasti vaarassa, jos voitaisiin kuunnella sitä, että tunne on oikea, vaikka olisimme kehittymässä teineistä aikuisiksi tai olisimme nuoria aikuisia. Nuorten ääni jää koko ajan kaiken muun alle, vaikka tilanne olisi jo kuinka paha. Haloo! Tää uupumus on epidemia. H1

Koulu ja koulun törttöily oli todella iso syy omaan uupumukseen. Koululta ei saanut tukea eikä kuuntelua, ja koin jääväni täysin yksin. H2

Nuoruudella syyttäminen (olet niin nuori jne.) vähättelevänä on kohtuutonta. Se on turhauttavaa, tunnen oloni näkymättömäksi. H5

Nuorten kokemukset uupumusta aiheuttavista tekijöistä kertovat yksityiskohtaisempaa tarinaa siitä, miten uupumus syntyy ja kuinka uupumuksen vaikutuksille voi sokaistua. Uupumukselle sokaistuminen taas nähtiin yhtenä aiheuttavana tekijänä uupumuksen vaikeudelle. Varoitusmerkkejä on voinut ollut jo pidemmän aikaa, mutta niiden vakavuudelle herääminen on tapahtunut jo uupumuksen ollessa lamaannuttavaa.

Saan paljon siitä, että teen asioita, joissa ylitän itseäni, mutta silti tosi nopeasti saatan lähteä sinne ylisuorittamisen ja suorituskeisyyden perään ja se uuvuttaa tosi paljon. H4

Oli hirveä paine, että jos en valmistu ajallaan se tulee olemaan todella noloa ja tulisi epäonnistumiskokemus. H5

Suorituskulttuuriin liittyvä ylisuorittaminen ja häpeä tunnistettiin suurina syinä siihen, ettei ole voinut pysähtyä kohtaamaan uupumuksen ensioireita.

4.1.3 Uupumuksen oireiden ilmaantuvuus

Valtaosa haastateltavista koki, etteivät uupumuksen oireet olleet itselle niin selkeitä kuin ympärillä oleville ihmisille. Suurin osa haastateltavista kertoi, että läheinen on huomannut uupumuksen oireet ensimmäisenä.

En huomannut itse alkuun ollenkaan, luulin että itse jaksan niin pitkään, kun vaan, seinä ei tullut vastaan vaan seinä tuli suoraan

mua päin. Seinän tullessa päin huomasin vasta, miten paha tilanne oikeasti oli, mutta ulkopuolisen ihmisen huomaaminen vasta herätti siihen, että tämä ei ole normaalia. H1

Seinän tullessa päin huomasin vasta, miten paha tilanne oikeasti oli, mutta ulkopuolisen ihmisen huomaaminen herätti siihen, että tämä ei ole normaalia. Menin ja tulin vain koko ajan ja suoritin, ja sitten seinän tullessa vastaan lamaannuin. Saatoin pystyä käymään koulussa ja harrastamaan, mennä melkein vuorokauden ympäri ennen kuin uupumus iski kuin nyrkki naamaan. H1

Mulla uupumuksen taustalla on alkanut jo yläasteelta päästyä opintoihin siirryttyä ja lumivyöry on vaan lähtenyt suurenemaan. Koulutukset eivät olekaan olleet onnistuneita ja jatkuvia takapakkeja on tullut uudestaan ja uudestaan ja hyviä vaiheita on ollut myös olemassa, mutta näistä kouluihin liittyviä epäonnistumisia on todella paljon. H3

Uupumuksen oireet huomattiin keskimäärin haastateltavien kokemana liian myöhään, sillä oireisto oli niin epäselvä. Uupumuksen tullessa selkeämmäksi kokonaisuudeksi itselle, koettiin, että tilanne oli jo vakava. Varoitusmerkkejä oli ollut jo pidemmän aikaa, mutta niitä ei osannut ajoissa erotella uupumukseksi.

4.2 Uupumuksen vaikutukset

4.2.1 Uupumuksen vaikutukset nuorten hyvinvointiin

Jokainen haastateltava toi esille uupumuksen vaikutuksia omaan hyvinvointiinsa ja uupumuksen vaikutukset nuorten elämään olivat selkeästi suuria. Jokaisella oli taustalla joko koulukeskeytyksiä ja/tai sairauslomia.

Ensin olin vain yhden päivän pois koulusta, mutta tauon kohdalla syksyllä tuli isoin seinä vastaan siinä, etten pystynyt olemaan enää koulussa ollenkaan. H1

Psyykkisesti mulla on ollut paljon epäonnistumisen tunteita, mulla meni vaikee kausi just ja olin selvästi suorittamassa tosi kovaa, mut nyt kun vauhti on hidastunut paljon, niin on tullut hetkiä, että mieluummin vaan lepäisin ja rauhottuisin. H4

Uupumuksella koettiin olleen pitkäaikaisia vaikutuksia kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin monella tapaa, joista nimettiin koulukeskeytyksien ja sairauslomien

lisäksi itsetuntoon vaikuttavat tekijät. Itsetuntoon vaikuttavia tekijöitä olivat esimerkiksi pettymyskierre, sosiaalisten tilanteiden vaikeus, epäonnistumisen kokemukset ja uupumuksen elämää rajoittavat oireet.

Pää riittäisi vaikka mihin, mutta jaksaminen ei oikein riitä mihinkään. H2

Uupumuksen nähtiin vaikuttavan normaalia elämää rajoittavana ja vaikeuttavana tekijänä, joka vaikutti niin yksilön hyvinvointiin fyysisesti ja psyykkisesti kuin myös sosiaalisuuteen ja ihmissuhteisiin. Sosiaalisten tilanteiden vaikeutuminen aiheutti herkemmin kotiin jäämistä ja ihmissuhteiden ylläpitämisen vaikeus aiheutti monien ihmissuhteiden viilenemisen tai katkeamisen.

Kun asuin vielä kotona niin sosiaalinen ahdistus oli niin paha, etten pystynyt kulkemaan bussilla tai poistumaan asunnosta, niin nykyään on suuria onnistumiskokemuksia edes pystyä itsenäisesti kulkemaan bussilla paikasta toiseen. H2

Toki ihmissuhteet meni aika lailla uusiksi jaksamisen puolesta, mutta myös siksi, että halusi suojella niitä muita siltä omalta pahalta ololta. H5

Uupumuksen kokonaisvaltaisuus aiheutti osassa haastateltavia suuria toivotomuuden ja pelon tunteita tulevaisuuden suhteen, sillä he kokivat, ettei tulevaisuus voi enää olla ehjä ja normaali, eivätkä monet asiat elämässä ehkä olisi enää saavutettavissa. Masennuksen tunteet aiheuttivat motivaation puutetta ja kyynisyyttä tulevaisuutta ajatellen. Tulevaisuuden toiveikkuus tuntuu vaikealta tunteelta tavoittaa tilanteessa, jossa on vaikea päästä eteenpäin jo syntyneestä uupumuksesta.

En tiedä tulenko toipumaan tästä koskaan, tällä on vaikutukset mun loppuelämään. H1

Osa haastateltavista kertoi uupumuksen laukaisseensa useita mielenterveyteen liittyviä haasteita. Haastateltavien mukaan mielenterveyden haasteet ovat vaikuttaneet myös tulevaisuuteen liittyvään kyynisyyteen, sekä uupumuksesta toipumiseen.

Ei ole elämää taistella koko ajan omista ihmisoikeuksista. H1

Diagnoosit ei kerro mitään ihmisestä, mutta jos haluaisin töihin tai opiskelemaan jonnekin niin omat pohjadiagnoosit vaikuttaa omiin tulevaisuuden kuviin. H2

Haastateltavien kokemukset uupumuksen vaikutuksista olivat kokonaisvaltaisesti elämään vaikuttavia, ja aiheuttivat pahimmillaan täysin toimintakyvyttömän tilan. Toisilla uupumuksen vaikutukset vaikeuttivat elämää huomattavasti. Jokainen haastateltava oli kokenut vakavia uupumuksen vaikutuksia, joista näkyvimmit olivat sairauslomat ja koulukeskeytykset.

4.2.2 Neuropsykiatriset haasteet

Haastatteluista nousi esiin, että valtaosalla haastateltavista on joko neuropsykiatrinen haaste tai epäily neuropsykiatrisesta haasteesta. Nämä haastateltavat olivat kokeneet kuormittavana tuen ja tutkimuksien saamisen vaikeuden neuropsykiatrisiin ongelmiin.

Minulla on myös ADHD, joka vaikuttaa hyvinvointiini. Olisi tärkeää tietää, että joku ottaisi kopin, kun tarvitset apua. H1

Tämä herätti valtaosassa haastateltavia myös pohdintaa siitä, kuinka paljon mahdolliset ja olemassa olevat neuropsykiatriset haasteet ovat vaikuttaneet uupumuksen syntyyn ja kuinka paljon sitä olisi voitu ennakoida aikaisella tuella ja hoidolla.

4.2.3 Korona- ajan haasteet uupumuksen kokemuksiin

Myös korona nousi vaikuttaneena tekijänä uupumuksen kokemuksiin.

Teemahaastatteluissa tuli ilmi, kuinka eri tavalla nuoret kokivat korona-ajan kuormituksen.

Korona aika ja maailmantilanne meni ylösalaisin, ja kukaan muu ei kykene edes ymmärtämään sitä yksinäisyyttä. Kaikki oli aivan hukassa ja pelotti. Se oli todella pelottavaa, kun kaikki meni kiinni ja en kyennyt näkemään läheisiäni tai ketään. Se oli kuluttavaa ja traumatisoivaa. On aivan absurdia, että eletään nyt koronan keskellä kuin se ei olisi mikään suuri juttu, mutta meille se oli aivan valtava juttu. H1

Minä rakastin karanteeniaikaa, kun kukaan ei saanut lähteä mihinkään ja kaikki siirtyi etäopiskeluihin. Toki se oli monelle ja monella tapaa hirveä tilanne, mutta omalle sosiaaliselle ahdistukselle se oli ihan lottovoitto. H2

Haastateltavista osalle korona-aika oli ollut erittäin yksinäistä ja kuormittavaa aikaa, joka pisti elämän kokonaan uusiksi. Toisille korona- ajan ihmiskontaktien väheneminen minimiin oli ollut voimavaroja tuova tekijä, sillä se mahdollisti asioista suoriutumisen oman kodin rauhassa ilman kuormitusta.

Kokemukset ovat todella toistensa ääripäitä, mikä kertoo tarinaa siitä miten tärkeää jokainen olisi kohdata oman yksilöllisen tilanteensa mukaan.

4.3 Nuorten uupumukseen saatu tuki

4.3.1 Nuorten kokemus uupumukseen saadusta tuesta

Jokainen haastateltava koki saaneensa uupumukseensa tukea, mutta tuen riittävyys ja laatu koettiin vajaiksi. Tuen saaminen koettiin liian vähäiseksi, pinnapuoliseksi, harvaksi, vaikeasti saatavaksi, suorituskeskeiseksi, vähätteleväksi, epätasa-arvoiseksi, tai ei omaa tavoitetta auttavaksi.

Toivoisin, että minut kuultaisiin ja nähtäisiin sellaisena kuin olen, eikä yhtenä numerona muiden joukossa. H3

Haastatteluissa nousi monia erilaisia haastateltavien tukikontakteja. Tukikontakteja olivat esimerkiksi nuorten matala, koulu, mielenterveys – ja päihdetyö, psykiatrianpoliklinikka, terveyskeskus, sosiaalityö, tuettu asuminen, lääkinnällinen kuntoutus ja tuettu työtoiminta. Haastateltavat kertoivat, että heistä valtaosa on käynyt useampia erilaisia tukikontakteja läpi uupumuksensa aikana.

Tuen saamiseen meni hetki, mutta se meni siihen pisteeseen, että äitini tyyliin raahasi minut hakemaan apua. Aloin saamaan fyysisiä oireita paniikkikohtauksina, nuorten matala auttoi minua ja nyt minulla on kontakti, joka on kuukausittain, mikä ei ole riittävää. Kuukausittainen käynti ei ole kovin palvelevaa siihen, että en meinaa jaksaa toimia arjessa. Se ei riitä, mutta kun heilläkään ei ole resursseja. H1

Suurin osa haastateltavista kertoi saaneensa lähiomaiseltaan apua tuen etsimisessä, koska oma jaksaminen ei ole riittänyt. Nämä haastateltavat kokivat lähiomaisen tuen tärkeäksi osaksi avun piiriin pääsyään. Osa haastateltavista oli hakenut itse apua, tai saanut ohjauksen toiselta ammattilaiselta toiselle.

Valtaosa kertoi lähiomaistensa tukeneen heitä uupumuksen haasteissa ja arjen ylläpitämisen vaikeuksissa. Osa koki jääneensä todella yksin etenkin ystävyyssuhteiden suhteen, mutta jokaisella haastateltavalla oli oma tukiverkosto vähintään yhden lähiomaisen muodossa, jotka ovat kannatelleet heitä vaikeissa hetkissä.

4.3.2 Nuorten kokemus tuen riittävydestä

Tuen saaminen muualta kuin omasta lähipiiristä koettiin valtaosin hankalaksi. Tuen määrää ja laatua kritisoitiin vahvasti ja pinnalle nousi etenkin resurssipulan näkyminen tukimuodoissa niin koulun, kuin mielenterveyspalveluidenkin osalta. Yli puolet haastateltavista kertoi tämänhetkisten tukitoimiensa olevan positiivisia, mutta valtaosa oli myös joutunut kokemaan ensin negatiivisia tai lannistavia kokemuksia ennen nykyisiä positiivisia kokemuksia.

Tietyt asiat olisi todella helppo toteuttaa, edes se, että kuunnellaan ja kohdataan ihminen sillä tilanteella mikä kelläkin on. Missä kohtaa olet oikean ikäinen siihen, että sinun pahoinvointiasi otetaan tosissaan? H1

Haastatteluissa nousi kokemuksia siitä, ettei nuoria kohdata tasa-arvoisesti. Haastateltavat kokivat, että tuen laatu ei ole taattua, vaan lottopelin kaltaista tuuripeliä riippuen työntekijästä, joka osuu kohdalle. Resurssipulan koettiin kohdistuvan vahvasti mielenterveys palveluihin ja sen kiireinen aikataulu, sekä niukat resurssit heijastuvat nuorten kohtaamisen epätasaisuuteen.

On masentavaa, miten monet ammatti-ihmiset pettävät meidät ja luottamusta on vaikeaa yrittää rakentaa, kun tämä tarina toistuu uudelleen ja uudelleen. Uupumus johtaa mielenterveysongelmiin, niin miksei ylisuorittamiseen, uupumukseen, kouluvaikeuksiin ja muuhun puututa ajoissa. H3

Osa haastateltavista kertoi kokeneensa kyynistymisen tunteita ammatti-ihmisiä kohtaan, sillä heillä oli niin paljon negatiivisia kokemuksia saamastaan

avusta ja sen kohtaamisesta heidän tarpeisiinsa. Nämä haastateltavat kertoivat, että on vaikeaa yrittää uskoa negatiivisien kokemusten jälkeen uuden tukikontaktin olevan parempi kuin edellinen.

Puhumattomuus on tavallaan velvoite, johon on opetettu, ettei valiteta liikaa. Sen pitäisi riittää, kun sanoo että tarvitsee apua. Nuorena on vaikea laittaa sanoiksi sitä, mikä vaivaa. Siihen tarvitaan aikuista, joka auttaa sanoittamaan niitä asioita, jotka siellä omassa päässä on. Nuoret ei vielä osaa välttämättä edes sanoittaa. Negatiivisien tunteiden näyttäminen tuntuu olevan väärin, ja kehoitetaan ajattelemaan positiivisesti. Sinua kohdellaan kuin lasta, mutta oletetaan että osaat käyttäytyä kuin aikuinen. H1

Moni haastateltavista koki turhautumisen tunteita tuen pinnallisuutta ja riittämättömyyttä kohtaan, sillä tukea saadessa uupumuksen juurisyihin ei syvennytty. Moni haastateltavista kertoi uupumuksensa olevan pidemmän aikavälin monien haasteiden lopputulos, johon he toivoivat kokonaisvaltaisempaa tukea, jossa päästä pureutumaan uupumuksen juurisyihin, mutta saatu tuki olikin nopeatempoista ja pinnallista. Moni haastateltavista kertoi kokeneensa olevan vain yksi numero muiden joukossa, sillä saatu tuki ei tuntunut heistä olevan kohdistettu yksilöllisten tarpeiden mukaisiksi.

Olisin toivonut, että lapsuuteni olisi ollut tasainen, hitaasti olen päässyt purkamaan sitä taakkaa aivoistani ammattihenkilölle ja suurinta osaa joudun purkamaan yksin ilman tukea, sillä en saa lisä tukea, vaikka tarvitsen sitä elpymiseen ja siihen että pääsisin eteenpäin asioissa. Suurin osa kontakteista on sellaista, joissa ei ole vuorovaikutusta. On vaikea avautua ilman että joku kuulee ja on läsnä minulle. H1

Negatiivisien kokemusten jälkeen kuitenkin yli puolet haastatelluista saivat tarvitsemaansa heidän tilanteeseensa sopivaa tukea, johon olivat tyytyväisiä.

4.3.3 Nuorten kokemus tuen saamisen vaikeudesta

Haastatteluista nousi ilmi, että avun saaminen voi olla tällä hetkellä niin vaikeaa, ettei siitä jaksaisi enää lähteä taistelemaan, kun voimavarat ovat jo loppussa. Esimerkkinä kerrottiin, että kuukausittain tapahtuvat yksittäiset tapaamiset 45 minuutin ajan eivät ole riittäviä. Monet haastateltavat kokivat, että nuorten tarpeet ovat jääneet taka-alalle resurssipulan takia.

Avun piiriin oli useimmiten päästy vasta siinä vaiheessa, kun tilanne tarvitsi jo sairauslomaa. Ennaltaehkäisevän tuen vähyys näkyi nuorten kokemuksissa vahvasti, ja moni haastateltava oli turhautunut siihen, kuinka pahempi uupumus olisi voitu ehkäistä ennaltaehkäisevällä tuella.

Kun ei saa apua, niin tulee sellainen olo, ettei jaksa enää edes yrittää saada apua. Tuntuu pahalta, kun joudut huutamaan apua, mutta apua ei tule pienellä kynnyksellä. Kuinka iso osa yläasteikäisistä jo uupuneita ja he eivät saa siihen apua silloin, jos jo peruskoulussa tilanne on niin huono niin mikä pohja tulee olemaan siihen, että poistuu yläasteelta, nuoret oppivat pullottamaan tunteet sisäänpäin ja kuka ottaa vuosien pulloitus tuskista sitten koppia. Pullo räjähtää jossain kohtaa enkä toivoisi kellekään, se väsymys on niin painava. H1

Valtaosa haastatelluista koki tulleen jossain vaiheessa uupumuksensa kanssa vähätellyiksi. Nuoruuden koettiin olevan ikään kuin leima, jonka takia heitä ei kuulla ja oteta tosissaan sillä hetkellä, kun he pyytävät apua tai kertovat vaikeuksistaan. Avun saamisen koettiin vaikeutuvan, koska heidän kokemuksiaan ei oteta välittömästi todesta.

Jotkut opettajat tarvitsisivat lisäkoulutusta siihen, miten nuoria kohdataan, kun kohtelet nuoria kuin ihmisiä, niin yleensä se ei vaadi sen enempää. H1

Haastatteluissa nousi myös pohdintaa siitä, kuinka epätasa-arvoinen nuorten kohtaaminen terveydenhuollossa on suuri ahdistustekijä avun hakemiseen. Tasa- arvon ei koeta toteutuvan, jos on tuurista kiinni, saako apua vai ei. Tais- teleminen avun saamisesta on väsyttävää, eikä uupuneella nuorella ole välttämättä enää voimavaroja lähteä yrittämään saada apua, joka on monen eri mutkan takana ja mahdollisesti ajankohdaltaan vielä kaukana tulevaisuudessa.

4.4 Millaista tukea nuoret olisivat kaivanneet?

4.4.1 Nuorten kaipaama tuki uupumukseen

Haastateltavilla oli paljon ajatuksia siitä, millaista tukea he olisivat itse kaivanneet uupumukseensa. Tuen piiriin pääsyn toivottiin olevan helpompaa ja nopeampaa, sillä tämän hetken prosessi oikean avun piiriin pääsemiseen koettiin valtaosassa haastatteluja kohtuuttoman hankalaksi ja pitkäksi prosessiksi.

Tuen toivottiin olevan enemmän yksilön henkilökohtaista tilannetta palvelevaa, jossa keskityttäisiin jokaisen tämänhetkiseen tilanteeseen rauhassa ajan kanssa. Tuessa toivottiin näkyvän elementit luotettavasta ja turvallisesta ympäristöstä, jossa on mahdollisuus vastavuoroiseen keskusteluun ja yksilön kohtaamiseen. Yksilöllinen kohtaaminen koettiin erityisen tärkeänä asiana uupumuksen ehkäisyssä.

On julmaa, että tämä menee suuripelillä, että kuinka paljon systeemissä tapahtuu epätasa arvoa. Hyvähän se on, että jotkut sitten onnistuu saamaan apua mutta sitten oman itsen kohdalla tulee katkeraksi, kun ei kuulla ja nähdä omaa tilannetta. Olisi oikeutettua, että ongelmat ovat samanarvoisia ja ollaan samanarvoisesti vastaanotoilla. H5

Haastattelumateriaalista nousi esiin erityisesti tasa-arvoisuuden tarve, kuuluksi tulemisen tarve ja tarve kontaktiin, jonka kanssa päästä keskustelemaan uupumukseen liittyvistä asioista. Resurssien puute, liian harvoin toteutuva tuki ja tuen saamisen vaikeudet korostuivat haastatteluissa myös ylitse muiden. Haastatteluissa toistuva toivomus on yksinkertainen, tulla kohdatuksi ja kuuluksi sellaisena kuin on ilman vähättelyä.

4.4.2 Nuorten kaipaama tuki koulussa

Opintoihin toivottiin aikaista apua ja lisäresursseja kouluun. Koululta toivottiin tasa-arvoisia mahdollisuuksia päästä tukiopetukseen ja muuhun koulun avun piiriin. Koululta kaivattiin nuorten kohtaamiseen luotettavuutta ja tasa-arvoista asettelmaa, eikä vähättelevää lapsi aikuinen asettelmaa nuoren pyytäessä apua. Koululta toivottiin myös enemmän joustoa ja mahdollisuuksia pysyä kiinni opinnoissa ilman, että opinnot pitäisi täysin keskeyttää.

Oman asenteen muuttaminen monelle opettajalle tekisi hyvää. kuinka monelle nuorelle opettaja on ollut alentava tai ollut tietynlainen äänensävy. Ei sen jälkeen ketään kiinnosta kertoa mitään, koska sitä asiaa ei oikeasti vastaanoteta eikä kunnioiteta. H1

Minä tein kaiken ja yritin kaikkeni, että etenen tarpeeksi opinnoissa niin minulle tarjottiin eropapereita koulusta ja painostettiin allekirjoittamaan ne. Tasa-arvo ei toteudu koulutuksen laadussa. Mä ehkä voisin ymmärtää, että jos ei olisi mitään kiinnostusta opiskella, minä halusin oikeasti opiskella ja oikeasti edetä opinnoissa. Minulle näkyi todella selkeästi resurssipula. H2

Uupumuksen ehkäisyä varten todettiin olevan ensiarvoisen tärkeää kuulla nuorten ääni jo ennen kuin tilanne on edennyt niin vakavaksi, että tarvitsee sairauslomaa.

On aivan älytöntä, ettei koulussa asioille tehdä mitään. Suurin ärsytyksen aihe on se, ettei asioille tehdä yhtään mitään. Meiltä toivotaan jostain mikä ei ole periaatteessa mahdollista. Pitää pärjätä, muttei tehdä mahdolliseksi sitä pärjäämistä. H1

Ongelmien vakavasti ottaminen jo heti ensioireiden ilmetessä olisi tärkeää, että koulun tuki tai ohjaus tuen piiriin mahdollistaisi nuorten tukemisen ennen tilanteen pahenemista. Koululta nuoren ohjaaminen ja opinnoissa joustaminen koettiin tärkeäksi tavaksi saada apua hyvissä ajoin.

4.4.3 Nuorten kaipaama tuki mielenterveyspalveluissa

Tueltä toivottiin ensisijaisesti lisää resursseja ja että lääkinnällisen tarjottavan avun lisäksi nuorilla olisi mahdollisuus päästä keskustelemaan tasaisin väliajoin ammatti-ihmiselle, joka näkee heidät yksilöinä ja perehtyy heidän oma-kohtaiseen tilanteeseensa.

Kohtaamistyöltä toivottiin mahdollisuutta pureutua uupumuksen juurisyihin ja aiheuttajiin mieluummin, kuin tarttua minimiin ja pyrkiä purkamaan asiakkuus mahdollisimman pian. Haastatteluista nousi tarve saada ammatti-ihmisiltä tukea, joka auttaa heitä pärjäämään uupumuksen oireiden kanssa. Konkreettinen apu ja neuvot koettiin tärkeiksi.

Puhumattomuus on tavallaan velvoite, johon on opetettu, ettei valiteta liikaa. Sen pitäisi riittää, kun sanoo että tarvitsee apua. Nuorena on vaikea laittaa sanoiksi sitä, mikä vaivaa. Siihen tarvitaan aikuista, joka auttaa sanoittamaan niitä asioita, jotka siellä omassa päässä on. Nuoret ei vielä osaa välttämättä edes sanoittaa. Negatiivisien tunteiden näyttäminen tuntuu olevan väärin, ja kehoitetaan ajattelemaan positiivisesti. Sinua kohdellaan kuin lasta, mutta oletetaan että osaat käyttäytyä kuin aikuinen. H1

Tukitoimilta toivottiin myös aikaa, ymmärrystä ja tilaa nuorten tunteille. Kiireinen aikataulu ja suorituskeskeinen tuki koettiin negatiiviseksi. Haastatteluista

nousi tarve myös negatiivisien tunteiden purkamiselle turvallisessa ympäristössä. Nuoret toivoivat kiireettömyyden tunnetta, välittävää kohtaamista, ja oman tahtista apua, jossa ei pyritä suorittamaan kohtuuttomia tuloksia mahdollisimman pian.

Toivoisin vuorovaikutusta, missä voidaan käydä keskustelua enemmän kuin se, että puhun kuin seinälle. Puhumisesta on aina apua, mutta vuorovaikutus olisi tärkeää ja kertoa miten kannattaisi toimia. H3

Nuorten toiveita olivat myös nuoren kohtaaminen ilman ennakko-oletuksia laiskuudesta tai saamattomuudesta. Nuoret toivoivat tulevansa tasa-arvoisesti kuulluiksi oman elämäntilanteensa kanssa ja saavansa siihen tukea, joka ei ole pintapuolista tsemppaamista. Nuoren perspektiivin ymmärtäminen koettiin tärkeänä, sillä jollekin jo kotoa poistuminen voi olla uskomattoman suuri saavutus ja toisella yksinäisyys voi olla elämässä hyvinkin sietämätöntä. Tuelta toivottiin alentavan asenteen tilalle aitoa kohtaamista ja halua auttaa nuorta vaikeassa elämäntilanteessa.

Psykoterapia todettiin hyväksi tueksi ajatuksen tasolla, mutta opiskelijalle tai syrjäytyneelle nuorelle omavastuu kustannukset olisivat kohtuuttoman suuria.

Olisi tärkeää tietää, että joku ottaisi kopin, kun tarvitset apua. Psykoterapiasta puhutaan, että se on kaikille saatavilla, mutta omavastuuosuudet näin pienituloiselle eivät ole realistisia. Näin pienillä tuloilla se on todella suuri summa maksaa. Tasa-arvo ei toteudu tässä. H1

Psykoterapia olisi jokaiselle paljon parempi, jos vain kela myöntäisi sitä ihmisille, jotka sitä oikeasti tarvitsee, kun se olisi pitkäaikaista ja siinä pääsisi pureutumaan niihin juurisyihin, mitkä tätä kaikkea aiheuttaa. H5

Monet haastateltavista kokivat turhautumisen tunteita tässä hetkessä siitä, että tässä elämäntilanteessa pystyi jo hahmottamaan miten heitä olisi pitänyt kohdata, mutta niin ei käynyt.

Jos olisin heti saanut sen tuen siihen burnoutin alkuun tiiviimmän tukikontaktin tai psykoterapian en edes olisi tässä pisteessä tällä hetkellä. H5

Turhautuminen keskittyi etenkin siihen, mitä olisimme voineet ehkäistä ja miten olisimme voineet ennakoida tilanteen pahenemista jo kaukaa.

5 YHTEENVETO

5.1 Johtopäätökset ja pohdinta

Tämän opinnäytetyön tuloksista voidaan vetää johtopäätös haastateltavien nuorten uupumuksen kokemuksien merkittävistä kokonaisvaltaisista vaikutuksista hyvinvointiin. Niin ikään Mattila (2021 18–25) toteaa nuorten uupumuksen edesauttavan mielenterveyden ongelmien syntyä ja vaikuttavan henkisen pahoinvoinnin lisäksi fyysiseen terveyteen.

Haastatellut nuoret, joilla oli mielenterveyden haasteita, kokivat uupumuksen edesauttaneen mielenterveyden haasteiden pahenemista tai syntyä. Haastatteluissa sosiaalisiin suhteisiin ja kotoa poistumiseen liittyvät haasteet edesauttoivat myös syrjäytymisen piirteistön syntyä. Jokainen haastateltava oli kokenut myös useita fyysisiä uupumuksen oireita. Tutkimuksen tulokset ovat linjassa tiedettyyn tietoon.

Aito huoleni keskittyy siihen, kuinka moni nuori kyynistyy elämään jo nuorella iällä johtuen avun riittämättömyydestä. Avusta ei kuuluisi joutua taistelemaan, eikä avun kuuluisi olla epätasa-arvoista. Miten voisimme suojata nuorten hyvinvointia, apuun pääsyä ja kuinka voisimme ehkäistä uupumuksen kauaskantoisia seuraamuksia? Nuorten äänen käyttäminen olisi ensiarvoisen tärkeää ehkäistäksemme isompien ongelmien synnyn nuorten hyvinvoinnissa.

Tämän opinnäytetyön tulokset linjaavat yleistä kuvaa terveydenhuollon palveluiden ja koulujen tämänhetkisestä kuormitustilasta ja resurssipulan tiedetään vaikuttavat vakavasti nuorten hyvinvointiin. Resurssien vähäisyys ja palveluiden laatu koettiin olevan nousevin teema haastatteluissa, kuin myös avun piiriin pääsemisen vaikeudet.

Opinnäytetyössä voidaan vetää johtopäätös siitä, että ylikuormitukset terveydenhuollossa ovat vaikuttaneet negatiivisesti haastateltujen nuorten hyvinvointiin ja aikaisen tuen piiriin pääsemiseen. Kuten Karvonen ym. (2018) kertovat, jo ennen koronaa joka kymmenes vastaajista oli odottanut kohtuuttoman kauan hoitoon pääsyä.

Tilanne pandemia aikana kuormitti terveydenhuollon palveluja entisestään ja kuten Kaipiainen ym. (2022) kirjoittaa, koronaepidemia lisäsi kuormitusta terveydenhuollon saralla, joka johti jo pitkien jonotusaikojen pitenemiseen, mutta taustalla näkyy pidempään jatkunut mielenterveyspalveluiden kriisi. Kriisi nuorten hyvinvointiin kohdistuen on ollut olemassa jo pidemmän aikaa ja nuorten haastattelujen materiaali kertoo samaa tarinaa.

Nuorten neuropsykiatristen haasteiden esiin nouseminen haastatteluissa loi johtopäätöksen neuropsykiatristen haasteiden vaikeuttavan nuorten hoitoon pääsyä entisestään. Johtopäätös perustuu nuorten haastatteluista nousseeseen materiaaliin, joka ilmentää neurokirjon oireilun haastavan avunsaamisen, joka vaikeuttaa koulussa pärjäämistä ja tukitoimien saamista. Kestilä ym. (2011, 21–23) puhuvat epätasa-arvoisesta asetelmasta sukupolvien taitteessa ja kuinka kohtaamisen kuuluisi olla mahdollisimman yksilöllistä ja tukea jokaisen yksilön hyvinvointia. Tätä yksilöllistämistä ei kuitenkaan tapahdu tarpeeksi palvelukseen yksilöllisiä tarpeita, haasteita ja uniikkia elämänkaarta, johon myös neurokirjon haasteet kuuluvat.

Opinnäytetyön tulokset nostavat mietintään nuorten tuen tarpeen määrän kohtaamisesta terveydenhuollon, koulun ja muiden tukikontaktien resursseihin. Resurssipula näyttäytyy haastateltavien omakohtaisiin kokemuksiin vahvasti ja aiheuttaa pohdintaa siitä, miten rajalliset resurssit vaikuttavat nuorten avun tarpeeseen. Suonsivu (2023, 22–30) puhuu nuoriin kohdistuvasta paineesta, joka on kohtuutonta siihen nähden, kuinka vaikeaa avun piiriin pääseminen voi olla. Yksilöllisen tuen oikea-aikainen saaminen olisi tärkeintä nuorten hyvinvoinnin turvaamiseksi.

Opinnäytetyössä yhdeksi suurimmaksi tekijäksi nousi nuorten omakohtaisten uupumuskokemusten lisäksi nuorten oma ääni siitä, kuinka heitä olisi voitu auttaa ja millaista tukea he olisivat tarvinneet, ja millaista tukea he saivat. Opinnäytetyössä on arvokasta nähdä nuorten omien ajatuksien laajuus siitä, miten he ovat itse prosessoineet omia palvelupolkujaan ja kuinka heidät olisi kuulunut kohdata, sekä millaista apua he olisivat tarvinneet.

Rakenteelliset muutokset yhteiskunnassa olisivat tarpeen, kuten Isopahkala-Bouret (2022, 304–305) toteaa ihanteellisemmasta yhteiskunnasta, jossa kenenkään ei tarvitsisi jatkuvasti joutua ylittämään itseään ja suorittamaan todistaakseen omaa arvoaan venyttämällä itseään kohtuuttomiin mittakaavoihin, josta aiheutuu myöhemmin yksilölle suurempiakin ongelmia.

Suorituskulttuuri kulkee käsi kädessä uupumuksen kanssa ja odotukset nuorille ovat korkealla. Epäonnistumisen pelko ja häpeä siitä, jos et suoriudu asioista samalla tavalla kuin toiset ovat edelleen vahvasti olemassa suorituskulttuurissamme, joka näkyy myös opinnäytetyön haastatteluissa.

Jokainen haluaa päästä irti uupumuksesta, mutta ovatko nuoret sellaisessa asemassa yhteiskunnassa, että vain oma halu ja toivo päästä irti uupumuksen vaikutuksista riittää? Kuinka mahdollistamme nuorten hyvinvoinnin tukemisen nykypäivän maailmassa ja kuinka vajaata tai suorituskeskeistä tarjoamamme apu tällä hetkellä on?

Jatkuva kiireessä ja suorituspaineessa eläminen vaikuttaa nuorten elämään negatiivisesti ja kouluterveyskyselyn 2021 tuoman tiedon mukaan suomalaiset tytöt voivat huonommin kuin koskaan ennen, jo ennen työelämään siirtymistä.

Uupumus on vakava ja elämää rajoittava tila, jonka hoitoon tarvitaan yksilön tilannetta kohtaavaa ja merkityksellistä kohtaamista. Niin ikään (Mattila 2021, 18–25) avaa kuinka jokaisen uupumuksella voi olla syvät juuret, jotka aloittavat vaikutuksensa mielessä jo kauan ennen uupumuksen synnyn huomaimista. Tämän takia uupumuksen merkkien kuuluisi olla vakavammin otettavia, että voisimme taata nuorten toipumisen ja merkittävien negatiivisten vaikutusten ehkäisemisen.

Tuen saamisen ja resurssien vähäisyyden nouseminen haastatteluista vahvasti herää huoli siitä, miten nuoret voivat ja kuinka moni saa apua uupumukseensa ennen sen lamaannuttavia vaikutuksia. Mielenterveyspalveluiden ja koulun yksilölliseen kohtaamistyöhön pitäisi ehdottomasti lisätä resursseja.

Haastateltujen yksilölliset kokemukset tuovat ymmärrystä uupumuksen ilmiön syntyyn ja sen vaikutuksiin haastateltujen nuorten elämässä. Opinnäytetyössä noussut tieto voi auttaa ymmärtämään nuorten uupumusta ilmiönä laajemmasta näkökulmasta nuorten omakohtaisien kertomuksien kautta.

Haastattelut ja niistä purettu materiaali herättivät tunteita myös allekirjoittaneessa ja mietintää siitä, kuinka yksinkertaisia haastateltujen nuorten toiveet heidän tuelleen ovat. Tulla kohdatuksi, tulla nähdyksi.

Jokainen meistä ansaitsee tulla kohdatuksi yksilönä, etenkin silloin kun tarvitsemme apua. Kysymys kuuluukin, kuinka yksilöllisesti kohdatuksi kukin tulee, kun tarvitsee apua?

5.2 Tutkimuksen arviointi ja luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidessa tutkimuksen luotettavuus liittyy tutkittavan aineiston keräämiseen. Tutkimuksen on oltava luotettava ja laadullisen tutkimuksen kriteerit ovat totuusarvo, sovellettavuus, pysyvyys ja neutraalisuus (Tynjälä 1991).

Tutkimuksen jatkuva raportointi ja välivaiheiden esittäminen tukee luotettavaa tutkimusaineistoa. Laadullisen tutkimuksen tarkka selostus tutkimuksen toteutuksesta tulisi koskea jokaista vaihetta. Aineiston tuottamisessa on oltava aina selkeä ja totuudenmukainen. Laadullisessa aineiston analyysissä luokittelemisen on tärkeää, sekä luokittelujen perusteet. Tulkinnoissa on kerrottava millä perustein tulkinnot esitetään ja mihin ne perustuvat. (Hirsjärvi ym. 2014, 231–234.)

Tutkimus oli mielenkiintoista toteuttaa ja aineistoni kattoi vain viiden henkilön haastattelumateriaalit, joten tulokset ovat suhteellisen suppeita. Tulokset ovat kuitenkin määrällisestä suppeudesta huolimatta merkityksellisiä ja niillä vastattiin kysymyksiin nuorten omakohtaisista kokemuksista.

Useampi haastateltava tai määrällinen tutkimus olisi voinut kuvastaa suurempaa kokonaisuutta nuorten hyvinvoinnin tilanteesta. Kuitenkin laadullinen tutkimus oli omasta mielestäni oikea valinta nuoren henkilökohtaisten kokemusten näkyväksi nostamiseksi.

Useamman haastateltavan avulla tutkimuksen tuloksista voisi vetää laajempia johtopäätöksiä. Opinnäytetyön materiaalien purku oli pitkä prosessi jo tällä määrällä haastateltavia ja olen tyytyväinen tutkimuksen sisältöön. Parityönä toteutettuna tutkimus olisi mahdollisesti voinut olla laajempi ja haastattelun lisääminen realistisempi tavoite kuin yksin.

Haastatellut nuoret osasivat kertoa omakohtaisesta näkökulmastaan useita tapoja, joilla heitä olisi voitu auttaa ja mitkä tekijät ovat vaikuttaneet heidän uupumuksensa syntyyn. Tällainen materiaali voisi olla hyödyllistä jatkokäytössä laajempien haastattelujen kautta toteutettuna.

Opinnäytetyössä on käytetty tulosten todenmukaisuutta tukemisessa paljon suoria lainauksia eli kvalitatiivista aineistoa, jotta lukija pystyy seuraamaan ja arvioimaan mihin analyysi on perustunut. Koin itse suorat lainaukset tärkeiksi, sillä halusin nuorten omien sanojen tulevan myös näkyväksi opinnäytetyössä selkeästi. Suorat lainaukset valittiin niin, ettei niistä pysty tunnistamaan henkilöitä. (Tynjälä 1991).

Opinnäytetyö lisäsi ymmärrystä nuoren uupumukseen ja siihen vaikuttaviin tekijöihin. Opinnäytetyö on vastannut tutkimuskysymyksiin ja tuonut yksilöiden kokemuksia näkyväksi.

Tutkimustulokset ovat hyödynnettävissä esimerkiksi Kulttuuripaja Kullan sidosryhmätyöskentelyssä nuorten hyvinvoinnin tukemisen eri näkökulmissa. Nuorten kanssa työskentelevällä verkostolla on jaettu tavoite nuorten hyvinvoinnin lisäämiseksi. Nuorten parissa työskentelevät voivat hyödyntää tuloksia kohtaamistyössä. Tuloksista huokuu tarve merkitykselliselle kuulemiselle ja nuoren yksilölliselle kohtaamiselle.

LÄHTEET

Aalto-Setälä, T., Suvisaari, J., Appelqvist-Schmidlechner, K. & Kiviruusu, O. 2021. Pandemia ja nuorten mielenterveys – Kouluterveyskysely 2021. THL, 2021. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-738-8> [viitattu 20.10.2022].

Aalto-Setälä T, Suvisaari J, Appelqvist-Schmidlechner K. & Kiviruusu O. 2021. Pandemia ja nuorten mielenterveys – Kouluterveyskysely. Tutkimuksesta tiiviisti 2021:55 THL, 2021.1–7. saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-738-8> [viitattu 10.10.2022].

Alasuutari P. 2019 Laadullinen tutkimus 2.0. Helsinki: vastapaino.

Hannila, P. & Kyngäs, P. 2008. Teemahaastattelu laadullisessa tutkimuksessa. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäyte. PDF-Dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:stadia-1210852529-2> [viitattu 10.4.2024].

Helakorpi, S. & Kivimäki, H. 2021. Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2021. Iso osa lapsista ja nuorista on tyytyväisiä elämäänsä – yksinäisyyden tunne on yleistynyt. THL, 2021. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021091446139> [viitattu 10.10.2022].

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu, teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. 2014. Tutki ja kirjoita. Helsinki, Tammi.

Huhta, L. 2022. Uupuneet nuoret pärjääjät. Helsinki, Bazar Kustannus.

Isopahkala-Bouret, U. 2021. Paineet kypsyttävät huippusuorittajan. *Aikuiskasvatus*, 4, 304–305. Verkkojlehti. Saatavissa: https://journal.fi/aikuiskasvatus/article/view/112735/4_2021 [viitattu 15.10.2022].

Karvonen, S., Kestilä, L. & Kauppinen, T. 2018. Kokevatko nuoret saavansa tarvitsemiansa sosiaali- ja terveyspalveluja? Tuloksia väestötutkimuksista. Teoksessa Aaltonen, S. & Kivijärvi, A. 2018. (toim.) Nuoret aikuiset hyvinvointipalvelujen käyttäjinä ja kohteina. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja (Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura) 136, Tiede, 27–53. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://doi.org/10.57049/nts.272> [viitattu 10.10.2022].

Kestilä, L., Heino, T. & Solantausta, T., 2011. Nuorten syrjäytyminen – epäsuotuisia polkuja aikuisuuteen. *Haaste*, 1, 21–23. Verkkojulkaisu. Saatavissa: https://rikoksentorjunta.fi/documents/5235988/56402368/2011-1_Haaste.pdf/af0c1c98-e867-a729-a6aa-3a71e7aabef1?t=1653402121879 [viitattu 10.5.2024].

Kolu, E. 2021. Korkeintaan vähän väsynyt, Gummerus. Helsinki. [viitattu 8.10.2022].

Kulttuuripaja Kulta, 2024. Taustaa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kulttuuripajakulta.com/> [viitattu 10.5.2024]

Lammi-Taskula, J., Päivi Lindberg, P. Närvi, J., Kauppinen, T., Gissler, M., Hakulinen, T., Hauhio, N., Helenius, J., Hietanen-Peltola, M., Jahnukainen, J., Eriksson, P., Utriainen, S., Weckroth, N., Saariluoma, L., Kiviruusu, O., & Aalto-Setälä, T. 2022. Koronaepidemian vaikutukset eri väestöryhmien hyvinvointiin ja palveluihin. 4.2 Lapset, nuoret ja perheet. Teoksessa Kestilä, L., Kapiainen S., Mesiäis-lehto, M., & Rissanen P. (toim.) Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen. Asiantuntija-arvio, kevät 2022. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Raportti 4/2022, 150–169. E-kirja. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-865-1> [viitattu 9.10.2022].

Mattila, J. 2021. Uupumuksesta takaisin elämään. Kirjapaja, Helsinki. [viitattu 20.9.2022].

Muikku, L. 2024. Hankevastaava. Haastattelu. 19.3.2024. Kakspy Ry.

Rovasalo, 2000. Kuka virvoittaisi uupuneen? *Lääketieteellinen aikakauslehti Duodecim*, 116. 2297-2304. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.duodecim-lehti.fi/xmedia/duo/duo91833.pdf> [viitattu 10.10.2022].

Partinen, E. 2022. Väsymys voi olla luonteeltaan uupumus- tai uneliaisuus-tyyppistä. Terveystalo. WWW-dokumentti. Päivitetty 11.1.2022. Saatavissa: <https://www.terveystalo.com/fi/tietopaketti/vasymys/> [viitattu 10.10.2022].

Salmela-Aro, K. 2012. Koulu-uupumus. Nuortenlinkki. WWW-dokumentti. Päivitetty 13.12.2012. Saatavissa: <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkeli/koulutus-tyo-ja-raha/koulu-uupumus> [viitattu 10.2.2023].

Suonsivu, K. 2023. Uupumus mielen hyvinvoinnin ongelmana. Books on Demand, Helsinki.

Tuominen, M. Pitkäkestoinen väsymys eli uupumus. Mehiläinen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mehilainen.fi/mielenterveys/vasymys-eli-uupumus> [viitattu 20.9.2022].

Tynjälä, P. 1991. Laadullisen tutkimuksen luotettavuudesta. *Kasvatus* 22. 5–6. 387–398.

Uupumuksen oireet s.a Mielenterveystalo. WWW-dokumentti.

Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/uupumus/uupumuksen-oireet> [viitattu 20.9.2022].

Uusitalo-Arola, L., Tuisku, K. & Rossi, H. 2022. Työuupumus (Burnout). Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Päivitetty 18.8.2022. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00681> [viitattu 10.10.2022].

Teemahaastattelurunko

Millaisia kokemuksia nuorilla on uupumuksesta?

Teema 1 Uupumuksen esiintymismuodot

- Miten uupumus on näkynyt fyysisessä hyvinvoinnissasi? (uni, liikunta, rytmit, terveys)
- Miten uupumus on näkynyt henkisessä hyvinvoinnissasi? (Psyykkiset oireet, alavireisyys.)
- Miten huomasit uupumuksen oireet? (Itsenäisesti, perheenjäsen, muu.)
- Milloin huomasit uupumuksen oireet? (Hyvissä ajoin, liian myöhään.)
- Minkä koet itse vaikuttaneen uupumukseesi? (työt, koulu, stressaava elämäntilanne, mielenterveysongelmat, suorituspainet, vaikea elämäntilanne.)

Uupumuksen vaikutukset

- Miten uupumus on vaikuttanut arkeesi? (Harrastukset, koti, arjen toiminta, kaupassa käyminen, arjen pyörittäminen.)
- Miten uupumus on vaikuttanut työ tai kouluelämääsi? (koulu, työelämä, kuntouttava työtoiminta, työkokeilu, työharjoittelu.)
- Miten uupumus on näkynyt arjessasi? (syrjäytyminen, sairausloma, pudokkuus, ihmissuhdevaikeudet.)

Teema 2 Millaista tukea nuoret saivat uupumukseensa?

- Millaista tukea sait uupumukseesi? (Mielenterveys ja päihdehoitaja, psykiatrian poliklinikka, terveyskeskus, kouluterveydenhoitaja, sairaanhoitaja, lääkäri.)
- Mitä kautta sait tukea uupumukseesi tai sen oireisiin?
- Haitko tukea itse vai saitko apua joltain toiselta?
- Koitko tuen olevan sinulle riittävää?

Teema 3 Millaista tukea nuoret olisivat kaivanneet?

- Saitko tukea uupumukseesi? (Perhe, ulkopuoliset kontaktit, ystäväsuhdet.)
- Saitko tukea uupumukseesi? (Mielenterveys – ja päihdehoitaja, psykiatrian poliklinikka, terveyskeskus, kouluterveydenhoitaja, sairaanhoitaja, lääkäri.)
- Millaista tukea sait uupumukseesi?
- Millaista tukea olisit tarvinnut uupumukseen? (Terapia, sairausloma, pidempi hoitokontakti, tuki koulussa, joustaminen työssä.)