

Mielenterveysongelmien kehystämä osallisuus

Taina Heinonen

Teksti perustuu kirjoittajan väitöstilaisuuden lectio praecursoriaan Turun yliopistossa 26.4.2024. Vastaajattäjänä toimi apulaisprofessori Mira Kalalahti (Jyväskylän yliopisto).

Taina Heinonen (2024) *Mielenterveysongelmien kehystämä osallisuus. Tutkimus nuorten mielenterveyskuntoutujien koulutuspoluista ja koulukokemuksista*. Turun yliopiston julkaisuja, sarja B, osa 662. 152 s.



Yhteiskunnallisessa keskustelussa on jo pidempään kannettu huolta nuorten mielenterveydestä ja lisääntyneestä pahoinvoinnista. Psykkiset ongelmat nuoruudessa ovatkin melko yleisiä, mutta onneksi usein myös ohimeneviä. On arvioitu, että mielenterveyden ongelmia esiintyy noin joka viidennellä nuorella. (Aalto-Setälä & Marttunen 2007.) Suurin osa suomalaisista nuorista voi kuitenkin hyvin. Samalla nuorten hyvinvointi ja pahoinvointi ovat polarisoituneet. Erityisesti mielenterveyden häiriöistä johtuvat opiskeluvaikeudet, koulutuspolun katkokset, sairauspoissaolot ja työkyvyttömyys ovat jatkuvasti esillä niin tutkimuksissa kuin julkisessa keskustelussa.

Koulutus- ja nuorisopoliittisessa keskustelussa nuorten osallisuuden edistäminen on nostettu yhtenä merkittävänä ratkaisuna nuorison pahoinvoinnille ja syrjäytymisen ehkäisylle (Hämäläinen 2008). Myös Petteri Orpon hallituksen hallitusohjelmassa on

sitouduttu työskentelemään osallistavan ja oikeudenmukaisen yhteiskunnan puolesta ja torjumaan eriytymiskehitystä (VNK 2023). Toisaalta nuoriin kohdistuvat ennätysuuret leikkaukset eivät tue näitä tavoitteita.

Aloitin kasvatustieteen väitöskirjani kymmenen vuotta sitten. Aloittaessani väitöskirjan tekoa, halusin saada mahdollisimman laajan kuvan mielenterveyskuntoutujanuorten koulutuspoluista ja koulukokemuksista, ja sitä kautta tarkastella nuorten sosiaalista ja yhteiskunnallista osallisuutta. Minua kiinnosti myös löytää käytännön keinoja mielenterveyskuntoutujien yhteiskuntaan kiinnittymisen tukemiseksi. Aihe nuorten mielenterveydestä ja osallisuudesta on edelleen ajankohtainen. Ratkaisuja ja asioiden moninäkökulmaista ymmärtämistä tarvitaan yhä enemmän nyt, kun puhutaan nuorten mielenterveyden kriisistä.

Tutkimukseni keskiössä on osallisuus, joka on viime vuosikymmenen aikana noussut keskeiseksi tutkimuskohteeksi sekä koulutuk-

sen että mielenterveyskuntoutuksen kentällä. Koulutukseen kytkettyvä osallisuustutkimus tarkastelee usein nuorten yhteiskuntaan kiinnittymistä sekä syrjäytymisen ehkäisyä (esim. Maunu & Kiilakoski 2008), kun mielenterveyskuntoutujien osallisuustutkimus puolestaan tarkastelee nuorten roolia aktiivisina toimijoina omassa kuntoutumisprosessissaan (esim. Jurvansuu, Kaskela & Tourunen 2021).

Väitöstutkimuksessani ymmärrän osallisuuden vuorovaikutuksessa ja ihmissuhteissa rakentuvana. Osallisuus on sitä, että kokee tulevaisuuden arvostetuksi sekä kuulluksi ja on osa yhteisöä ja yhteiskuntaa (ks. esim. Isola ym. 2017; Salminen ym. 2021). Tämä voi olla erityisen merkityksellistä ihmisille ja ryhmille, jotka ovat kokeneet tullessaan marginalisoiduiksi. Nuorten ja yhteiskunnan suhteena osallisuus voidaan käsittää kuulumiseksi niihin yhteiskunnan toimintajärjestelmiin, joihin kuulumalla nuoret ylläpitävät ja saavuttavat hyvinvointia, elämisen laatua ja elämäntilintaa (Hämäläinen 2008; Isola ym. 2017). Yksi nuorten keskeisimmistä yhteiskunnan toimintajärjestelmistä on koulu.

Arjen yhteisöihin kuten kouluyhteisöön tai opiskelijaryhmään kuulumisen on nuorille keskeinen vuorovaikutuskenttä, joka mahdollistaa osallisuuden kokemukset (esim. Maunu & Kiilakoski 2018). Siinä missä ryhmään kuulumisen mahdollistaa osallisuuden kokemuksen, niin vastaavasti koulukiusaaminen asettuu voimakkaaksi esteeksi osallisuudelle (Manninen 2015). Niin ikään turvallisuutta rakentava vuorovaikutus synnyttää positiivisia sosiaalisia tunteita, kun taas torjutuksi tuleminen ja ulkopuolisuuden kokemukset puolestaan ruokkivat negatiivisia sosiaalisia tunteita (Maunu & Kiilakoski 2018).

Kouluyhteisössä osallisuus luo hyvinvointia, vähentää kiusaamista ja vahvistaa mielenterveyttä (esim. OKM 2021). Huolimatta siitä, että nuorten koulussa kokemaa osallisuutta pidetään oleellisena tekijänä yksilön

hyvinvoinnille, on mielenterveyskuntoutujien koulu-uran aikaisesta osallisuudesta ja siihen yhteydessä olevista tekijöistä niukasti tietoa. Tarvitaan ymmärrystä siitä, mitkä tekijät kouluympäristössä edistävät ja mitkä estävät nuorten osallisuuden toteutumista. Väitöskirjani vastaa tähän tutkimustarpeeseen. Väitöstutkimuksessani kysynkin, miten nuorten mielenterveyskuntoutujien sosiaalinen ja yhteiskunnallinen osallisuus muotoutuu ja toteutuu?

Väitöskirjassani tarkastelen mielenterveyskuntoutujien osallisuutta pääasiassa koulun viitekehyksessä koulutuspolkujen ja koulukokemusten valossa. Tähän ratkaisuun olen päätenyt, koska koulu on lapsen ja nuoren elämän keskeinen ympäristö. Osallisuus ilmenee ja toteutuu ensisijaisena arjen kohtaamisissa (esim. Maunu & Kiilakoski 2018). Koulua voidaankin ajatella eräänlaisena arjen arenana, jossa myös nuorten osallisuus rakentuu. Tosiasiassa osallisuuden tarkastelu on tutkimukseni valossa koulumaailmaa huomattavasti laajempi johtuen metodologista valinnoistani. Osatutkimuksissa aineistoja on lähestytty elämäntilintä näkökulmasta, jolloin nuorten elämää on tarkasteltu varhaislapsuudesta aina tutkimukseen osallistumishetkeen saakka kattaen myös mahdolliset työelämäsiirtymät. Tällöin osallisuus kuvautuu yksilön suhteessa yhteisöihin, mutta myös yksilön suhteessa yhteiskuntaan.

Ilmiön moniulotteisuus huomioiden päädyin toteuttamaan tutkimukseni hyödyn-tämällä niin laadullisia kuin määrällisiäkin tutkimusmenetelmiä. Tutkimukseni aineiston keräsin kolmessa vaiheessa. Ensimmäisessä vaiheessa, vuosina 2011 ja 2012, keräsin nuorten koulukokemuksiin keskittyvän haastatteluaineiston. Koska 11 nuoren haastatteluaineisto oli verrattain pieni, päätin toteuttaa koulutuspolkuihin keskittyvän kyselyn, jonka avulla oli mahdollisuus tavoittaa myös niitä nuoria, jotka eivät koe haastattelutilannetta

mielekkäänä. Kyselyn toteutin sähköisenä mielenterveysyhdistysten avustuksella vuoden 2017 aikana. Kyselyyn vastasi lopulta 121 nuorta. Kolmannessa vaiheessa, vuosien 2017 ja 2019 välillä keräsin uuden haastatteluaineiston, jossa haastattelin 28: aa kyselyyn vastannutta eri puolilla Suomea asunutta nuorta.

Koska olin kiinnostunut koulutuspolkujen moninaisuudesta, määrittyi tutkimukseni ikärajukseksi 18–34-vuotiaat. Laajempi ikärajaus mahdollisti myös eri elämänvaiheisiin kytkettyvien näkökulmien tarkastelun. Tutkimuksessani jäsenin osallisuutta kolmen toisiinsa kiinnittyvän ulottuvuuden kautta, joita ovat sosiaaliset suhteet, institutionaalinen tuki sekä koulutukseen ja työhön kiinnittyminen (vrt. esim. Salminen ym. 2021). Tutkimukseni tulokset osaltaan vahvistavat aiempien tutkimusten havaintoja, mutta tarjoavat myös uutta tietoa mielenterveysongelmien kanssa kamppailevien nuorten osallisuuden rakentumisesta ja toteutumisesta.

Sosiaalisten suhteiden tarkastelussa kiinnitin huomiota nuorten keskeisiin sosiaalisiin ympäristöihin kuten lapsuuden perheeseen ja vertaisiin. Valtaosa tutkimukseen osallistuneista nuorista raportoi lapsuuden aikaisista haitallisista kokemuksista kuten perheenjäsenen mielenterveyden ongelmista, päihteiden käytöstä perheessä, lapsuuden perheen vähävaraisuudesta, vanhempien erosta tai läheisen kuolemasta. Lapsuuden aikaiset haitalliset kokemukset usein myös kasautuivat, mikä vahvistaa aiempien tutkimusten tuloksia sekä tukee ennakkokäsityksiä lapsuuden aikaisten haitallisten kokemusten kasautumisesta.

Tekemäni havainnot osoittavat myös sen, että nuorilla, joilla ei ollut haitallisia lapsuuden kokemuksia pärjäivät kouluympäristössä kanssa tutkittaviaan paremmin (Heinonen & Vanttaja 2023). Havainnot tukevat näin käsitystä lapsuuden perheen ja elinympäristön sekä näiden tuoman sosiaalisen tuen merkityksestä yksilön psyykkistä kestävyyt-

tä vahvistavana tekijänä. Perhe lapsuuden elinympäristönä on ensimmäinen ympäristö, missä lapsi voi saada kuulluksi tulemisen ja vaikuttamisen kokemuksia. Nämä kokemukset yhdessä turvallisen elinympäristön kanssa tukevat myös osallisuuteen kasvua. Resursseja olisikin perusteltua suunnata lapsuuden hyvinvoinnin tukemiseen ja pyrkiä pitkäjänteisesti estämään lapsuuden negatiivisten kokemusten kasautumista.

Lisäksi tulokseni osoittivat, että mielenterveysongelmat usein kavensivat sosiaalisia suhteita sekä korostivat yksilön resursseista johtuvia eroja (Heinonen & Vanttaja 2023). Sosiaalisten suhteiden vähyyks ja yksinäisyyden kokemukset olivat nuorten keskuudessa yleisiä (Heinonen 2021; Heinonen & Järvinen 2018; Heinonen & Vanttaja 2023). Tästä syystä myös kouluun ja opintoihin integroituminen oli vaikeaa (Heinonen 2021). Erityisesti tutkimuksen haastatteluaineistot kertoivat karua kieltä siitä, miten nuorten kokema koulukiusaaminen jättää elinikäiset arvet heijastuen sosiaalisten suhteiden muodostamiseen ja sosiaalisissa tilanteissa olemiseen vielä aikuisenakin (Heinonen & Järvinen 2018). Koulukiusaamiseksi joutumisen kokemukset koskettivat valtaosaa tutkimukseen osallistuneista. Koulukiusaamista tulisikin pyrkiä kitkemään kaikin mahdollisin keinoin entistä tehokkaammin. Yhtenä keinona tähän voisi olla koulun ja mielenterveyden ammattilaisten aiempaa tiiviimpi yhteistyö.

Sosiaalisten suhteiden tarkastelu osoitti lisäksi mielenterveysyhdistysten merkittävän roolin osana nuorten toipumisprosessia. Monelle nuorelle mielenterveysyhdistys oli ollut ainoa sosiaalinen ympäristö, jossa nuoret olivat kokeneet tullessa kuulluksi ja ymmärretyiksi (Heinonen & Vanttaja 2023). Tutkimukseni osoittaakin kiistattomasti sen, että mielenterveysyhdistyksille tulisi kohdistaa resursseja aiempaa enemmän, sillä järjestöt tekevät arvokasta ja korvaamatonta työtä

muun muassa nuorten mielenterveyden ja osallisuuden vahvistamiseksi. Monesti järjestökentällä oltiin pystytty hahmottamaan nuoren tilanne kokonaisvaltaisesti sekä tarjoamaan moniammatillista apua ja neuvontaa matalalla kynnyksellä.

Institutionaalisen tuen näkökulmasta kiinnitin huomiota erityisesti koululta ja mielenterveyspalveluista saatuun tukeen. Nuorten suhde sekä kouluun että mielenterveyspalveluihin kuvautui tutkimuksessani kompleksisena. Tutkimukseni havainnot tekevätkin näkyväksi sen, miten koulusta ja mielenterveyspalveluista saadun tuen hajanaisuus sekä erityisesti mielenterveyspalvelujen ja koulun välisen yhteyden puuttuminen heikensivät nuorten osallisuutta sekä vaikeuttivat oikea-aikaisen tuen kohdentumista (Heinonen 2021). Kun tieto toimijoiden välillä ei kulje, syntyy nuorelle helposti sellainen vaikutelma, että hän ei ole tullut kuulluksi ja ymmärretyksi. Palveluiden keskittäminen osaksi lasten ja nuorten keskeistä kasvuympäristöä eli koulua ja oppilaitoksia, olisikin perusteltua.

Kouluympäristössä koettu puutteellinen tuki heijastuu negatiivisesti myös nuorten toimijuuteen sekä sitä kautta myös osallisuuden mahdollisuuksiin (Heinonen & Vanttaja 2023). Nuorten toimijuuden ja näin osallisuuden edellytysten mahdollistamiseksi tärkeintä on lukuisat arjen kohtaamiset. Esimerkiksi kouluympäristössä osallisuuden tukemiseksi olisi tärkeä tunnistaa, tukea ja ohjata nuorten pyrkimyksiä toimia omassa elinympäristössään (kts. Maunu & Kiilakoski 2018). Tutkimukseni kuitenkin osoittaa, että koulun odotukset eivät mielenterveyden kanssa kamppailevan nuoren kohdalla kovinkaan usein mahdollista nuoren omien voimavarojen ja tavoitteiden ehdoilla toimimista. (Heinonen 2021; Heinonen & Järvinen 2018; Heinonen & Vanttaja 2023.) Mikä puolestaan voi lisätä sosiaalista ahdistusta sekä koulupoissaoloja.

Tutkimukseni nostaa esiin kolme keskeistä koulujärjestelmän ongelmaa, jotka kiinnittyvät koulujärjestelmän vähäisiin resursseihin tukea nuorten oppimista sekä vaikeuksiin tunnistaa nuorten mielenterveysongelmia. Ensinnäkin oppilaitosten henkilökunnalla ei useinkaan ole riittävästi tietoa mielenterveysongelmista ja mielenterveyskuntoutaja-opiskelijan ohjaamisesta (Heinonen 2021; Heinonen & Järvinen 2018). Toiseksi oppilaitoksilla ei juurikaan ole mahdollisuuksia järjestää osa-aikaista opiskelua tai muunlaisia yksilöllisiä opetusjärjestelyjä (Heinonen 2021; Heinonen & Vanttaja 2023). Kolmanneksi oppilaitosten ohjaus- ja tukipalvelut ovat usein riittämättömiä tukemaan mielenterveyden haasteiden kanssa kamppailevien nuorten opiskelua (Heinonen 2021).

Tämä tukee käsitystä siitä, että vaikka koulutusmahdollisuudet sinänsä ovat tasarvoiset, koulujärjestelmä ei tunnista eikä tunnusta yksilön resursseihin ja tarpeisiin kytkeytyviä tekijöitä tarpeeksi hyvin. Kouluympäristössä osallisuuden ja mielenterveyden tukemisen kannalta ensisijaisen tärkeää olisikin tunnistaa yksilön mielenterveysongelmiin sekä resursseihin ja tarpeisiin kytkeytyvät eriarvoisuutta tuottavat erot ja eronteot. Vasta tämän jälkeen on mahdollista arvioida tuen tarpeita ja tukemisen mahdollisuuksia.

Monissa tutkimuksissa sekä julkisessa keskustelussa yhtenä keskeisenä rakenteellisenä ongelmana on nostettu esiin mielenterveyspalveluiden riittämättömyys ja huono saataavuus, mikä lähtökohtaisesti heikentää nuorten aikuisten hyvinvointia. Yhdenvertaisuuden näkökulmasta suurimpia ongelmia on se, että tarvittavaa hoitoa, esimerkiksi terapiaa, saa varmimmin rahalla. Tätä tukevat myös tutkimukseni havainnot. Terapian saatavuuteen sekä muihin taloudelliseen toimeentuloon kytkeytyvät ongelmat varjostivat erityisesti niitä nuoria aikuisia, joilla ei ollut vanhemmilta saatua taloudellista tukea turvanaan.

Tutkimukseni osoitti myös sen, että hyvin opinnoissa pärjänneet jäivät monesti mielen-terveyspalveluiden ulkopuolelle. (Heinonen & Vanttaja 2023.) Mielen-terveyspalveluiden saatavuuden lisäämiseksi olisi erityisen tärkeää lisätä ennaltaehkäiseviä ja matalan kynnyksen palveluja (Heinonen 2021).

Koulujärjestelmään ja mielen-terveyspalveluihin kytkeytyvät rakenteelliset ongelmat myös vaikeuttivat koulutukseen ja työhön kiinnittymistä (Heinonen 2021). Tutkimukseni nuorista aikuisista valtaosa oli päätenyt joko opintojen keskeyttämisen tai koulu-uupumuksen vuoksi ainakin toistaiseksi kokonaan koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle (Heinonen 2021). Yhteiskunnan rakenteet eivät tutkimukseni valossa onnistu kovinkaan hyvin tukemaan mielen-terveyskuntoutujien opintoihin ja työelämään kiinnittymistä, sillä sairauspoissaolojen yhdistäminen osa-aikaiseen työhön tai opiskeluun on tehty vaikeaksi.

Koulukokemukset ovat usein merkittävässä roolissa osallisuuden rakentumiselle. Osallisuuden kokemukset myös vaikuttavat vahvasti nuorten kokemuksiin omasta merkityksellisyydestään (Isola ym. 2017; Maunu & Kiilakoski 2018). Tutkimukseni osoittaa sen, miten jatkuvat osattomuuden kokemukset kouluympäristössä vaikuttavat negatiivisesti mielen-terveyteen. Erityisesti koulu-yhteisön tulisi olla paikka, jonne kaikki tuntisivat kuuluvansa. Tämä merkitsisi sitä, että yksinäisyyden ja sosiaaliseen eristämiseen puututtaisiin systemaattisesti. Osallisuuden kokemus on mahdollista vain, mikäli nuori tuntee itsensä yhdenvertaiseksi. Kouluissa ja oppilaitoksissa tulisi lisätä yhteisöllisyyttä ja sitä kautta parantaa yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Osallisuuden ja mielen-terveyden näkökulmasta on ensiarvoisen tärkeää mahdollistaa nuorten kasvu sosiaalisesti vahvoiksi yksilöiksi. Tämä edellyttää monenlaisia toimia, joista vaikuttavimpia tekoja on nuorten kiireetön

kohtaaminen. On tärkeää tulla nähdyksi ja kuulluksi itselleen tärkeissä ja keskeisissä sosiaalisissa ympäristöissä. Koulu-ympäristössä tulisi keskittyä enemmän siihen, miten koulu-ympäristöä voidaan muokata sellaiseksi, että nuori pystyy toimimaan, ja miten tukea nuorta elämään hyvää elämää. Tästä myös osallisuudessa on kysymys.

Lähteet

- Aalto-Setälä, Terhi & Marttunen, Mauri (2007) Nuoren psyykinen oireilu – häiriö vai normaalia kehitystä? *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 123 (2), 207–213. <https://www.duodecimlehti.fi/duo96233>
- Heinonen, Taina (2021) Nuorten mielen-terveyskuntoutujien kokemuksia opintojen keskeyttämisestä ja siihen johtaneista tekijöistä. *Yhteiskuntapolitiikka* 86 (5–6), 572–584. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021112456872>
- Heinonen, Taina & Järvinen, Tero (2018) Kiusaaminen ja koulun tuki mielen-terveysongelmissa: Nuoret mielen-terveyskuntoutajat kertovat koulukokemuksistaan. *Kasvatus* 49 (1), 62–74.
- Heinonen, Taina & Vanttaja, Markku (2023) Nuorten mielen-terveyskuntoutujien toimijuus koulutuspolun ongelmakohdissa. *Nuorisotutkimus* 41 (2), 55–72. <https://doi.org/10.57049/nuorisotutkimus.9131290>
- Hämäläinen, Juha (2008) Nuorten osallisuus. *Sosiaalipedagogiikka* 9, 13–34. <https://doi.org/10.30675/sa.120849>
- Isola, Anna-Maria & Kaartinen, Heidi & Leemann, Lars & Lääperi, Raija & Schneider, Taina & Valtari, Salla & Keto-Tokoi, Anna (2017) *Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa*. Työpäpaperi 33/2017. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-917-0>
- Jurvansuu, Sari & Kaskela, Teemu & Tourunen, Jouni (2021) *Pienoisetnografinen tutkimus osallisuuden ulottuvuuksista mielen-terveyskuntoutujien kohtaamispaikassa*. Tietopuu: Tutkimussarja 5/2021. Helsinki: A-klinikkasäätiö. <https://doi.org/10.19207/TIETOPII13>
- Manninen, Sari (2015) Erityistä tukea tarvitsevien lasten osallisuuden haasteet koulussa: Kasvattajien käsityksiä. *Oppimisen ja oppimisvaikeuksien erityislehti* 25 (1), 32–50.
- Maunu, Antti & Kiilakoski, Tomi (2018) Ohjausta

- osallisuuteen? Sosiaalinen ja poliittinen osallisuus ammattiin opiskelevien nuorten arjessa. *Aikuskasvatus* 38 (2), 112–129. <https://doi.org/10.33336/aik.88333>
- OKM (2021) *Valtioneuvoston koulutuspoliittinen selonteko*. Valtioneuvoston julkaisuja 2021:24. Helsinki: Valtioneuvosto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-622-8>
- Salminen, Jarkko & Lehtonen, Pauliina & Rikala, Sanna & Kuusisto, Anna-Kaisa & Luoma-Halkola, Henna & Puumala, Eeva & Sointu, Liina & Wallin, Antti & Häikiö, Liisa (2021) Osallisuuden kehät: Näkökulmia hyvinvoinnin muotoutumiseen. *Focus Localis* 49 (3), 80–98.
- VNK (2023) *Vahva ja välittävä Suomi*. Pääministeri Petteri Orpon hallituksen ohjelma 20.6.2023. Valtioneuvoston julkaisuja 2023:58. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-763-8>