

Nuorten mielenterveyskuntoutujien toimijuus koulutuspolun ongelmakohtissa

Taina Heinonen & Markku Vanttaja



Artikkelissa tarkastellaan nuorten mielenterveyskuntoutujien erilaisia koulutuspolkuja, koulutusuran ongelmakohtia sekä mielenterveyden ongelmien asettamia haasteita nuorten toimijuudelle. Tutkimusaineisto koostuu nuorten mielenterveyskuntoutujien (n=28) elämänkulkuhaastatteluista, joiden perusteella heidät luokiteltiin viiteen koulutuspolkutyyppiin. Haastatteluja analysoitiin toimijuuden viitekehysessä, joka mahdollistaa koulutusuralla tapahtuneiden yksilöllisten tapahtumien paikantamisen ja niiden merkityksen tarkastelun osana yksilön elämänkulkua. Koulutuspolkutyypien heterogeenisyydestä huolimatta nuorten koulutusuralla oli usein samankaltaisia ongelmakohtia, joista keskeisimmät liittyivät muun muassa opinnäytetyön tekemiseen, koulukiusaamiseen, joustamattomiin opetusjärjestelyihin, psykiatrisen diagnoosin saamiseen ja sairaalahoitajaksoista johtuviin poissaoloihin. Analyysi havainnollistaa, kuinka sosiaalisen tuen ja taloudellisten resurssien puute asettavat rajoituksia ja ehtoja yksilön toimijuudelle. Haastattelut tuovat esiin myös sen, että opinnoissaan hyvin pärjäävien nuorten mielenterveysoireilu, kuten masennus tai ahdistus, saattaa usein jäädä huomaamatta ja avun saaminen viivästyä. Nuorten ongelmiin on syytä suhtautua vakavasti riippumatta siitä, kuinka hyvin he täyttävät koulun institutionaaliset odotukset. Oikea-aikainen keskusteluapu voi vahvistaa nuorten toimijuutta ja näin edesauttaa yhteiskuntaan kiinnittymistä.

Asiasanat: elämänkulku, koulutuspolku, mielenterveysongelmat, sosiaalinen tuki, toimijuus

Nuorten ja nuorten aikuisten mielenterveyden ongelmista ja pahoinvoinnin lisääntymisen taustoista on viime vuosina käyty paljon keskustelua. On arveltu, että yhtäältä yhteiskunnallisten ja institutionaalisten rakenteiden, erityisesti koulujärjestelmän, muutokset sekä toisaalta yksilöiden koulutusvalintoihin kohdistuvat odotukset ja yhteisöllisyyden vähentyminen lisäävät nuorten mielenterveysongelmia (Helsingin Sanomat 17.12.2021). Elina Marttisen (2017) väitöstutkimuksen mukaan kouluttautumiseen liittyvät paineet, loputtomat valinnan mahdollisuudet ja ”pakko” kouluttautua entistä korkeammalle ovat lisänneet nuorten epävarmuutta ja ahdistusta. On havaittu, että pitkään jatkuneet psyykkelle sietämättömät tunnetilat, esimerkiksi ahdistus, pelko, syylisyys tai avuttomuus, lisäävät mielenterveyshäiriön riskiä (esim. Huttunen 2017).

Tarkastelemme artikkelissa elämäntilanteiden haastattelujen avulla nuorten mielenterveyskuntoutujien koulutuspolkuja ja sen ongelmakohtia toimijuuden näkökulmasta. Nuorten koulusuhteen rakentuminen sekä toimijuus ovat olleet toistuvia teemoja nuorisotutkimuksen kentällä (mm. Aapola 2005; Souto 2014; Vanttaja, af Ursin & Järvinen 2019; Toiviainen 2019; Aaltonen 2021; Tolonen & Aapola-Kari 2021), mutta mielenterveyskuntoutujien näkökulmasta tutkimustietoa on toistaiseksi varsin vähän. Mielenterveyskuntoutujalla tarkoitamme henkilöä, jolla on diagnosoitu mielenterveyden häiriö, johon hän saa tai on saanut fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista kuntoutusta. Käytämme artikkelissa käsitteitä ”mielenterveyden häiriö” ja ”mielenterveyden ongelma”. Mielenterveyden häiriö on lääketieteellinen käsite, ja käytämme sitä yksilön psykiatrisesta diagnoosista tai lääketieteellisistä tutkimuksista puhuttaessa. Mielenterveyden ongelma on sen sijaan laajempi käsite, joka pitää sisällään mielen-terveyden häiriöiden lisäksi myös lievemmän

psyykkisen oireilun ja paikantaa ilmiön osaksi yhteiskunnallista keskustelua.

Analysoimme haastatteluja elämäntilanteiden viitekehyksessä, joka mahdollistaa koulutusuralla tapahtuneiden yksilöllisten tapahtumien paikantamisen ja niiden merkityksen tarkastelun osana yksilön elämäntilanteen (Antikainen & Komonen 2003; Evans 2007; Vanhalakka-Ruoho 2014; Vaattovaara 2015; Toiviainen 2019). Elämäntilanteen viitekehys mahdollistaa myös toimijuuden tarkastelun. Toimijuudella tarkoitamme yksilön kykyä ja mahdollisuuksia tehdä valintoja (ks. Giele & Elder 1998). Artikkelin nojautuu aiempaan nuorisotutkimukselliseen tietoon nuorten toimijuuden ja koulutuspolkujen rakentumisesta. Samalla se monipuolistaa näkökulmaa tuomalla esiin erityisesti sen, millaisia haasteita mielenterveyden ongelmat asettavat nuorten toimijuudelle koulutusuralla eri vaiheissa. Tunnistamalla mielenterveyskuntoutujien koulutusuralla ongelmakohtia sekä paikantamalla toimijuutta vahvistavia tai heikentäviä tekijöitä on mahdollista löytää keinoja mielenterveysongelmista kärsivien nuorten auttamiseen.

Nuorten mielenterveyden häiriöt ja opiskelun ongelmat

Suurin osa suomalaisista nuorista voi hyvin. Erilaiset mielenterveyden häiriöt ovat kuitenkin varsin yleisiä, ja niiden ilmaantuvuus on suurimmillaan nuoruusiässä ja varhaisaikuisuudessa. Noin viidennes nuorista aikuisista (19–34-vuotiaista) kärsii ajankohtaisesta mielenterveyshäiriöstä, ja noin 40 prosentilla on ollut mielenterveyden häiriö jossakin elämänsä vaiheessa. Samanaikaissairastavuus on yleistä, sillä yli puolella nuorista on yhtä aikaa vähintään kaksi mielenterveyden häiriötä. Tyypillisimpiä ovat erilaiset masennustilat ja ahdistuneisuushäiriöt sekä päihderiippuvuu-

det. (Suvisaari ym. 2009.) Vaikka nuorten mielenterveyden ongelmat ovat useimmiten tilapäisiä ja ohimeneviä, on niiden yleisyyteen syytä suhtautua vakavasti, koska diagnoosin saaneilla nuorilla on selvästi muita ikätovereitaan suurempi riski jäädä koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle (Ringbom ym. 2021).

Mielenterveys- ja päihdepalveluiden käyttö on nuorten keskuudessa huomattavasti lisääntynyt 2010-luvulla. Myös nuorisopsykiatristen läheteiden määrä on viime vuosina kasvanut merkittävästi. (Kanste ym. 2018; Gyllenberg 2019.) Palveluiden lisääntynyt käyttö ei silti välttämättä ole osoitus mielenterveyshäiriöistä kärsivien määrän jatkuvasta kasvusta, vaan kyse voi olla siitä, että nykyisin apua osataan hakea entistä paremmin. Lisäksi hoitoon hakeutumisen kynnyks on madaltunut sen vuoksi, että mielenterveysongelmiin ei enää liity samanlaisia ennakkoluuloja ja häpeän leimaa kuin aiempina vuosikymmeninä. (Gyllenberg 2019.)

Mielenterveyden haasteet alkavat usein jo kouluiässä ja vaikeuttavat opintoihin keskittymistä (Souto 2014). Koska nuoret viettävät ison osan ajastaan koulu- ja opiskeluympäristöissä, on koulujen ja oppilaitosten rooli mielenterveysongelmien tunnistamisen, varhaisen puuttumisen ja hoitoon ohjaamisen osalta merkittävästi kasvanut (VTV 2017). Opintojen sujumattomuus, psyykkisen sairastelun myötä lisääntyneet poissaolot ja yksilön heikentyneet voimavarat voivat lopulta johtaa moniin erilaisiin ongelmiin (esim. Gretschesl ym. 2020; Heinonen 2021). Mielenterveysongelmat ovat muun muassa yksi merkittävimmistä toisen asteen opintojen keskeyttämisen riskiä lisäävistä tekijöistä (esim. Ringbom ym. 2021). Taina Heinonen (2021) havaitsi nuorten mielenterveyskuntoutujien keskeytyneiden opintojen olleen usein seurausta sosiaalisen tuen puutteesta mielenterveysoireilun vaikeutuessa. Mielenterveyskuntoutujien opinnoista selviytymistä

edistävät nuorten saamat positiiviset kokemukset vuorovaikutuksesta ja osallisuudesta, joihin vaikuttaa erityisesti oppi- ja kuntoutuslaitosten ammattilaisilta ja vertaisilta saatu tuki (Harkko ym. 2019; Korkeamäki ym. 2020).

Koulutusvalinnat elämänkulun ja toimijuuden viitekehyyksessä

Vuosien mittaisesta päätoimisesta koulutautumisesta on vähitellen tullut tietynlainen elämänkulun standardi (Aapola 2005). Ihmisten koulutuspolut ovatkin viimeisten vuosikymmenien aikana pidentyneet, minkä lisäksi väestön keskimääräinen koulutustaso on noussut nopeasti. Lisäksi nuorten odotetaan siirtyvän sujuvasti ilman katkoksia koulutusasteelta toiselle (Aaltonen 2021). Epävakaat työmarkkinat ja erityisesti pysyvien pitkäaikaisten työsuhteiden puute voivat osaltaan myös jarruttaa nuorten siirtymiä, kuten työelämään siirtymistä, oman asunnon ostamista tai perheen perustamista (Järvinen & Vanttaja 2009).

Yhteiskunnallisten muutosten myötä aiemmin ennustettavissa olevan polun nuoruudesta aikuisuuteen on katsottu muuttuneen epävarmemmaksi. Ari Antikaisen ja Katja Komosen (2003) mukaan teollisen aikakauden lineaarisen elämänkulkumallin väistyttyä tilalle on tullut spiraalimaisempi, syklistempi, limittäisempi ja yksilöllisempi elämänkulku. Yksilöllistä elämänkulkua muovaavat osaltaan myös koulutusvalinnat, joihin sisältyy niin yksilöllistä vapautta kuin myös vastuuta. Yhteiskunnan eri tahot odottavat nuorten olevan aktiivisia ja tekevän yksilöllisiä valintoja (Beck 1999). Koulutusvalinnat eivät kuitenkaan todellisuudessa ole puhtaasti yksilöllisiä prosesseja vaan perustuvat erilaisiin kulttuuriin ja sosiaalisiin pääomiin (Tolonen & Aapola-Kari 2021). Käytännössä tämä ilmenee siten, että

esimerkiksi koulunkäyntiin sitoutuminen, koulumenestys ja koulutukselliset urasuunnitelmat ovat vahvasti yhteydessä oppilaan vanhempien koulutustasoon ja sosioekonomiseen asemaan (ks. Vanttaja, af Ursin & Järvinen 2019).

Nuorten koulutusvalinnat voidaan ajatella eräänlaisina pysäkkeinä, joissa yksilö joutuu pohtimaan kokemaansa sekä tarkastelemaan niitä suhteessa tulevaisuudennäkymiin. Siirtymät eivät luonnollisestikaan tapahdu tyhjiössä, vaan ne toteutuvat osana sosiaalista ympäristöä. Janet Gielen ja Glen Elderin (1998, 11) mukaan elämänkulun tutkimuksessa on syytä ottaa huomioon muun muassa toimijuus (*human agency*), ihmisten yhteen kietoutuminen toisiinsa vuorovaikutussuhteen ja kokemusten kautta (*linked lives*), elämäntapahtumien ajoittuminen (*timing*) sekä ajallinen, paikallinen ja historiallinen ulottuvuus (*location in time and place*). Paikantaaksemme nuorten neuvotteluja ja omia kokemuksia toiminnan mahdollisuuksista koulutusvalintojen ja instituutionaalisten siirtymien äärellä hyödynnämme elämänkulun ja toimijuuden teorioita.

Elämänkulkua (*life course*) voidaan kuvata erilaisten vaiheiden ja siirtymien kautta. Osasta siirtymiä muodostuu myös elämän käännekohtia (*turning point*), jotka asemoivat uudelleen elämänkulkua tai vahvistavat yksilön identiteettiä (Antikainen & Komonen 2003; Evans 2007; Henderson ym. 2007; Toiviainen 2019). Tietyt elämänkulun käännekohdat tai siirtymät voivat myös luoda epävarmuutta ja heikentää yksilön identiteettiä. Elämänkulun käännekohtien tutkimuksen keskiössä ovat usein institutionaaliset siirtymät, kuten koulutukselliset ja ammatilliset siirtymät (Evans 2007; Vanhalakka-Ruoho 2014; Vaattovaara 2015; Toiviainen 2019). Elämänkulun käännekohtia tutkimalla on mahdollista tunnistaa myös tapahtumia, jotka eivät kiinnity edellä mainittuihin siirtymiin (Henderson ym.

2007). Tällainen käännekohta on esimerkiksi yksilön sairastuminen psyykkisesti (Kiviniemi 2008). Artikkelissamme elämänkulku ymmärretään yksilön ja yhteiskunnan vuorovaikutuksessa jäsentyvänä sekä jatkuvasti muokkautuvana, siirtymien ja valintojen kautta muotoutuvana kokonaisuutena.

Tarkoitamme toimijuudella (*agency*) tässä tutkimuksessa ihmisen kykyä ja voimavaroja vaikuttaa omaan elämäänsä, mahdollisuuteen tehdä valintoja ja päätöksiä. Elämänkulikutkimuksessa toimijuus nähdään elämänmittaisena prosessina, jossa toimijuus muokkautuu koko elämän ajan ja on kytköksissä ihmisen elämänsä kaaren (*life span*) eri vaiheisiin (Giele & Elder 1998; Vanhalakka-Ruoho 2014). Toimijuus on aina vuorovaikutusverkostoissa rakentunutta (Vanhalakka-Ruoho 2014; Toiviainen 2019). Toimijuutta tutkittaessa on hyvä kiinnittää huomiota siihen, missä määrin yksilö tuntee ja kokee pystyvänsä vaikuttamaan elämäänsä. (Gordon 2005; Vanhalakka-Ruoho 2014.) Toimijuus ei käsitä ainoastaan yksittäisiä valintatilanteita, vaan oleellista on hahmottaa myös sosiaalisen osallistumisen prosesseja (Evans 2007).

Mielenterveyskuntoutujien toimijuuteen on viime aikoina kohdistettu sekä yleistä että tutkimuksellista huolta. Muiden muassa Johanna Vilppola (2021) on väitöstutkimuksessaan tuonut esiin, kuinka mielenterveyskuntoutujan työ- ja opiskelukykyä arvioitaessa henkilön oma kokemus toimijuudesta jää usein huomiotta. Selityksiä mielenterveyskuntoutujien kokemusten laiminlyönnille on haettu yleisesti esimerkiksi terveydenhuollon ja ammatillisen kuntoutuksen vähäisistä resursseista sekä yhteiskunnan rakenteista (esim. Rikala 2020). Jarkko Salmisen ja Liisa Häikiön (2022) mukaan mielenterveyskuntoutujien toimijuuden ja siten kuntoutumisen esteenä ovat niin terveyspalvelujen joustamattomuus kuin myös oppilaitosten kyvyttömyys tukea nuorten oppimista ja sosiaalisia suhteita

koulussa. Nuorten mielenterveyskuntoutujien koulutusuran sujuvuuden näkökulmasta yhtenä keskeisenä ongelmana näyttäisi myös olevan terveystalouden ja oppilaitosten välisen vuorovaikutuksen puuttuminen (ks. Heinonen 2021).

Tutkimuskysymykset

Artikkelissa tutkimme mielenterveyskuntoutujien koulutuspolkuja ja mielenterveyden ongelmien yhteyttä nuorten toimijuuteen elämäntilanteen viitekehyksessä. Tarkastelemme 1) millaisia koulutuspolkuja ja toimijuuksia nuorten mielenterveyskuntoutujien haastatteluista piiryy sekä millaisia haasteita koulutuspolulla kohdataan. Lisäksi analysoimme 2) miten toimijuus rakentuu sosiaalisissa suhteissa ja miten tämä on yhteydessä nuorten koulutuspolkuun. Artikkelissa lähestymme toimijuutta niin yksilön subjektiivisena kokemuksena kuin yhteisöllisesti rakentuneena resurssina paikantamalla toimijuuden osittain myös yhteiskunnallisiin tekijöihin ja niiden välisiin yhteyksiin, jolloin toimijuutta tarkastellaan lisäksi yksilön toimintamahdollisuuksina suhteessa erilaisiin valtarakenteisiin. On keskeistä huomioda, että toimijuus ei muodostu tyhjiössä vaan erilaisten sosiaalisten suhteiden verkostossa, jossa myös yksilön käytössä olevilla taloudellisilla ja kulttuurisilla resursseilla on oma merkityksensä.

Tutkimuksen toteuttaminen ja tutkimusaineisto

Tutkimuksessa tarkastelemme nuorten aikuisten koulutuspolkuja yksilön perspektiivistä ja kokemuksista käsin. Kokemuksellisia elämäntilanteita haastatteluja analysoidaan hahmottaen nuorten toimijuutta erilaisten siirtymien näkökulmasta (ks. Evans 2007). Metodologisesti

artikkeli hyödyntää elämäntilanteen tutkimuksen periaatetta, jossa yksilön elämää, kokemuksia ja toimijuutta tarkastellaan ajallisuuden näkökulmasta, missä menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus kietoutuvat toisiinsa (Giele & Elder 1998).

Tutkimuksen aineisto koostuu 28 nuoren aikuisen haastatteluista, jotka toteutettiin vuosina 2017–2019. Haastateltavat valittiin vuonna 2017 toteutetun nuorille mielenterveyskuntoutujille suunnatun kyselyn kautta. Kyselyyn vastanneet tavoitettiin eri puolilla Suomea sijaitsevien mielenterveyspalveluja tarjoavien yhdistysten kautta. Tavoitteena oli saada mukaan erilaisia koulutuspolkuja omaavia 18–34-vuotiaita nuoria. Kyselyyn vastanneista vapaaehtoisiksi haastatteluun ilmoittautui yhteensä 49 nuorta, joista lopulta 28 haastattelua toteutui. Haastateltujen joukossa on 22 naista, neljä miestä ja kaksi muunsukupuolista. Haastateltavia oli 11:stä eri maakunnasta: Uudeltamaalta, Varsinais-Suomesta, Satakunnasta, Pirkanmaalta, Kymenlaaksosta, Etelä-Karjalasta, Etelä-Savosta, Pohjois-Savosta, Pohjois-Karjalasta, Keski-Suomesta ja Pohjois-Pohjanmaalta. Haastattelut tehtiin kunkin kotipaikkakunnalla. Tutkimukseen osallistuneet nuoret olivat eri vaiheissa kuntoutumisprosessia.

Haastattelun teemat liittyivät muun muassa nuorten koulunkäyntiasenteisiin, opettaja-oppilassuhteisiin, vertaissuhteisiin koulussa, vanhemmilta saatuun tukeen, psyykkiseen sairastumiseen liittyviin kokemuksiin, haastatteluhetken elämäntilanteeseen ja tulevaisuudensuunnitelmiin. Haastatteluissa kiinnitettiin huomiota siihen, miten haastateltavat olivat kokeneet eri asiat ja elämäntilanteet. Haastatteluiden ote oli elämäntilanteellinen, ja ne keskittyivät koulutuspolun siirtymävaiheisiin kartoittaen nuorten koulutietä aina peruskoulun alkamisesta haastatteluhetkeen saakka. Elämäntilanteellisesta lähestymistavasta huolimatta haastattelurunkoa ei ollut raken-

nettu kronologisesti, vaan teemoista muodostettiin eräänlainen miellekartta. Käytännössä haastattelut etenivät vapaamuotoisesti siten, että aihealueet tulivat käsitellyiksi liikkumalla eri teemojen välillä luontevasti haastattelutilanteiden mukaan.

Haastattelut kestivät puolesta tunnista reiluun kahteen tuntiin. Haastattelut tehtiin pääsääntöisesti haastateltavien itse valitsemassaan paikassa. Haastatteluista valtaosa suoritettiin kirjaston ryhmätyötilassa, osa yhdistyksen toimitiloissa ja osa kahvilassa. Haastattelujen kesto oli yhteensä 25,5 tuntia, ja litteroituna haastattelutekstiä kertyi yhteensä 548 sivua.

Analyysin ensimmäisessä vaiheessa laadittiin haastateltavien koulutusuraa kuvaava koulutuspolkujana, johon sijoitettiin koulutussiirtymien lisäksi myös sairauslomajaksot, psykiatriset hoitosuhteet, diagnoosin saaminen ja mahdolliset työelämäjaksot. Tapahtumien rinnalla tarkasteltiin lisäksi nuorten omaa toimintaa osana tapahtumien kulkua. Analyysia jatkettiin teemoittelulla, jossa päähuomio kiinnitettiin elämänkulun tapahtumiin, erityisesti koulutusvalintoihin ja siirtymiin, sosiaalisen tuen laajuuteen sekä sii-

hen, millaista haastateltavan toiminta tapahtumahetkellä oli ollut. Koulutuspolkujanojen laatimisen ja teemoittelun jälkeen aineistosta erottui erilaisia koulutuspolkutyyppisiä, joita kuvaamme seuraavassa luvussa. Esitämme keskeiset havainnot nuorten elämäntarinoiden ja kokemusten kautta.

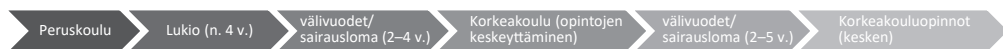
Viisi erilaista koulutuspolkutyyppiä

Jokainen tutkimukseen osallistunut nuori oli suorittanut peruskoulun ajallaan. Kaikki olivat aloittaneet myös toisen asteen opinnot, ja suurin osa heistä oli oman kertomansa mukaan päässyt opiskelemaan haluamaansa alaa. Koulutusvalinnoissa painottui lukio-opintoihin hakeutuminen ja sijoittuminen. Haastateltavista ammattikouluopinnot oli aloittanut seitsemän, lukio-opinnot 20 ja yhdistelmätyö-opinnot yksi kuntoutuja. Toisen asteen opintojen jälkeen yhteensä 21 nuorta oli jatkanut opintojaan korkeakoulussa. Loput seitsemän nuorta olivat keskeyttäneet ammatilliset opintonsa; heistä neljä oli suorittanut ammatillisen tutkinnon

Määrätietoiset – Koulumenestyjien suoraviivainen koulutuspolku ($n=7$)



Ponnistelijat – Useita katkoksia ja pitkittyneitä opintoja sisältävä koulutuspolku ($n=8$)



Omaehtoiset – Ammattitutkinto aikuiskoulutuksena tai oppisopimuksena ($n=5$)



Ailahtelevat – Keskeytyneitä opintoja ja alanvaihtoja sisältävä koulutuspolku ($n=2$)



Pettyneet – Korkeakouluopinnoista työelämän ulkopuolelle ($n=6$)



KUVIO 1. Koulutuspolkujen tyyppikohtaiset ”koulutuspolkujanat”.

myöhemmin joko aikuiskoulutuksena tai oppisopimuksella. Haastattelujen perusteella muodostettiin viisi erilaista toimijuutta kuvaavaa koulutuspolkutyyppeä (kuvio 1). Ryhmien väliset erot liittyivät siihen, miten haastateltavat suhtautuivat kouluttautumiseen, miten he olivat menestyneet opinnoissaan, millaiset opiskelutaidot ja -valmiudet heillä oli sekä miten he olivat kiinnittyneet koulutus- ja työmarkkinoille.

Määrätietoiset – koulumenestyjien suoraviivainen koulutuspolku

Ensimmäisen tyyppin muodostivat ehjän ja yhtenäisen koulutien omaavat nuoret. Tähän ryhmään sijoittui seitsemän nuorta, joiden koulutuspolku oli edennyt peruskoulun jälkeen lukion kautta korkeakouluun. Haastatteluhetkellä osalla oli vielä korkeakouluopinnot kesken ja he opiskelivat päätoimisesti. Korkeakoulututkinnon suorittaneet olivat joko sairauslomalla tai osa-aikatyössä. Mielenterveysoireilu alkoi kaikilla jo peruskouluajana – ja siihen liittyi vahvasti koulu-uupumuksen piirteitä, kuten väsymystä ja riittämättömyyden tunteita. Toisen asteen opinnot etenivät oireilusta huolimatta normaaliin tahtiin, ja nuoret kirjoittivat ylioppilaaksi tavoiteajassa. Lukion jälkeen lähes kaikki nuoret jatkoivat suoraan joko ammattikorkeakouluun tai yliopistoon; ainoastaan yksi nuorista oli pari vuotta töissä kaksoistutkinnon ja korkeakouluopintojen välissä. Ammattikorkeakouluopinnot aloittaneet saivat opintonsa ajallaan valmiiksi, kun taas yliopistossa aloittaneiden opinnot jossain määrin viivästyivät. Ammattikorkeakoulun suorittaneillakin oli suunnitelmana jatkaa opintoja yliopistossa. Määrätietoiset kuvailivat vanhempiansa aina kannustaneen opiskelemaan mahdollisimman pitkälle. Nuoret olivat kokeneet koulutusvalinnat helpoiksi, ja he olivat jo varhaisessa vaiheessa tienneet suuntaavansa yliopistoon. He olivat myös

aina päässeet haluamiinsa opintoihin. Tämän polkutyyppin nuoria yhdistikin paitsi hyvä koulumenestys myös tavoitteellinen ja motivoitunut suhtautuminen opiskeluun.

Kyllä sitä semmonen pakko enemmänki ajo... emmäkkää edes harkinnu sitä mahdollisuutta et ei olis pakko koko ajan mennä eteenpäin. Että vois pitää jotain väliuotta. Mut se oli jotenki mul niin voimakas se suorituskeskeisyys et semmonen, ajatus et ottais vaan aikaa ja vähän miettis ja sellai, nii se oli ihan jotenki poissuljettuu. Ja siis kyllähän ne opinnot sitte venyi sen takii että, mää tein koko ajan yli voimieni ja sitte ne vaan loppu ja siit ei tullu mitään. Mut sit mä en vaan tahtonu sitä missään vaihees oikeen hyväksyy sitä asiaa et, pitäis levätä ja et pitäis antaa aikaa niille, asioitten selvittelyl mikä on raskasta ja tämmöstä. Et ei sitä voi vaatia niin paljoo mut siis ei se oikein menny sitte jakeluun. Et kyl ilman muuta olis ollu tarvetta välivuosille ja näin mutta, ei siihen löytyny sellasta lupaa itseltä. Ei missään vaiheessa. Ja sit toki siin oli se että, kumää pääsin ensihakemalla sisään yliopistoon. (H5 – määrätietoinen)

Tämän koulutuspolkutyyppin toimijuus kuvautui edellä olevan katkelman mukaisesti määrätietoisena ja suunnitelmallisena. John Clausen (1991) määrittelee toimijuuden kyykyksi asettaa ja toteuttaa elämänsuunnitelmia, joka muodostuu valintojen tekemisestä, tavoitteiden asettamisesta ja sosiaalisista taidoista. Suunnitelmallisuus omaksutaan usein jo nuoruusvuosina ja se heijastaa yksilön kyykyä tehdä ja ylläpitää tulevaisuutta koskevia suunnitelmia (Clausen 1991). Mielenterveysongelmien ilmaantumisen jälkeenkin määrätietoiset nuoret toteuttivat aiemmin tekemiään suunnitelmia niin pitkään kuin suinkin mahdollista. Oman voinnin hyväksyminen ja suunnitelmien uudelleen sovittaminen vaati heiltä lukuisia sisäisiä keskusteluja omien kyykyjen ja mahdollisuuksien rajoista.

Ponnistelijat – useita katkoksia ja pitkittyneitä opintoja sisältävä koulutuspolku

Toisen koulutuspolkutyyppin muodostivat kahdeksan nuorta, joiden koulu-ura sisälsi useita katkoksia ja pitkittyneitä opintoja. Haastatteluhetkellä osa ponnisteli joista opiskeli päätoimisesti ja osalla opiskelu tapahtui joko kuntoutustuen, työkyvyttömyys- tai sairauseläkkeen turvin. Kaksi nuorista oli juuri saanut opintonsa päätökseen ja he olivat haastatteluhetkellä työttöminä. Määrätietois- ten tapaan myös ponnistelijoiden mielenterveysoireilu oli alkanut jo peruskoulussa. Silti he jatkoivat heti peruskoulun päättymisen jälkeen opintojaan lukiossa. Oireilun vuoksi lähes kaikkien lukio-opinnot pitkittyivät vähintään nelivuotisiksi. Viivästyksistä huolimatta kaikki nuoret kirjoittivat ylioppilaiksi. Ylioppilaaksi tulon jälkeen kaikki pitivät muutaman välivuoden, mikä johtui osaltaan mielenterveysoireilun hallitsevuudesta ja korkeakoulupaikan saamisen vaikeudesta. Ponnistelijat hakivat kuitenkin sitkeästi korkeakoulutukseen, kunnes opiskelupaikka avautui. Nuoret olivat keskeyttäneet korkeakouluopinnot vähintään kerran tai opinnot olivat ainakin venyneet huomattavan paljon. Merkittävin syy opintojen keskeyttämiselle tai niiden pitkittymiselle oli lukuisat psyykkistä syistä johtuvat sairauslomajaksot ja niihin kytkeytyvät toimeentulon ongelmat. Opintojen keskeyttäminen ei liittynyt alan vaihtoon, vaan suurin osa jatkoi aiemmin keskeytyneitä tai tauolla olevia opintojaan. Myös ponnistelijat kertoivat opiskelun aiheuttaneen uupumusta. Psyykinen oireilu oli heikentänyt etenkin korkeakouluopintojen aikana myös uskoa omaan kykyihän. Ponnisteli-joilla oli hyvin vähän sosiaalisia kontakteja, ja he kokivat vahvaa yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunnetta. Osa ponnisteli-joista oli parisuhteessa, mutta ystävyys- suhteita opinnoissa ei ollut

muodostunut. Pitkistä sairauslomista johtuvat opintojen katkokset nimettiin osasyysksi sosiaalisten verkostojen ulkopuolelle jäämiseen:

Jännitti kyllä ihan kauheesti, koska täällä oli muut- tunu niin paljon asiat siinä välissä ja sitte oli taas semmone sama, mikä kävi mulle lukiossa, että ku mä etenen niin hittaasti ja oon välillä pois, ni mä en tunne täältä enää kettään ja sitten ku mä tuun takasi, ni mä oon tavallaan kokonaan yksin. Että kaikki ne saman vuosikurssin ihmiset on niinku ollu ja menny ja ne on valmistunu ja tehny omat kandit ja gradut ja sitte ite tuun tänne vaan niinku monta vuotta nuorempien kans tai no olinhan mä sillonki vanhempi ku mä alotin, mut kuitenkin että: Toisaalta tää antaa mulle sitten vapauden liikkua silleen niinku aika incognito täällä, mistä mä toisaalta myös nautin, mutta kyllä mua se sillai harmittaaki et se on se mikä mulle on helppoa. Helppoa ja sitä mihin mä turvaudun, että mä meen yksin mutta kyllä mä välillä kaipaan sitä, että mulla ois joku jonka kans, ois niin ku tuttuja luennolla. (H8 – ponnisteli-ja)

Ponnistelijoiden toimijuudessa korostuivat toimijuuden pienet ja hiljaiset muodot. Marja-Liisa Honkasalon (2013) mukaan pieni tai hiljainen toimijuus pitää sisällään odottamista, sietämistä ja jäämistä. Haastatteluissa toistuvat kamppailut psyykkisen sairauden kanssa sekä hoitoon pääsemisen ja tukipäätösten jatkuva odottaminen. Osan kohdalla toistuvat kielteiset hoito- ja tukipäätökset johtivat lopulta opintojen keskeyttämiseen.

Omaehtoiset – ammattitutkinto aikuiskoulutuksena tai oppisopimuksena

Kolmannen koulutuspolkutyyppin muodostivat viisi epätyypillistä reittiä pitkin työelämää kiinnittynyttä nuorta. Neljä heistä oli ammattikoulun keskeyttämisen jälkeen suorittanut myöhemmin ammattitutkinnon aikuiskoulutuksena tai oppisopimuksena. Yksi nuori oli päätenyt vapaaehtoistyön kautta ansiotyöhön alalle, jonka ammatilliset opinnot hän oli aiemmin keskeyttänyt. Kaikilla

omaehtoisilla psyykkinen oireilu oli alkanut jo peruskoulussa. Suurimmalla osalla hoitoon hakeutuminen tapahtui peruskouluaikana opettajan ohjaamana, ja heille muodostui hoitokontakti lasten ja nuorten psykiatrian poliklinikalle. Omaehtoisten koulutuspolku jatkuu peruskoulusta suoraan ammattikouluun. Ammatillisten opintojen alku sujui vaivattomasti, vaikka koulukäynti itsessään näyttäytyi ”pakollisena pahana”. Omaehtoisilla ammattikoulun lopputyön aiheuttamat paineet yhdistettynä psyykkisen oireilun pahenemiseen johtivat pitkään sairauslomaan ja osalla myös psykiatriseen sairaalahoitoon. Psyykkisen oireilun paheneminen liittyi joidenkin kohdalla päihdekokeiluihin, toisilla taas vanhempien avioeroon ja osalla puolestaan kotoa pois muuttamiseen. Pidempi poissaolojakso opinnoista, kokemukset oppilaitoksesta negatiivisena ympäristönä sekä se, että opiskelukaverit olivat jo valmistuneet, puolestaan vaikuttivat oleellisesti omaehtoisten päätökseen keskeyttää opintonsa. Opintojen keskeyttämisen aikoihin nuoret olivat olleet lähes vuoden mittaisella sairauslomalla, jonka jälkeen he aloittivat kokoaikaisen ansiotyön aiemmin opiskelemallaan ja omaksi kokemallaan alalla.

Koen, et (koulu)kokemukset on vahvasti vaikuttanu. Jo ihan pelkästään koulutusmuodossa, niin tavallaan se että kun esimerkiks tää (aikuis) koulutus minkä mä kävin niin se on enemmän työpainotteinen kun koulupainotteinen ja sen huomaa et se sopii itelle paljon paremmin ja silleen. Ja sit kun mulla on vieläkin tavallaan sellain tietynlainen suhtautuminen sellaista koulussa pääntäämistä ja sellaista kohtaan ehkä mitkä on osaks jääny huonot muistot myös nuoruudesta ja lapsuudesta. (H17 – omaehtoinen)

Tämän koulutuspolkutyypin toimijuus oli aktiivista ja sosiaalisten suhteiden täyttämää, vaikkakin valinnat eivät aina olleet yhteensopivia koulutuksellisten (institutio-

naalisten) odotusten kanssa (esim. opintojen keskeyttäminen opintojen loppuvaiheessa). Omaehtoisten toimijuuden muodot olivat samankaltaisia kuin Kati Kauravaaran (2014) väitöskirjan nuorilla miehillä, joiden toimijuus näyttäytyi joustamattomana ulkopuoliseksi koettujen normien edessä silloin, kun ne eivät vastanneet omia intressejä. Tämä ilmeni esimerkiksi sopeutumattomuutena koulun käytäntöihin sekä myös hetkessä elämisenä ilman suurempia tulevaisuudensuunnitelmia.

Ailahtelevat – keskeytyneitä opintoja ja alanvaihtoja sisältävä koulutuspolku

Neljännän koulutuspolkutyypin muodostivat kaksi nuorta, joiden koulutuspolku sisälsi useita katkoksia ja alanvaihtoja eikä heillä ollut toisen asteen tutkintoa. Haastatteluhetkellä he olivat työkyvyttömyys- tai sairauseläkkeellä ja opiskelivat aikuiskoulutuksessa omaan tahtiinsa. He pitivät kuitenkin epätodennäköisenä sitä, että saisivat opintojaan koskaan valmiiksi. Omaehtoisten tapaan myös ailahtelevien koulu-ura jatkuu peruskoulun jälkeen ammattikoulussa. Yläkoulussa alkaneet masennusoireet pahenivat ammattikouluopintojen alettua, minkä seurauksena nuoret ohjautuivat terveyspalveluiden piiriin ja heille diagnosoitiin vaikea-asteinen masennus. Haastateltavat kertoivat myös vaikeista kotioiloistaan. Nuoret yrittivät käydä koulussa, mutta se osoittautui ylivoimaiseksi vaikeiden masennusoireiden vuoksi. Poissaoloja kertyi runsaasti ja opinnot keskeytyivät jo ensimmäisen vuoden alussa. Opintojen keskeyttämisen jälkeen sairauslomajaksot ja opiskeluyritykset olivatkin seuranneet toinen toistaan.

Mul oli paljon fyysisii oireit, psykofyysisii tai siis ne osoittautu psykofyysisiksi. Niitä tutkittiin tosi paljon. Ekat oireet oli semmost ahistusta, luokas ei pystyny istumaan ja oli tosi väsyny. Olin

mä oikeestaan ala-asteellakin jo tosi väsyny. Se oli varmaan ehkä se koulutyö kuitenkin, et vaik kuitenkin pysty selviytyy niistä, mut et kotona ehkä oli semmoset olosuhteet ettei aina saanu nukuttuu kunnolla, niin se ehk vaikutti jonkun verran. Ne alkuoireet oli just semmosta väsymystä, ahdistusta ja niit psykofyysisii oireita mitkä johti siihen, että mä en enää yksinkertaisesti menny kouluun. En menny, et jäin kotiin ja jouduin kotiopetukseen. (H18 – ailahteleva)

Edellä esitetty sitaatti tuo hyvin esille ailahtelevien heikentyneen ja jossakin määrin murtuneen toimijuuden. Ailahtelevien toimijuudessa oli lisäksi pienen toimijuuden muotoja, ja he pyrkivät toteuttamaan arkeaan samanlaisina pysyttelevien rytmien kautta ilman suuria suunnitelmia.

Pettyneet – korkeakouluopinnoista työelämän ulkopuolelle

Viidennen koulutuspolkutyypin muodostivat viisi nuorta, joiden suoraviivaisesti edennyt koulutuspolku katkesi korkeakouluopinnojen loppuvaiheessa. Haastatteluhetkellä nuoret olivat joko työttömänä, työkyvyttömyyseläkkeellä tai sairauseläkkeellä. Pettyneet olivat ainoa ryhmä, jossa kaikki olivat ainakin tois- taiseksi kokonaan koulutuksen tai työelämän ulkopuolella. Kaikkien pettyneiden koulutuspolku kulki peruskoulun jälkeen lukion kautta suoraan ammattikorkeakouluun tai yliopistoon. Nuorten mielenterveysoireilu alkoi jo peruskoulussa, mutta suurin osa heistä sai diagnoosin vasta lukion loppupuolella tai korkeakouluopinnojen aikana. Psykkisistä syistä johtuvien sairauslomien takia lähes kaikkien lukio-opinnot viivästyivät siten, että yliopilaskirjoitukset ajoittuivat joko neljänteen tai viidenteen opiskeluvuoteen. Lukioista he suuntasivat suoraan korkeakouluun. Korkeakouluopinnot alkoivat hyvin, mutta niiden edetessä ja tehtävien vaikeutuessa opinnoista selviytyminen kävi ylivoimaiseksi. Erityisesti

opinnäytetyötä tehdessä psyykinen oireilu vaikeutui ja ongelmat kasautuivat: yhtäältä lopputyön aiheuttama stressi pahensi psyykkistä oireilua, ja toisaalta myös psyykinen oireilu vaikeutti lopputyön tekemistä. Lopulta ainoana vaihtoehtona oli opintojen keskeyttäminen. Haastatteluhetkellä pettyneiden puheesta välittyi aiempien koulutusvalintojen kyseenalaistaminen: he olivat yksimielisiä siitä, että peruskoulun jälkeen olisi ehdottomasti pitänyt suunnata ammattikouluun eikä lukioon. Suurimpana syynä aiemman koulutusvalinnan kyseenalaistamiselle oli nykyisten voimavarojen niukkuus, ja nyt jälkepäin he pohtivat, että ammatin hankkiminen olisi ollut heidän kohdallaan tärkeää.

Kyllähän mutsi on ollu aina sitä mieltä että, mitä korkeammalle kouluttautuu niin sitä parempi. Isän mielipiteestä en sitten tiedä mutta, jos pitäis veikata niin isä ois sitä mieltä, että työllä tai työn tekemisellä on enempi merkitystä kuin kouluttautumisella. Ja vähän tuntuu, että nykyään se olis ollu parempi hankkii joku käytännön ammatti heti sillon, ja yrittää päästä duuniin, eikä mennä lukioon. (...) Lukion papereilla en oo päässy yhtään mihinkään. Siinä tavallaan voidaan ajatella, että meni kolme vuotta hukkaan. (H9 – pettynyt)

Pettyneiden toimijuudessa oli paljon samoja piirteitä kuin määrätietoisilla, ponnistelijoilla ja ailahtelevillakin: alkujaan aktiivinen toimijuus oli vuosien varrella tapahtuneiden jatkuvien kamppailujen ja pettymysten myötä saanut yhä enemmän toimijuuden pieniä ja haavoittuvia muotoja.

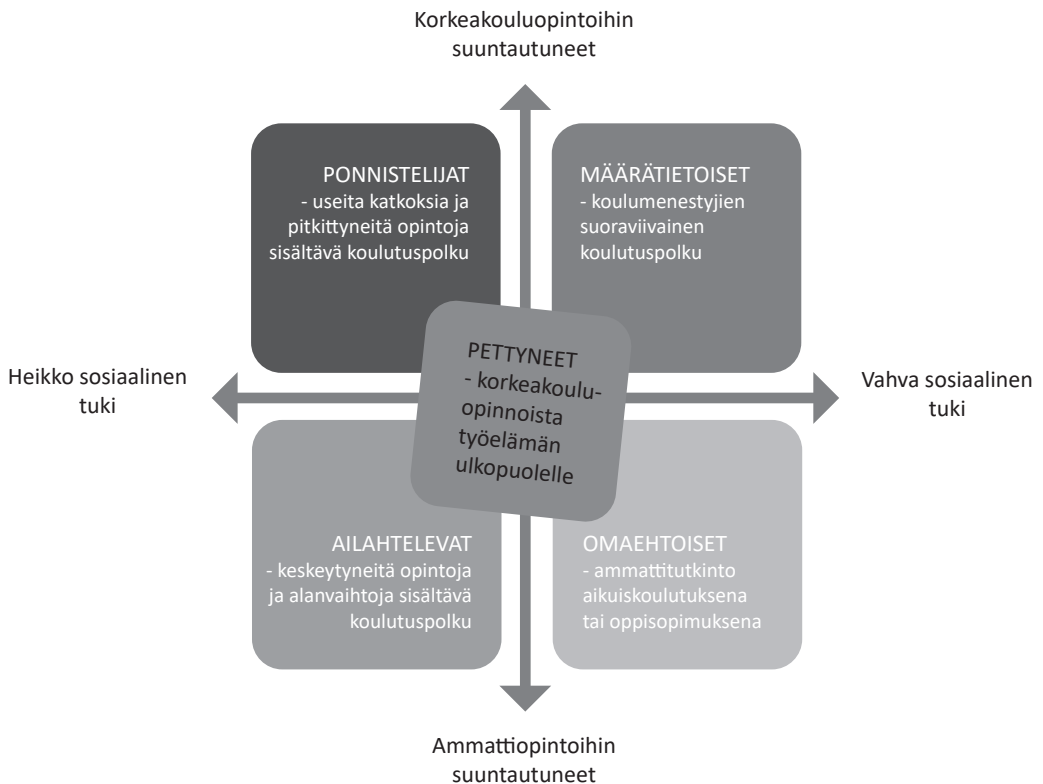
Sosiaalinen tuki toimijuutta asemoimassa

Edellä kuvailtuihin koulutuspolkuryhmiin sijoittuvat nuoret erottuivat toisistaan myös sen mukaan, olivatko he suuntautuneet ammatti- vai korkeakouluopintoihin ja millaista

heidän saamansa sosiaalinen tuki oli ollut (kuvio 2). Sosiaalisella tuella viittaamme sosiaalisiin verkostoihin ja niiden merkitykseen yksilön elämänsä toiminnallisena, psykososiaalisena ja hyvinvointia lisäävänä resurssina (ks. Isola ym. 2017). Sosiaalinen tuki vahvistaa nuorten itsetuntoa, ja siten sillä on myönteisiä vaikutuksia myös heidän toimijuuteensa (Hitlin & Elder 2006). Sekä määrätietoiset että ponnistelijat olivat hakeutuneet korkeakouluopintoihin, mutta he poikkesivat toisistaan saamansa sosiaalisen tuen osalta. Sosiaalisen tuen kattavuus erotti vastaavalla tavalla myös ammatillisiin opintoihin suuntautuneita ailahtelevia ja omaehtoisia nuoria. Pettäneet sijoitimme nelikentän keskelle, koska ensinnäkin he olivat korkeakouluopintojen keskeyttämisen jälkeen tilantees-

sa, jossa harkitsivat ammattikouluopintoja. Toiseksi heidän saamansa sosiaalinen tuki vaihteli huomattavasti elämänsä aikana eikä heillä ollut vastaavanlaista pysyvää sosiaalisen tuen verkostoa kuten määrätietoisilla ja omaehtoisilla.

Mielenterveysystyössä on laajalti tunnistettu, että sosiaalinen tuki, erityisesti vertaisilta saatu tuki, on yksi tärkeimmistä toipumista edistävistä tekijöistä (Nordling & Rissanen 2020). Toisaalta sosiaalinen tuki on yksilölle merkityksellistä silloinkin, kun hänellä ei ole vastoinkäymisiä (Isola ym. 2017; Nordling & Rissanen 2020). Steven Hitlin ja Glen H. Elder (2006) ovat havainneet sosiaalisen tuen vahvistavan toimijuutta erityisesti tilanteissa, joissa yhteisö sallii niin yksilön valinnanvapauden kuin erehtymisenkin mahdollisuus-



KUVIO 2. Koulutuspolkutyypin sijoittuminen opintoihin suuntautumista ja sosiaalisen tuen vahvuutta kuvaavaan nelikenttään.

den. Sosiaalisella tuella on merkitystä myös elämänkulun käännekohtissa ja muutostilanteissa, kuten koulutuspolun ongelmakohtissa. Kun yksilö kokee, että hänen ei tarvitse kohdata haastavia tai vaikeita tilanteita yksin, hän näkee valinnanmahdollisuutensa ja tulevaisuutensa myönteisempinä. (Hitlin & Elder 2006; Isola ym. 2017.)

Lapsuuden kokemukset sosiaalisesta tuesta myös muokkaavat nuoruusiässä muodostuvaa käsitystä omasta toimijuudesta, mikä on merkityksellistä myöhemmän elämänkulun muotoutumisen kannalta (esim. Hitlin & Elder 2006). Sosiaalisen tuen vahvuus välittyi etenkin määrätietoisten ja omaehtoisten kertomuksista. Määrätietoisilla oli aina ollut tukenaan vähintään yksi tärkeä ja turvallinen aikuinen (vanhempi tai muu huoltaja), joka oli ollut keskeisessä roolissa heidän elämässään ja auttanut psyykkisen oireilun pahetessa. Vanhemmat olivat antaneet myös taloudellisesta tukea ja esimerkiksi maksaneet nuoren terapiaan pääsyn ennen yhteiskunnan palveluiden avautumista. Määrätietoisille koulu oli ollut merkittävä osa elämää, ja he kertoivatkin keskittyneensä koulu-uransa aikana pääasiassa opiskeluun. Tämä osaltaan vaikutti siihen, että sosiaalisten suhteiden solmiminen koulussa jäi vähemmälle. Omaehtoiset taas kertoivat sosiaalisten suhteiden menneen aina opintojen edelle, ja heillä olikin laaja kaveripiiri eri yhteyksistä. Heillä oli myös useita läheisiä ystävyys-suhteita, ja he olivat vahvasti mukana kokemusasiantuntijuustyössä. Myös perhe oli ollut tukena, mutta nuoret kokivat tuen olleen enemmänkin taloudellista tukea kuin varsinaista ”läsnäoloa”, johon osan kohdalla vaikutti vanhemman yksinhuoltajuus tai runsas työnteko.

Ponnistelijoiden ja ailahtelevien elämänkulussa sosiaalinen tuki oli ollut puutteellista. Heillä ei ollut turvanaan vanhempien tukea, ja lapsuusajan vaikeiden kokemusten takia he eivät olleet enää juurikaan tekemisissä vanhempiensa kanssa. Osa nuorista aikuisista oli

vaikeiden kotiolojensa vuoksi asunut osan aikaa lapsuudestaan laitoksessa tai myöhemmin teini-iässä sijaisperheessä. Lapsuuden perheen turvattomuuden vuoksi jotkut olivat muuttaneet jo alaikäisenä pois kotoa. Pettyneillä oli puolestaan jossain vaiheessa nuoruutta tai varhaisaikuisuutta huonot välit molempiin vanhempiinsa. Taustalla oli usein vanhempien avioero, jossa keskeisessä roolissa oli toisen vanhemman mielenterveyden häiriö. Nuoret usein myös jäivät asumaan psyykkisistä haasteista kärsivän vanhempansa luo. He kokivat, että heillä oli aina ollut muutamia kavereita, mutta ei juurikaan läheisiä ystäviä.

Monien haastateltujen nuorten kertomuksissa toistuivat lapsuusajan vaikeat kokemukset, kuten vanhempien mielenterveyden ongelmat tai alkoholismi, vähävaraisuus, läheisen vakava sairastuminen tai kuolema. Kaikilla heikon sosiaalisen tuen omaavilla (ponnistelijat, ailahtelevat ja pettyneet) oli varhaislapsuuteen ajoittuvia kokemuksia turvattomuudesta ja vanhempien mielenterveyden ongelmista. Kasvuympäristön ja vanhempien mielenterveysongelmien tiedetään vaikuttavan monin tavoin lapsen emotionaaliseen, sosiaaliseen ja kognitiiviseen kehitykseen (Stein & Harold 2015). Varhaislapsuuden rajoittuneen sosiaalisen verkoston on todettu olevan yhteydessä esimerkiksi sosiaalisten taitojen puutteeseen (Newcomb 1990). Koulun sosiaalisten käytäntöjen omaksuminen olikin ollut helpompaa niille nuorille, joilla ei ollut ennen kouluikää vaikeuksia lapsuuden perheessä.

Sosiaalisten taitojen puutteen tiedetään altistavan myös koulukiusaamiselle (Keltikangas-Järvinen 2010; Kaltiala-Heino, Ranta & Fröjd 2010). Koulukiusaamisesta väitellyt Ina Juva (2019) toteaa, että koulu määrittelee normaaliuden ideaalin, johon sisältyy muun muassa käsitys ”oikeanlaisista” sosiaalisista taidoista, joita ovat esimerkiksi oppilaan sopeutuminen koulun käytäntöihin (kyseen-

alaistamatta virallista tai epävirallista koulua) sekä kyky olla aiheuttamatta häiriöitä. Haastatelluista nuorista sekä ponnistelijat että ailahtelevat kertoivat olleensa vuosia jatkuneen koulukiusaamisen kohteena. Tutkimuksemme nuoret liittivät kiusaamisen syyt omiin ominaisuuksiinsa, kuten esimerkiksi puhevikaan, pukeutumistyyliin tai kiinnostuksen kohteisiin sekä vanhempien mielenterveys- ja alkoholiongelmiin. Juvan mukaan kiusaamista ei tulisi mieltää yksilöiden väliseksi ongelmaksi, vaan myös koulujen ja muiden yhteisöjemme rakenteellisilla tekijöillä on merkittävä osuus kiusaamisessa. Yhtäältä oppilaan luokittelu ”ei-normaaliksi” näyttää muodostavan riskin joutua kiusatuksi, ja toisaalta taas opettajat eivät tunnista ”ei-normaaliksi” luokiteltua oppilasta kiusaamisen uhriksi, minkä vuoksi kiusaamiseen ei puututa (Juva 2019).

Systemaattisen koulukiusaamisen kohteenä oleminen oli ponnistelijoiden ja ailahtelevien kohdalla jatkunut koko peruskoulun ajan ja osalla vielä toisen asteen opinnoissakin. Kokemukset pitkään jatkuneesta vaikeasta koulukiusaamisesta ovatkin tutkimusten mukaan yleisiä mielenterveysongelmista kärsivien kohdalla (Heinonen & Järvinen 2018; Rikala 2018; Heinonen 2021). Pettyneet eivät varsinaisesti kokeneet olleensa koulukiusattuja, mutta hekin kertoivat ulkopuolisuuden kokemuksistaan, jotka liittyivät siihen, että heitä ei haluttu ottaa osaksi luokkayhteisöä. Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että koulukiusaaminen voi pahimmillaan johtaa muun muassa itsetunnon menettämiseen, itsetuhoisiin ajatuksiin, uniongelmiin, luottamuspulaan, paniikkihäiriöön ja sosiaalisten tilanteiden pelkoon (Copeland ym. 2013). Kiusatuille on ominaista myös koulumotivaation heikkeneminen ja kouluun menon välttely, mikä näin ollen heikentää merkittävästi myös koulumenestystä (Salmivalli 2010). Erityisesti ponnistelijoiden ja ailahtelijoiden kohdalla

rankka koulukiusaaminen johti sosiaalisten tilanteiden ja kouluympäristön välttelyyn ja siten rajoitti nuorten toimijuutta.

Myös opintojen nivelvaiheiden haastavuus ja opintoihin kiinnittymisen vaikeudet nousivat analyysissä vahvasti esille. Etenkin nuoret, joiden saama sosiaalinen tuki oli ollut vähäistä (ponnistelijat, ailahtelevat ja pettyneet), kertoivat koulutuksen nivelvaiheiden vaikeuttaneen psyykkistä oireilua. Tähän vaikutti suurelta osin juuri sosiaalisen tuen saavuttamattomuus sekä uudesta opiskeluympäristöstä johtuva sosiaalisten tilanteiden pelon paheneminen. Nuorten kertomuksista piirtyi kuva ammatillisten oppilaitosten ja ammattikorkeakoulujen kyvyttömyydestä mahdollistaa vaihtoehtoisia opetusjärjestelyjä (esim. osa-aikainen opiskelu tai muunlainen yksilöllinen opetusjärjestely). Yksi nuorista kertoi sosiaalisten suhteiden ja joustamattomien opetuskäytäntöjen rajaamasta toimijuudesta seuraavasti:

No nyt mul on sen ammattikorkeakoulun jälkeen ni mul on aika vaikee toi ryhmässäoleminen sosiaalisten tilanteitten pelon takii, et sen takii se kynnyks jatkaa opiskeluu on noussu, koska tavallaan siihen ei anneta tukea tavallaan siihen niinku niihin vaikeuksiin, mitä mul esimerkiks on, et itsenäist opiskeluu ei hirveesti pystynny siel ammattikorkeassa ainakaa suorittamaan, et kaikki piti olla ryhmäjuttuja tai siis piti ryhmässä tehdä ja olla luokassa ja silleen ni se oli (...) Et ne sosiaaliset suhteet on paljon vaikuttanut, et just tota lukiossa mul oli pari ystävää, et se vaikutti sellai et oli paljon helpompi olla koulussa eikä ollu niin paha sit se sosiaalisten tilanteitten pelko. Et sit taas ammattikorkeakoulus mul ei ollu ystäviä ollenkaa ni sit tota... (H2 – pettynyt)

Nuorten mielenterveysongelmien ja koulumenestyksen yhteys oli monitahoinen. Koulumenestys yleensä heikkeni mielenterveysongelmien seurauksena, mutta samanaikaisesti heikentynyt koulumenestys murensi itsetuntoa ja vaikeutti entisestään mielenterveysongelmia. Toisaalta koulussa hyvin menestynei-

den nuorten pyrkimys täyttää kiitettävästi kaikki koulun vaatimukset oli yksi keskeinen tekijä mielenterveysongelmien vaikeutumisen taustalla. Määrätietoisilla nuorilla yhdistävänä diagnoosina oli ahdistuneisuushäiriö, joka liittyi suurelta osin sekä koulussa erinomaisesti pärjäämisen pakkoon että yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunteisiin kouluympäristössä, erityisesti korkeakouluopintojen aikana. Hyvä koulumenestys ja koulun institutionaalisten odotusten mukainen käytös olivat yhteydessä myös diagnoosin saamisen hitauteen.

Korkeakouluopinnot aloittaneilla nuorilla diagnoosin saaminen viivästyti pääosin erinomaisen koulumenestyksen vuoksi, kun taas heikommin koulussa menestyneet ohjattiin herkemmin mielenterveyspalvelujen pariin. Hoidon saamisen vaikeudet olivatkin läsnä erityisesti määrätietoisten ja ponnistelijoiden puheessa. Nuoret kertoivat yrittäneensä saada apua vaikeisiin ongelmiinsa jo aiemmin, mutta he eivät olleet siinä onnistuneet. Usein heidän oireilunsa pikemminkin vähäteltiin. He kokivat, että heidän ei uskottu voivan kärsiä psyykkisistä ongelmista, koska ulospäin he näyttivät selviytyvän elämässään hyvin. Avun saaminen onnistui vasta siinä vaiheessa, kun oireet olivat vakavia ja omin voimin selviytyminen mahdotonta.

Niin, se, ja sit tietenki kaikki ne psykiatrikäynnit maksaa ja kaikki tämmönen oli siinä mutta, lopulta sitte menin, mä olin silloin, se oli sit siin vaihees ku mä olin jo jääny sielt mun korkeakouluopinnoist pois, ja sit mä menin sellaselle nuorten työpajalle ja sit siel ne alko kattoo, että sitä on tätä historiaa ja et on käyny kaikki nää ja sit oli sillee et nyt aletaan oikeesti hankki sulle sitä terapiaa. Silloin se sitte onnistu tavallaan, mut et tarttin kyl siihen mut et, sitä ennen sit, se oli jotenki tosi semmost katkonaist et mä ain hakeuduin sinne terveyskeskukseen ku oli jotenki semmonen ihan sietämätön olo ja sit sain taas jotain uusi lääkkeitä ja sit mä niit ehkä vähän aikaa söin tai, sit mä niit söin ja sitte oli silleen taas semmonen olo et, jotenki se et se hoidon hakeminen ja se vie ihan hirveesti voimavaroja nii ei sit jaksanu itekseen tavallaan sitä. (H27 – ponnistelijä)

Pohdinta ja johtopäätökset

Edellä olemme analysoineet nuorten aikuisten elämäntilanteesta pohjalta koulutuspolkuja ja paikantaneet koulutusuran ongelmakohtia sekä haasteita, joita mielenterveyden ongelmat asettavat yksilön toimijuudelle. Koulutuspolkutyyppejen heterogeenisyydestä huolimatta merkittävimmät koulutusuran ongelmakohdat ovat usein samankaltaisia, ja niistä keskeisimmät liittyivät muun muassa oppimisen tekemiseen, koulukiusaamiseen, joustamattomiin opetusjärjestelyihin, psykiatrisen diagnoosin saamiseen ja sairaalahoitojaksoista johtuviin poissaoloihin. Se, miten yksilö koulutusuran ongelmakohdista selviää, on monimutkainen yhtälö, johon vaikuttavat yksilön toimijuuden ohella niin perhe- ja vertaissuhteet, koulu instituutioon kuin elämäntilanteen tapahtumien ja käännekohtien ajoittuminen. Nuorten toimijuuteen vaikutti vahvasti heidän arkiympäristöissään – koulussa, perheessä, työelämässä ja kuntoutuksessa – syntyneet kokemukset omasta merkityksellisyydestä tai merkityksettömyydestä (ks. myös Toiviainen 2019). Vaikka nuoruudessa omaksuttu näkemys omasta toimijuudesta ohjaa jossain määrin elämäntilannetta, on syytä muistaa, ettei se silti yksin määritä tulevaisuuden suuntaa.

Mielenterveysongelmien kanssa elävien nuorten opiskeluun kohdistuvat tutkimukset ovat usein keskittyneet opiskelukyvyyn heikentymiseen ja opintojen keskeyttämisen riskiin (Harkko ym. 2019; Korkeamäki ym. 2020; Ringbom ym. 2021; Heinonen 2021), mutta hyvin opinnoissaan pärjänneet ovat systemaattisesti jääneet tarkastelun ulkopuolelle. Tämä tutkimus kuitenkin osoittaa, että mielenterveysongelmat eivät aina heijastu opinnoista suoriutumiseen, vaan ongelmat voivat näkyä elämän muilla osa-alueilla. Esimerkiksi korkeakouluopintoihin suuntautuneet nuoret keskittivät suurimman osan voimava-

roistaan opiskeluun, mikä johti sosiaalisten verkostojen kaventumiseen ja yksinäisyyden kokemuksiin. Pidemmällä aikavälillä tarkasteltuna sosiaalisten verkostojen kaventuminen heikensi vähitellen psyykkistä hyvinvointia ja yksilön toimijuutta.

Mielenterveysongelmista toipuminen voidaan nähdä prosessina, jolloin kyse on enemmänkin yksilön muutosprosessista eikä niinkään palautumisesta aiempaan mielenterveysongelmia edeltävään tilaan. Toipumisen kannalta keskeisiä ovat yksilön elämäkokemukset ja etenkin kokemukset, jotka ovat aiemmin auttaneet häntä selviytymään mielenterveysongelmien mukana tuomista haasteista. (Nordling & Rissanen 2020.) Analyysi tuokin esiin sen, kuinka sosiaalisen tuen ja taloudellisten resurssien puutteet asettavat rajoituksia ja ehtoja yksilön toimijuudelle. Suurimmat toimintakyvyn rajoitukset liittyivät sosiaalisen tuen vähyyden lisäksi psykiatrisen hoidon saatavuuden vaikeuteen. Vahvan sosiaalisen tuen omaavilla nuorilla oli usein myös perheen taloudellinen tuki takanaan, mikä mahdollisti terapiaan pääsyn omakustanteisesti ennen yhteiskunnan palveluiden avautumista. Tämä asettaa nuoret keskenään sosiaalisesti hyvin eriarvoiseen asemaan. Mielenterveysongelmista toipuminen vie aikaa ja edellyttää monenlaisia tukitoimia, kuten lääkehoitoa, läheisten tukea, terapiaa ja myös taloudellisen toimeentulon turvaamista. Toipumisen kannalta parhaassa asemassa ovat nuoret, jotka onnistuvat saamaan mahdollisimman monipuolista sosiaalista, taloudellista ja hoidollista tukea.

Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet lapsuuden vaikeilla olosuhteilla olevan merkittävä yhteys myöhemmän elämän ongelmiin, kuten mielenterveysongelmiin ja ennenaikaiselle eläkkeelle siirtymiseen (Lämsä 2016; Rikala 2018; Heinonen 2021). Myös tässä tutkimuksessa suurin osa haastateltavista, joilla oli taustallaan vaikeita lapsuuden

kokemuksia, oli päätynyt ennenaikaisesti työelämän ulkopuolelle joko työttömäksi, kuntoutustuelle, sairaus- tai työkyvyttömyyseläkkeelle. Toisaalta tutkimuksemme tuo esiin sen, että hyvin opinnoissaan pärjänneille nuorille, joilla ei ollut vastaavia varhaislapsuuteen kytkeytyviä ongelmia, koulu instituutiona näyttäytyi mielenterveyden ongelmille altistavana ympäristönä. Esimerkiksi määrätietoiset nuoret suhtautuivat syystä tai toisesta hyvin vakavasti kouluinstituutioon asettamiin menestysvaatimuksiin. Heille oli elämänsä aikana erilaisten kokemusten myötä rakentunut ankara sisäistetty itsekuri, joka pakotti asettamaan kunnianhimoisia tavoitteita ja suoriutumaan koulutyöstä erinomaisesti. Tämä johti lopulta voimavarojen loppumiseen ja uupumukseen.

Koulumaailmassa arvostetaan ”oikeanlaisia” sosiaalisia taitoja (Juva 2019) sekä ahkeraa toimintaa ja määrätietoista toimijuutta (esim. Vaattovaara 2015). Tutkimuksemme osoittaa, että koulussa ei kyetä kovinkaan hyvin tunnistamaan opinnoissaan menestyvien oppilaiden mielenterveyden ongelmia, koska opettajat eivät lähtökohtaisesti ole huolissaan erinomaisia arvosanoja saavista ja hyvin käyttäytyvistä oppilaista. Oppilaan heikkoa koulumenestystä pidetään sen sijaan jo itsessään häiriötilana, ja siksi huonosti pärjäävien oppilaiden ongelmiin puuttuminen on todennäköisempää. Huolestuttavaa on, että hyvin koulussa menestyvien oppilaiden mielenterveyshäiriön diagnosoinnin huomattava viivästyminen vaikeutti nuorten aikuisten työelämään siirtymistä ja osan kohdalla johti lopulta työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymiseen. Tämä osoittaa, että myös koulumenestytien ongelmia pitäisi pystyä tunnistamaan aiempaa paremmin.

Lisäksi on tärkeää huomioida, että mielenterveysongelmat eivät ole vain yksilön ongelmia, vaan kysymys on yksilön ja yhteiskunnallisten vaatimusten välisestä suhteesta.

Mielenterveysongelmien yleistyminen onkin syytä nähdä laajempuna yhteiskunnallisena ja kulttuurisena ilmiönä, jolloin on tarkasteltava kriittisesti myös niitä vaatimuksia, joita meille eri rooleissa toimivina kansalaisina asetetaan. Kovaan kilpailuun, suorittamiseen ja jatkuvaan arviointiin perustuvassa koulumaailmassa pärjääminen edellyttää muun muassa paineensietokykyä, aktiivisuutta, vahvaa opiskelumotivaatiota, kunnianhimoa ja itsekuria. Edellä mainittuja, yrittäjyyteenkin liitettyjä ominaisuuksia on kritisoitu siitä, etteivät ne sovellu koulun kasvatustavoitteiksi ja että ne itsessään saattavat näyttäytyä uhkana koulun perinteisille päämäärille, kuten tasa-arvolle ja yhdenvertaisuudelle (esim. Naskali 2010). Nuorten tarinat havainnollistavatkin, että kaikkien oppilaiden kasvuolosuhteet eivät ole omiaan tukemaan koulumaailmassa arvostettujen ominaisuuksien kehittymistä, jolloin he ovat jo lähtökohtaisesti eriarvoisessa asemassa. Sosiaalisen tuen puutteen ohella myös oppilaitosten riittämätön tuki ja joustamattomat opetusjärjestelyt vaikeuttivat nuorten opintojen edistymistä ja loppuunsaattamista (ks. myös Heinonen 2021).

Elämäntietojen analysointi toimijuuden näkökulmasta auttaa ymmärtämään, millaisia merkityksiä ihmiset antavat omille kokemuksilleen ja miksi toimimme siten kuin toimimme (Vanhalakka-Ruoho 2014; Vaattovaara 2015; Toiviainen 2019). Nuorten kokemusten esiin nostaminen monipuolistaa myös kuvaa koulutuspolulla kohdatuista haasteista sekä niiden merkityksestä nuorten aikuisten elämäntietojen. Nuoren mielenterveysoireiluun, kuten ahdistukseen tai masennukseen, onkin aina tärkeää kiinnittää huomiota riippumatta siitä, millainen esimerkiksi hänen opintomenestyksensä on. Avun saamisen perusteeksi tulisi riittää yksilön oma kokemus voinnistaan, eikä niinkään lääketieteellinen diagnoosi tai jonkun ulkopuolisen henkilön tekemä tulkinta avuntarpeesta. Jo pelkkä

oikea-aikainen keskusteluapu voi vahvistaa nuorten toimijuutta ja näin edesauttaa yhteiskuntaan kiinnittymistä. Tärkeintä on, ettei nuorta jätetä yksin ongelmiensa kanssa.

Lähteet

- Aaltonen, Sanna (2021) Subjective orientations to the schooling of young people on the margins of school. *Young* 20 (3), 219–235.
- Aapola, Sinikka (2005) Aikuistumisen oikopolkuja? Koulutussiirtymät ja aikuistumisen ulottuvuudet nuorten elämässä. Teoksessa Sinikka Aapola & Kaisa Ketokivi (toim.) *Polkuja ja poikkeamia: aikuisuutta etsimässä*. Helsinki: Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkosto, julkaisuja 56, 254–283.
- Antikainen, Ari & Komonen, Katja (2003) Elämäkerta ja elämäntietojen kasvatuksen ja aikuiskasvatuksen sosiologiassa. Teoksessa Pekka Sallila (toim.) *Elämänlaajuinen oppiminen ja aikuiskasvat*. Aikuiskasvatuksen vuosikirja 44. Helsinki: Kansanvalitusseura, 84–121.
- Beck, Ulrich (1999) *What is globalization?* Cambridge: Polity Press.
- Clausen, John (1991) Adolescent competence and the shaping of the life course. *American Journal of Sociology* 9 (4), 805–842.
- Copeland, William & Wolke, Dieter & Angold, Adrian & Costello, Jane (2013) Adult psychiatric outcomes of bullying and being bullied by peers in childhood and adolescence. *JAMA Psychiatry* 70 (4), 419–426.
- Evans, Karen (2007) Concepts of bounded agency in education, work, and the personal lives of young adults. *International journal of psychology* 42 (2), 85–93.
- Giele, Janet & Elder, Glen (1998) *Methods of life course research: qualitative and quantitative approaches*. London: Sage.
- Gordon, Tuula (2005) Toimijuuden käsitteen dilemma. Teoksessa Anneli Meurman-Solin & Ilkka Pyysiäinen (toim.) *Ihmistieteet tänään*. Helsinki: Gaudeamus, 114–130.
- Gretschel, Anu & Myllyniemi, Sami (2020) *Kuulummeko yhteiskuntaan? Työn ja koulutuksen ulkopuolella olevien nuorten käsityksiä tulevaisuudesta, demokratiasta ja julkisista palveluista*. Kunnallisan kehittämissäätiön tutkimusjulkaisusarja, julkaisuja 110. Helsinki: KAKS – Kunnallisan kehittämissäätiö.
- Gyllenberg, David (2019) Psykkiset häiriöt nuoruus-

- iässä. *Duodecim* 135 (15), 1321–1323. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2019/15/duo15043> (Viitattu 3.5.2021.)
- Harkko, Jaakko & Villa, Tiia & Korkeamäki, Johanna & Vaalasranta, Liisa & Poutiainen, Erja (2019) *Kuntoutus opintojen tukena. OPI-kuntoutuskurssien toteutuminen*. Sosiaali- ja terveysturvan raportteja 19. Helsinki: Kela.
- Heinonen, Taina & Järvinen, Tero (2018) Kiusaaminen ja koulun tuki mielenterveysongelmissa – nuoret mielenterveyskuntoutujat kertovat koulukokemuksistaan. *Kasvatus* 49 (1), 62–74.
- Heinonen, Taina (2021) Nuorten mielenterveyskuntoutujien kokemuksia opintojen keskeyttämisestä ja siihen johtaneista tekijöistä. *Yhteiskuntapolitiikka* 86 (5–6), 572–584.
- Henderson, Sheila & Holland, Janet & McGrellis, Sheena & Sharpe, Sue & Thomson, Rachel (2007) *Inventing adulthoods: A biographical approach to youth transitions*. London: Sage.
- Hitlin, Steven & Elder, Glen H. (2006) Agency: An Empirical Model of an Abstract Concept. *Advances in Life Course Research* 11, 33–67. [https://doi.org/10.1016/S1040-2608\(06\)11002-3](https://doi.org/10.1016/S1040-2608(06)11002-3).
- Honkasalo, Marja-Liisa (2013) Katveessa: Pieni toimijuus kriittisenä avauksena toiminnan teoriaan. *Tiede & Edistys* 38 (1), 42–61.
- Huttunen, Matti (2017) Mielenterveyden häiriöt. Teoksessa Matti Huttunen (toim.) *Lääkkeet mielen hoidossa*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Isola, Anna-Maria & Kaartinen, Heidi & Leemann, Lars & Läpäperi, Raija & Schneider, Taina & Valtari, Salla & Keto-Tokoi, Anna (2017) *Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa*. Työpäpaperi 33/2017. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Juva, Ina (2019) *Who can be “normal”? Constructions of normality and processes of exclusion in two Finnish comprehensive schools*. Helsinki Studies in Education 58. Helsinki: University of Helsinki.
- Järvinen, Tero & Vanttaja, Markku (2009) Aikuistumisen riskit ja koulutus. Teoksessa Pekka Sallila (toim.) *Elämänlaajuinen oppiminen ja aikuiskasvatustutkimus*. Aikuiskasvatuksen 44. vuosikirja. Helsinki: Kansanvalistusseura, 152–168.
- Kaltiala-Heino, Riittakerthu & Ranta, Klaus & Fröjd, Sari (2010) Nuorten mielenterveys koulumaailmassa. *Duodecim* 17/126, 2033–2039.
- Kanste, Outi & Haravuori, Henna & Muinonen, Essi & Marttunen, Mauri (2018) Kunnallisen opiskeluterveyshuollon ammattilaisten näkemyksiä yhteistyöstä mielenterveys- ja päihdepalvelujen sekä lastensuojelun kanssa. *Hoitotiede* 30 (1), 67–80. <http://elektra.helsinki.fi.ezproxy.utu.fi/se/h/0786-5686/30/1/kunnalli.pdf> (Viitattu 2.11.2021.)
- Kauravaara, Kati (2013) *Mitä sitten, jos ei liikuta? Et-nografinen tutkimus nuorista miehistä*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 276. Jyväskylän yliopisto: Liikunnan ja kansanterveyden tutkimuskeskus.
- Keltikangas-Järvinen, Liisa (2010) *Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot*. Helsinki: WSOY.
- Kiviniemi, Liisa (2008) *Psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen kokemuksia elämästään ja elämää eteenpäin vievistä asioista*. Kuopion yliopiston julkaisuja E, Yhteiskuntatieteet 150. Kuopio: Kuopion yliopisto.
- Korkeamäki, Johanna & Salakka, Ilja & Pietilä, Piia & Hautamäki, Lotta (2020) *Opiskeluvalmennus opiskelijan tukena ammatillisissa opinnoissa. Kelan lyhytterapiamuotoisen opiskeluvalmennuksen arviointi*. Kuntoutusta kehittämässä 22. Helsinki: Kela.
- Lämsä, Anna-Liisa (2016) *Tuhat tarinaa lasten ja nuorten syrjäytymisestä. Lasten ja nuorten syrjäytyminen sosiaalihuollon asiakirjojen valossa*. Oulu: Oulun yliopisto.
- Marttinen, Elina (2017) *Deciding on the direction of career and life: personal goals, identity development, and well-being during the transition to adulthood*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Naskali, Päivi (2010) Toistoa ja vastarintaa. Yliopisto-opiskelijat ja yrittäjyyskasvatustutkimus. Teoksessa Katri Komulainen, Seija Keskitalo-Foley & Maija Korhonen & Sirpa Lappalainen (toim.) *Yrittäjyyskasvatustutkimus hallintana*. Tampere: Vastapaino, 72–99.
- Newcomb, Michael (1990) Social support by many others names: Towards a unified conceptualization. *Journal of social and personal relationships* 7 (4), 479–494.
- Nordling, Esa & Rissanen, Päivi (2020) *Mielenterveys-työ uudistuu — Toipumisorientaation teoreettiset lähtökohdat*. Työpäpaperi 40. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Rikala, Sanna (2018) Masennus, työkyvyttömyys ja sosiaalinen eriarvoisuus nuorten aikuisten elämäntilanteissa. *Yhteiskuntapolitiikka* 83 (2), 159–170.
- Rikala, Sanna (2020) *Agency among young people in marginalised positions: towards a better understanding of mental health problems*, *Journal of Youth Studies* 23 (8), 1022–1038. DOI: 10.1080/13676261.2019.1651929
- Ringbom, Ida & Suvisaari, Jaana & Kääriälä, Antti & Sourander, Andre & Gissler, Miika, Ristikari, Tiina & Gyllenberg, David (2021) Psychiatric disorders diagnosed in adolescence and subsequent long-

- term exclusion from education, employment or training: longitudinal national birth cohort study. *The British Journal of Psychiatry* 220 (3), 148–153.
- Salminen, Jarkko & Häikiö, Liisa (2022) Kuntoutuminen toimintamahdollisuuksina – Ammatti-laisten käsitykset nuorten kuntoutujien toimituksesta. *Kuntoutus* 45 (1), 18–28. <https://doi.org/10.37451/kuntoutus.115396>
- Salmivalli, Christina (2010) *Koulukiusaamiseen puuttaminen: Kohti tehokkaita toimintamalleja*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Souto Anne-Mari (2014) ”Kukaan ei kysy, mitä mulle kuuluu”. Koulutuksen keskeyttäjät ja ammatilliseen koulutukseen kuulumisen ehdot. *Nuorisotutkimus* 32 (4), 19–35.
- Stein, Alan & Harold, Gordon (2015) Impact of parental psychiatric disorder and physical illness. Teoksessa Anita Thapar & Daniel S. Pine & James F. Leckman & Stephen Scott & Margaret J. Snowling & Eric Taylor (toim.) *Rutter’s child and adolescent psychiatry*. Hoboken: Wiley-Blackwell, 352–363.
- Suvisaari, Jaana & Aalto-Setälä, Terhi & Tuulio-Henriksson, Annamari & Härkänen, Tommi & Saarni, Samuli & Perälä, Jonna & Schreck, Maggie & Castaneda, Anu & Hintikka, Jukka & Kestilä, Laura & Lähteenmäki, Seppo & Latvala, Antti & Koskinen, Seppo & Marttunen, Mauri & Aro, Hillevi & Lönnqvist, Jouko (2009) Mental disorders in young adulthood. *Psychological Medicine* 39 (2), 287–99.
- Tolonen, Tarja & Aapola-Kari, Sinikka (2021) Nuorten toisen asteen koulutusvalinnat: pääomat, strategiat ja koulutuksellisen arvon muotoutuminen. *Sosiologia* 58 (2), 103–118.
- Toiviainen, Sanna (2019) *Suhteisia elämänpolkuja – yksilöiden elämänhallintaa: Koulutuksen ja työn marginaalissa olevien nuorten toimijuus ja ohjaus*. Helsinki: Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkosto, julkaisuja 217.
- Vaattovaara, Virpi (2015) *Elämäkulkua ja toimijuus: Lapin maaseudun nuorista aikuisiksi 1990–2011*. Lapin yliopisto.
- Vanhalakka-Ruoho, Marjatta (2014) Toimijuus elämäkullussa – ohjaustyön perusta? *Aikuiskasvatustus* 34 (3), 192–201.
- Vanttaja, Markku & af Ursin, Piia & Järvinen, Tero (2019) Kouluun sitoutumattomien nuorten tausta ja tulevaisuusodotukset. *Yhteiskuntapolitiikka* 84 (5–6), 491–503.
- Vilppola, Johanna (2021) *Toimijat, taistelijat, tipah-taneet – Koulutus- ja työtoimijuus mielenterveyskuntoutujien elämäkerrannoissa*. Turku: Turun yliopisto.
- VTV (2017) *Lasten mielenterveysongelmien ehkäisy ja hyvinvoinnin tukeminen kouluterveydenhuollossa*. Valtiontalouden tarkastusviraston selvitykset 3. Helsinki: VTV.
- Welling, Roosa (2021) Mitä Suomessa on tapahtunut, kun niin moni nuori voi pahoin? *Helsingin Sanomat* 17.12.2021 <https://www.hs.fi/politiikka/art-2000008402182.html> (Viitattu 20.12.2021.)