

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Sairaanhoitajakoulutus

Ella Laine  
Ayaan Moowliid

Maahanmuuttajalasten mielenterveyden tukeminen  
Posterit Pataluodon koululle

Opinnäytetyö  
Huhtikuu 2023



OPINNÄYTETYÖ  
Huhtikuu 2023  
Sairaanhoitajakoulutus

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijät  
Ella Laine, Ayaan Moowliid

Nimeke  
Maahanmuuttajalasten mielenterveyden tukeminen

Toimeksiantaja  
Pataluodon koulu

#### Tiivistelmä

Maahanmuuton määrä on ollut jatkuvassa kasvussa 1990-luvulta lähtien. Taustalta voi löytyä hyvin monenlaisia syitä. Pohja hyvälle mielenterveydelle luodaan jo lapsuudessa, joten lapsen kehitystä on tärkeä tukea sekä taata turvallinen ympäristö mielenterveyden kehittymiselle uudessa kotimaassa sekä kotona että koulussa. Suomessa mielenterveyttä pyritään edistämään yksilö-, yhteisö- ja rakennetasolla. Maahanmuuttajat muiden erityisryhmien joukossa ovat oikeutettuja terveydenhuollon palveluihin Suomessa. Mielenterveys on tärkeä osa hyvinvointia ja sen edistämisen keinot tärkeää tuoda ilmi.

Tässä opinnäytetyössä tavoitteenamme oli edistää maahanmuuttajalasten mielenterveysosaamista. Opinnäytetyömme tehtävänä oli tuottaa posterit, jonka tarkoituksena on tarjota tietoa mielenterveyteen liittyvistä asioista ja siitä, mistä voi tarvittaessa hakea apua mielenterveyden ongelmiin.

Jatkokehitysideana näkisimme perehtymisen myös muihin ikäryhmiin, kuten nuoriin, aikuisiin ja vanhuksiin. Lisäksi tutkimustieto siitä, miten maahanmuuttajat kokevat hyötynsä mielenterveyden ongelmiin saamastaan avusta, olisi paikallaan ja mielenkiintoista tietää.

Kieli  
suomi

Sivuja 26  
Liitteet 3  
Liitesivumäärä 3

Asiasanat  
mielenterveys, maahanmuuttajat, mielenterveystyö



**THESIS**  
**April 2023**  
**Degree Programme in Nursing**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
FINLAND  
+ 358 13 260 600 (switchboard)

**Authors**  
Ella Laine, Ayaan Moowliid

**Title**  
Supporting Mental Health in Immigrant Children

**Commissioned by**  
Pataluoto school

**Abstract**

Immigration has been continuously increasing since the 1990s. A wide range of reasons can be found in the background. The foundation for good mental health is laid already in childhood, so it is important to support the child's development and to provide a safe environment for the development of mental health in the new home country, both at home and at school. In Finland, efforts are made to promote mental health at the individual, community and structural levels. Immigrants, among other special groups, are entitled to health care services in Finland. Mental health is an important part of well-being and it is important to raise awareness of the means of promoting it.

The aim of this thesis was to promote mental health literacy among immigrant children. The objective of the thesis was to produce a poster, the purpose of which is to provide information on issues related to mental health and where to seek help for mental health problems if necessary.

A further development idea could be to explore other age groups, such as adolescents, adults and older people. In addition, research information on how immigrants feel they have benefited from the help they have received for mental health problems would be relevant and interesting to know.

**Language**  
Finnish

Pages 26  
Appendices 3  
Pages of Appendices 3

**Keywords**  
mental health, immigrants, mental health work

## Sisältö

1	Johdanto .....	5
2	Mielenterveys osana hyvinvointia .....	6
3	Lapsen mielenterveyteen vaikuttavat tekijät .....	7
3.1	Mielenterveysongelmien esiintyvyys .....	7
3.2	Perheen vaikutus .....	7
3.3	Ravinto .....	8
3.4	Uni .....	9
3.5	Liikunta .....	9
4	Maahanmuuttajalasten mielenterveyden tukeminen .....	10
4.1	Maahanmuuttajalapsen kohtaaminen sairaanhoitajana .....	10
4.2	Maahanmuuttajan käsitys mielenterveyden ongelmista .....	10
4.3	Maahanmuuttajan mielenterveyspalvelut .....	11
5	Maahanmuuttajalapsen mielenterveyden häiriöitä .....	12
5.1	Masennus .....	12
5.2	Ahdistuneisuushäiriö .....	13
5.3	Traumaperäinen stressihäiriö .....	14
6	Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä .....	16
7	Opinnäytetyön toteutus .....	16
7.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	16
7.2	Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne .....	17
7.3	Hyvä tieteellinen posterit .....	17
7.4	Tuotoksen suunnittelu ja toteutus .....	17
7.5	Tuotoksen arviointi .....	19
8	Pohdinta .....	19
8.1	Tuotoksen tarkastelu .....	19
8.2	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys .....	20
8.3	Opinnäytetyöprosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu .....	21
8.4	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysideat .....	22
9	Lähteet .....	23

### Liitteet

Liite 1 Tiedonhaun taulukko

Liite 2 Palautekysely

Liite 3 Posterit

# 1 Johdanto

Maahanmuuton määrä on kasvanut merkittävästi 1990-luvulta lähtien. Nykyään yleisimmät syyt ovat pysyneet samoina. Suomesta muutetaan pois koska perheen perässä, työllistymiseen tai opiskeluun liittyvistä syistä tai ulkomaille ajaa toivo paremmasta elämästä. Suomeen saapuvista maahanmuuttajista suuri osa kuuluu Viron, Irakin, Somalian ja eniten Jugoslavian kansalaisiin. Ihmisiä muuttaa eri puolelle Suomea kaikkialta maailmasta (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2022.)

Muuttaminen maasta toiseen on aina haastava ja uusi tilanne. Ihminen ei aina pysty itse päättämään millaisia olosuhteisiin hän on joutunut varsinkin ulkomailla. Suomalaisessa yhteiskunnassa moniammatillisessa tiimissä pyritään yhteisin voimin rakentamaan ihmisten perusluottamus oman itsensä sekä kanssaihmiesten kanssa. Hyvä luottamus rakentuu ihmisten asenteista, turvallisuuden tunteista sekä vuorovaikutuksesta ja osallistumisesta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitost 2022).

Maahanmuuttajalasten mielenterveyteen vaikuttaa hyvinkin samat tekijät kuin maan kantaväestöön kuuluvilla lapsilla. Erityisesti vanhempien sosioekonomisella asemalla sekä koti- että tulomaassa on nähty olevan vaikutusta. Muuttoprosessi on erittäin iso muutos lapsen elämässä. Mielenterveyttä edistää ja tukee tulomaassa se, että lapsi otetaan mukaan sosiaalisiin yhteisöihin, kokee hyväksynnän tunnetta sekä yhdenvertaisuutta kantaväestön lasten keskuudessa. Syrjiminen johtaa usein mielenterveyden järkkymiseen. (Kerkkänen & Säävälä 2015.)

Tässä opinnäytetyössä tavoitteenamme on edistää maahanmuuttajalasten mielenterveysosaamista. Opinnäytetyömme tehtävä on tuottaa posterit, jonka tarkoituksena on tarjota tietoa mielenterveyteen liittyvistä asioista ja siitä, mistä voi tarvittaessa hakea apua mielenterveyden ongelmiin.

## 2 Mielenterveys osana hyvinvointia

Mielenterveys tarkoittaa sellaista ihmisen hyvinvointia, jonka avulla ihminen kykenee tunnistamaan oman kyvykkyytensä ja vahvuutensa. Mielenterveyden avulla ihminen selviää arkeen sisältyvistä haasteista sekä paineista sekä kykenee elämään yhteisössä tulosta tuottavana osana. (Vorma, Rotko, Larivaara & Kosloff. 2020.) Yhteisöllä onkin keskeinen osatekijä yksilön mielenterveyden kehittämisessä, vaikka sitä mitataankin usein yksilöllisesti. Mielenterveyden edistäminen on nykypäivänä keskeinen osa terveyttä ja hyvinvointia ja näin ollen on keskipisteenä terveyden edistämisessä. (Wahlbeck, Hannukkala, Parkkonen, Valkonen & Solantaus. 2017.)

Hyvän mielenterveyden kehittyminen alkaa lapsuudesta. Lapsen mielenterveyden edistämisessä tärkeintä on tukea hänen kehitystään niin, että tarjotaan turvallinen ympäristö persoonallisuuden ja identiteetin muotoutumiselle. On tärkeää opettaa lapselle ongelmanratkaisutaitoa tunnetaitoja, jotka ovat mielenterveyden kannalta keskeisessä asemassa. (Aalto-Setälä ym. 2020.) Keskeisessä asemassa mielenterveyttä vahvistavien tekijöiden joukossa ovat myös ihmisen kyky selviytyä, sinnikkyys sekä pärjäävyys, josta käytetään myös käsitettä resilienssi. (Kerkkänen & Säävälä 2015.)

Mielenterveyttä edistetään niin yksilö, yhteisö kuin rakennetasolla. Yksilön tasolla tämä tarkoittaa sitä, että pyritään tukemaan yksilön itsetuntoa paremmaksi sekä pyritään hyvään ja edelleen kehittyvään elämänhallintaan. Yhteisötasolla taas mielenterveyttä edistetään osallistamalla sekä panostamalla sosiaaliseen tukeen. Rakennetason edistäminen varmistetaan henkilön toimeentulo. Rakennetason toimiin kuuluvat myös päätöksenteko yhteiskunnassamme, jolla pyritään vähentämään vallitsevaa epätasa-arvoa ja esiintyvää syrjintää. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2022.)

### **3 Lapsen mielenterveyteen vaikuttavat tekijät**

#### **3.1 Mielenterveysongelmien esiintyvyys**

Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että maahanmuuttajat kohtaavat elämässään enemmän mielenterveydellisiä haasteita maan kantaväestöön nähden. Tämän tulisi myös näkyä siinä, miten mielenterveyspalvelut järjestetään. Erityisesti Maamu-tutkimus on osoittanut, että mielenterveyspalvelut tavoittavat huonosti maahanmuuttajaväestön ja että niiden piiriin pääseminen tuntuu hankalalta. Tämä taas johtaa siihen, että palveluita ei haeta ja ongelmista koitetaan selvittää omin voimin. Suomalaisen yhteiskunnan tulisi parantaa työskentelyään maahanmuuttajien kanssa ja tuoda palveluja paremmin näkyväksi ja helposti lähestyttäväksi. (Alitolppa-Niitamo, Fågel & Säävälä, 2013, 72.)

Alankomaissa on tehty tutkimusta 11-vuotiaista maahanmuuttajalapsista ja heidän mielenterveydestään. Tässä tutkimuksessa tehtiin havainto, jonka mukaan maahanmuuttajaperheen lapset, jotka ovat kantaväestön perheiden kanssa samassa taloudellisessa tilanteessa, eivät kärsisi sen enempää mielenterveyden ongelmista kuin kantaväestö. Sukupuolten välillä kuitenkin löydettiin eroja, tyttöjen keskuudessa vallitsee sisäänpäin kääntynyt ongelmakäyttäytyminen sekä ongelmat tarkkaavaisuudessa ja sosiaalisuudessa. Poikien haasteena mainittiin ulkoistava ongelmakäyttäytyminen. (Kerkkänen & Säävälä. 2015, 22-23.)

#### **3.2 Perheen vaikutus**

Ympäriällä joka päivä olevien ihmisten vaikutus maahanmuuttajalapsen mielenterveyteen on keskeinen. Monessa maassa, mistä Suomeen muutetaan on yhteisöllisyys suuremmissa roolissa. Vanhempien kunnioitus on suurta ja heidän mielipiteillään on suurempi painoarvo, jota ei koskaan kyseenalaisteta. Yhteisöllisessä kulttuurissa yhden ihmisen kohtaamat haasteet ovat hankala aihe koko

yhteisölle. On huomattu, että yksilölle on tärkeä tuntee yhteisöllisyyttä ja yhteenkuuluvuutta yhteisöön. Nämä yhdessä parantavat yksilön mielenterveyttä (Castaneda, Mäki-Opas, Jokela, Kivi, Lähteenmäki, Miettinen, Nieminen & Santalahti 2018, 62.)

Tärkeänä tehtävä perheellä lapsen mielenterveyden tukemisessa on luoda lapselle tunne turvallisuudesta sekä antaa riittävä hoiva. Lapsen kanssa hyvä kommunikaatio luodaan nuorena. Vanhempien on myös tärkeää voida hyvin, sillä heidän hyvinvointi ja pärjääminen heijastuu lapseen. Isossa roolissa on myös taloudellinen turvallisuus, joka näkyy käytännössä hyvänä toimeentulona. (Vorma ym 2020, 22.) Perheessä voi esiintyä lapsen mielenterveyttä horjuttavia tekijöitä, näistä vakavimpina nähdään perheessä esiintyvä väkivalta, lapsen kohtelu huonosti, vanhempien päihteiden ongelmakäyttö sekä sopimattomat tavat ja keinot kasvattaa lasta. (Santalahti, Petrelius & Lindberg 2015.)

### **3.3 Ravinto**

Terveellinen ja kestävä ravitsemus kuuluu ruokajärjestelmään. Se tarkoittaa mahdollisimman monipuolisen ja runsaan sesonginmukaisten kasvikkunnan valmistamisen käyttöä. Liiallisesti rasvaa sisältäviä ruokia pitäisi välttää sekä punaista lihaa ja lihavalmisteita käyttää harkitusti. Ihmisen elimistö tarvitsee sopivasti energiaa pysyäkseen terveenä ja toimintakykyisenä. Suojaravintoaineet ovat myös hyväksi elimistölle. Paino pysyy vakiona, kun energiasaannin ja kulutuksen välillä syntyy tasapaino (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Nuorten ja lasten arjessa mukana olevien aikuisten henkilökohtaiset ruokatottumukset, asenteet, arvot sekä elämäntavat toimivat esimerkkeinä lapselle. Terveellisen ruokavalion perustana toimivat säännöllinen ateriaritmi sekä suosituksen mukaan koostetut ateriat ja välipala napostelun sijaan. Hyvänä esimerkkinä jokaiselle toimii lautasmalli, joka on konkreettisempi lasten ja nuorten opittavaksi (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)



### 3.4 Uni

Unella on tärkeä rooli aivojen aineenvaihdunnassa, sekä immunologisen tasapainon säätelyssä. Sen aikana aivot varastoivat energiaa ja poistavat valveajan aikana kerääntyneitä haitallisia aineenvaihduntatuotteita. Unen aikana tapahtuu plastista hermosolujen muovautumista, joka liittyy päivän aikana opittujen asioiden muistamiseen ja pitkäaikaiseen muistiin siirtämiseen. (Unettomuus: Käypä hoito- suositus 2020.)

Unihäiriöistä yleisin on unettomuus. Unettomuuden riskitekijöitä ovat esimerkiksi naissukupuoli, geneettiset tekijät ja persoonallisuuden piirteet. Tilapäinen unettomuus on osa normaalia elämää. Pitkään jatkuva unettomuus kuitenkin lisää riskiä sairastua erilaisiin sairauksiin ja nostaa tapaturma-alttiutta. Huonounisuus ja riittämätön yöuni ovat pitkäaikaisen seurantatutkimuksen perusteella yhteydessä useisiin kansanterveyden ongelmiin. Lisäksi pitkäkestoinen unettomuus voi heikentää elämänlaatua ja kykyä toimia sekä selviytyä arjen askareista. Lapsilla koulunkäynti kärsii huomattavasti, kun unettomuus näkyy heti jaksamisessa. (Unettomuus: Käypä hoito –suositus 2020.)

### 3.5 Liikunta

Liikunta lisää terveyttä ja hyvinvointia sekä antaa hyvän mielen. Liikunnalla on hyvinvoinnin kannalta monia positiivisia vaikutuksia. Näitä vaikutuksia ovat esimerkiksi mielialan paraneminen, ajatusten terävöityminen, stressin väheneminen sekä paremmat yöunet. Liikkumiseen liittyy useiden sairauksien ennaltaehkäisy, hoito ja kuntouttaminen. Esimerkiksi sydän- ja verisuonisairaudet ja tyyppin 2 diabetes. (UKK-instituutti 2018.)

Liikkuminen ehkäisee lihomista ja auttaa painonhallinnassa. Liikkuminen myös auttaa tuki- ja liikuntaelinsairauksien ennaltaehkäisemisessä sekä niiden kuntouttamisessa. Liikkuminen voi myös ehkäistä syöpätauteja, kuten esimerkiksi vatsa-, keuhko-, ja paksusuolensyöpiä. Liikkuminen voi vähentää riskiä sairastua masennukseen sekä lievittää oireita. (UKK-instituutti 2018.)

## **4 Maahanmuuttajalasten mielenterveyden tukeminen**

### **4.1 Maahanmuuttajalapsen kohtaaminen sairaanhoitajana**

Sairaanhoitajana työskenneltäessä maahanmuuttajataustaisen kanssa on hyvä tuntee maahanmuuttoprosessiin liittyvä psyykkinen kulku. Tämä auttaa ymmärtämään asiakasta ja hänen reaktioitaan paremmin. Kun on käsitys prosessin kuluista, pystyy sairaanhoitaja tekemään siitä huomioita ja tiedustelemaan siihen liittyviä yksityiskohtia lapselta. Tällöin on helpompi suunnitella myös jatkoa, mikäli lapsi tarvitsee ohjata eteenpäin saamaan juuri tarvitsemansa laista apua. Niin lapsesta kuin aikuisestakin maahanmuuttajasta avun ottaminen vastaan tuntuu hankalalta tai monimutkaiselta. Sairaanhoitajana onkin tärkeää luoda turvallinen ilmapiiri ja tunne siitä, että omista vaikeuksista kertominen ammattilaiselle tuo helpotusta omaan oloon ja antaa keinoja muuttaa tilannetta parempaan suuntaan. (Haavikko & Bremer 2009, 16.)

Lapsipotilaan kohtaamisessa ei ole yhtä ainuttakaan tapaa toimia, kuten ei ole aikuisenkaan kohtaamisessa. Hoitotyön ammattilaisen osaaminen punnitaankin siinä, miten osaa soveltaa taitojaan tilanteen vaatimalla tavalla. Kaksi asiaa nousee esille lasta kohdattaessa: lapsilähtöisyys ja tilanneherkkyys. Mukana oleva perhe on myös tärkeä kohdata heidän tarpeet edellä ja herkkyydellä huomioida perheessä vallitseva tilanne. (Tehy Ry 2019.)

### **4.2 Maahanmuuttajan käsitys mielenterveyden ongelmista**

Pakolaistaustaiseen maahanmuuttoon liittyy paljon mielenterveyden ongelmia sekä riskitekijöitä, jotka ovat mielenterveydelle uhka. Kokemukset sodasta altistavat mielenterveydelle ongelmille, ja mitä lähempänä oma kuolemaa tai oma haavoittuminen tai toisten kuoleman näkeminen, sitä suurempi todennäköisyys on traumaperäinen mielenterveyden ongelma. Pakolaistaustaisilla maahan-

muuttajilla voi olla erilaisia kokemuksia ihmisoikeusloukkauksista ja kidutuksista. Vaikeat kokemukset altistavat mielenterveyteen ongelmille. Hän saattoi olla kotimaassaan vainon kohteena, joko uskonnon, etnisyyden, sukupuolisuuden ja poliittisen vakaumuksen takia. Tällaiset vainon kokemukset vähentävät luottamusta omiin viranomaisiin sekä hoitaviin tahoihin. Tavoitteena on lähteä luottamukselliseen hoitosuhteeseen, mutta pakolaisilla on lähtökohtaisesti kokemuksia mukanaan, jotka muuttavat monimutkaisemmaksi osallistua ja turvautua luottamukselliseen hoitosuhteeseen sekä avautua omistaan kokemuksistaan. (Castaneda ym. 2018, 53.)

Pakolaistaustainen ihminen on menettänyt paljon asiaa esimerkiksi isänmaan, perheen, kulttuuriin, ammatin, ystäviä sekä tulevaisuuden suunnitelmat mitä nuorella ihmisellä voi olla. Pakolainen ihminen joutuu käsittelemään ja rakentamaan uudestaan elämänsä uudessa maassa. Pakolaisen ihmisen ongelmat ei suinkaan lopu, vaan edessä on sopeutuminen uuteen kulttuuriin ja uuteen yhteiskuntaan. Monet asiat rakentuvat ympäristöön toteutumiseen. Pakolaistaustainen ihminen joutuu kohtaamaan rasismia ja erilaista maahanmuuttajan kohdistuvaa syrjintää. Nämä ovat riskitekijöitä mielenterveyteen suhteen. Pakolainen ihminen joutuu ennen kaikkia kestäämään pitkittynyttä epävarmuutta, jossa hän hakee turvapaikka. (Castaneda ym. 2018, 50.)

### **4.3 Maahanmuuttajan mielenterveyspalvelut**

Maahanmuuttajat sekä muut erityisryhmät ovat oikeutettuja terveydenhuollon palveluihin Suomessa. Oikeus riippuu kuitenkin oleskeluluvasta. Eli jos maahanmuuttajalla on pysyvästi asuinkunta Suomessa, saa hän käyttää terveydenhuollon palveluja riippumatta siitä, minkä maan kansalainen hän alun perin on. (Sosiaali- ja terveysministeriö.) Tämä oikeus on Suomessa turvattu laissa. Mielenterveyspalvelut tulee maahanmuuttajille järjestää lähtökohtaisesti avopalveluina. Tarkoituksena on tukea lapsen suoriutumista itsenäisesti sekä sitä, että tarvittaessa osattaisiin hakeutua oma-aloitteisesti hoidon piiriin. Hoito tapahtuu pääsääntöisesti muiden terveyspalvelujen yhteydessä. Riippuen kunnasta,

jossa maahanmuuttaja asuu jakautuu vastuu hoidosta erikoissairaanhoidon ja perusterveydenhuollon välillä eri tavoin. (Castaneda ym. 2018, 258)

Kulttuurisesti kasvanut ja asunut maahanmuuttajalapsi saattaa kohdata joitakin ongelmia yrittäessään löytää identiteettiään. Tämä voi olla seurausta ympäristön, kielen, ja ympärillä olevien ihmisten äkillisestä muutoksesta. Lapsen yhden ja tutun kulttuurin tilalle tulee monikulttuurisuus ja näiden kulttuurien yhdistämisestä ja tasapainon saavuttamisesta voi tulla hankalaa. Kun kyseessä on lapsi, tällöin lapsen mielenterveyden tukeminen on välttämätöntä. (Oksi-Walter 2009, 140).

Maahanmuuttajille tarjottavissa mielenterveyspalveluissa nähdään kehitettävää ja tätä kehitystä toivotaan tapahtuvan nopeasti. Ongelmaksi nähdään se, että tämänhetkisellä käytännöllä ei palveluita tarvitsevia tavoiteta kuin murto-osa. Lisäksi palveluissa on huomattavia alueellisia eroavaisuuksia (Castaneda, Lehtisalo, Schubert, Halla, Pakaslahti, Mölsä & Suvisaari 2012. 157.) Kouluterveydenhuollolla on myös tärkeä tehtävä olla yksi niitä palveluja, joiden tavoitteena on edistää lasten ja nuorten mielenterveyttä (Wahlbeck ym. 2017.)

## **5 Maahanmuuttajalapsen mielenterveyden häiriöitä**

### **5.1 Masennus**

Masennus on mielialahäiriö. Useimmat ihmiset kokevat surullisia ja tyhjiä aikoja sekä kohtaavat elämässään vastoinkäymisiä. Usein nämä tunteet ovat kuitenkin lyhytaikaisia ja menevät ohi ajan myötä. Joillekin ihmisille nämä tunteet voivat olla vakavia ja kestoaltaan pitkäaikaisia sekä ne voivat olla merkki masennuksesta. Joka viides suomalainen kokee masennuksen jossain vaiheessa elämänsä. Ohimenevä alavireisyys on tila, johon ei useinkaan tarvitse mitään hoitoa ja ihminen kykenee itse palaamaan normaalitilaan muutaman päivän tai

viikon jälkeen. Kuitenkin pidempiaikainen masennustila on depressio, johon pitää hakea apua. (Huttunen, 2018.)

Masentunutta mielialaa, jonka jotkut kokevat sellaisena alakuloisuuden tunteena tai sisäisenä tyhjyytenä, surullisuutena tai ärtyneisyytenä. Hyvin tyypillisesti ihmiset kokevat mielihyvän kokemusta. Masennuksen ottaessa vallan esimerkiksi sellaiset asiat, jotka aiemmin ovat tuoneet mielihyvää, eivät enää tee sitä samalla tavalla. Asiat eivät kiinnosta samalla tavalla kuin ennen ja myös uupumus on hyvin tyypillinen oire. Ihminen voi kokea selittämättömiä syyllisyyden tunteita sekä arvottomuuden kokemuksia. Lisäksi ihmisillä voi olla kognitiivisia oireita, eli voi tuntua, että työmuisti ei oikein toimi, ei osaa päättää asioista, on keskittymisvaikeuksia ja vaikeaa kohdistaa tarkkaavuutta. (Huttunen, 2018.)

Masennusta sairastavat ihmiset voivat tuntea olonsa surullisiksi masentuneiksi tai heillä on matala tila lähes koko ajan. He voivat tuntea itsensä väsyneiksi, heillä on alhainen energia ja voi esiintyä unihäiriöitä. Heidän voi olla vaikea herätä aamulla tai nukkua riittävästi. He voivat kokea muutoksia ruokahalussaan, usein masennukseen liittyy ruokahaluttomuus. He voivat olla ärtyneitä ja vihaisia muita kohtaan. Masentunut ihminen voi menettää kiinnostuksensa jokapäiväiseen toimintaan. Oireiden edessä ihminen voi kokea itsensä hyvinkin avuttomaksi ja kykenemättömäksi auttaa omaa tilannetta. Masennusta sairastavat ihmiset saattavat usein ajatella kuolemaa ja itsemurhaa. Joskus ihmiset voivat turvautua alkoholiin tai muihin huumeisiin hallitakseen tunteitaan, tämä pitkällä aikavälillä voi pahentaa oireita. Lisäksi käyttäytymiseen liittyviä oireita voivat olla sosiaalinen vetäytyminen ja energian puute. (Isometsä 2014b, 247 - 248.)

## **5.2 Ahdistuneisuushäiriö**

Masennuksen kanssa yhtäaikaaisesti voi esiintyä myös ahdistuneisuushäiriöitä. Ahdistuneisuushäiriötä on olemassa esimerkiksi paniikkihäiriö, johon liittyy voimakasta kohtauksellista ahdistuneisuutta yhdessä hetkessä, joka voimistuu nopeasti ja siinä hetkessä on fyysisiä oireita. Tällöin voi olla käsien tärinää, vaikea hengittää, painon tunnetta rinnassa ja tuntee, että kuolet siihen paikkaan, mutta

ne menevät myös nopeasti ohi. Usein kun sellaiset tilanteet toistuvat, joskus ilman mitään laukaisevaa tekijää, niin puhutaan paniikkihäiriöstä. Masennuksen kanssa myös usein esiintyy niin sanottu yleistynyt ahdistuneisuushäiriö, jossa henkilöllä on taipumus murehtia asioista liiallisesti. (Hämäläinen, Kanerva, Kukanen, Schubert & Seuri, 2017, 247-248)

Jonkin asteinen huolehtiminen kuuluu elämään ja kaikkien arkeen, mutta silloin kun puhutaan häiriötasoisesta huolehtimisesta, niin se on liiallista ja pienikin asia saa ajatukset karkaamaan katastrofijatteluun ja se ahdistuneisuus on hyvin voimakasta. Sinäkin tyypillisesti esiintyy paljon fyysisiä oireita, mutta pidempikestoisesti kuin niissä paniikkikohtauksissa. Siinä tilanteessa voi esiintyä epämääräistä vatsakipua tai pyöryksen tunnetta myös vaikea hengittää. Lisäksi tyypillisiä on sosiaalisten tilanteiden pelko, johon liittyy vaikeus olla huomion kohteena, vaikeus olla ihmisten seurassa. Tyypillisesti esimerkiksi, jos pitää esiintyä, mutta myös esimerkiksi syöminen muiden seurassa tai kirjoittaminen muiden seurassa voi tuntua semmoisilta jännittävältä suoritukselta, joka herättää voimakasta ahdistusta. (Isometsä 2014a, 288.)

Näissä kaikissa ahdistuneisuushäiriöissä hoitona on tyypillisesti kognitiivinen psykoterapia yhdistettynä mielialalääkkeisiin. Lisäksi voidaan toteuttaa sen kognitiivisen terapian yhteydessä esimerkiksi altistushoitoa, erityisesti jos on pelko oireita. Esimerkiksi voidaan harjoitella yksin tai yhdessä terapeutin kanssa kulkemista siellä junassa, tai mennään kauppakeskukseen tai sosiaalisiin tilanteisiin, ja vähitellen harjoitteiden vaikeusastetta lisätään. Ahdistuneisuushäiriöiden suhteen läheisillä on tärkeä rooli siinä, että kannustaa ihmistä tekemään asioita, vaikka ne tuntuvat pelottavalta. (Mayo-Wilson & Montgomery 2013, 2 - 5.)

### **5.3 Traumaperäinen stressihäiriö**

Traumaperäinen stressihäiriö tarkoittaa sitä, kun ihminen on kokenut jotakin hyvin järkyttävää, pelottavaa tai henkeä uhkaavan tilanteen, jossa on tullut kiduteuksi, raiskatuksi tai nähnyt ihmisten tappamista. Se tapahtuma jää ihmisen mieleen ja kehon kummittelemaan. Sillä tavalla ihminen on koko ajan jännitys

tilassa ja mielikuva toistuu ihmisen päässä. Monet muut arkipäiväiset asiat aiheuttavat jännitystä. Tapahtumat toistuvat myös painajaisunissa tai päivisin erilaisissa tilanteissa. Esimerkiksi melu, jonkun puhe asiasta, poliisin näkeminen tai muu ärsyke, joka muistuttaa traumasta voi aiheuttaa kauhuntunteita ja paniikkia. Ihminen on jatkuvassa jännitystilassa ja voi olla vaikeaa keskittyä mihinkään muuhun. Se voi johtaa pitkäkestoiseen ja vaikeasti invalidisoivaan häiriöön, joka voi todella uhata nuoren koulunkäyntiä ja vointia kovasti. Lisäksi häiriö aiheuttaa vetäytymistä ihmissuhteista ja sitä kautta ihmisen tilanne huononee entisestään. (Traumaperäinen stressihäiriö: Käypä hoito- suositus 2022.)

Traumalla on vaikutuksia eri-ikäisten lasten ja nuorten elämässä. Trauman aiheuttanut kokemus voi olla esimerkiksi onnettomuus, koettu tai nähty väkivalta tai seksuaalisesti hyväksikäytetyksi joutuminen. Traumaattinen tilanne voi olla joskus hyvinkin pitkäkestoinen, kuten koulukiusaamistilanteet tai perheessä esiintyvä väkivalta. Välillä voi olla kuitenkin helpompia jaksoja, joiden aikana trauma ei muistuta itsestään. (Huttunen 2018.)

Lasten ja nuorten kohdalla traumatisoivia tilanteita pystytään arvioimaan, miten kasvun ja kehityksen aikana tapahtunut. Erityisesti jos on kyse pienestä lapsesta kasvun ja kehityksen aikana toipuminen vaikeista traumoista on haastavaa. Trauma voi aiheuttaa ihmiselle syvää pelkoa, häpeää ja syyllisyyden tunnetta. Sen takia toiselle ihmiselle on vaikea puhua traumasta ja hakea apua. Puhumattomuus traumasta ja siihen liittyvien asioiden piilottaminen pitkään voi vaikeuttaa trauman käsittelyä myöhemmässä vaiheessa. (Aronen & Suomalainen 2016)

Traumatisoituneita ihmisiä ovat esimerkiksi väkivallan tai seksuaalisen hyväksikäytön kohteeksi joutuneet sekä onnettomuuden uhrin. Traumatisoiva tilanne on erityisesti vaikeaa lapsille ja nuorille, koska he jäävät tunteiden ja ajatusten kanssa yksin. Perheeseen liittyy omanlaista traumaperäistä dynamiikkaa. Esimerkiksi perheessä puhutaan trauma tilanteista paljon eli käsitellään sekä toistetaan samoja asioita jatkuvasti. Jos asiaa ei päästä eteenpäin, ihminen traumatisoituu entisestään. (Aronen & Suomalainen 2016.)

## **6 Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä**

Opinnäytetyömme tavoitteena on edistää maahanmuuttajalasten mielenterveysosaamista. Opinnäytetyön tehtävä on tuottaa posteri, jonka tarkoituksena on tarjota tietoa mielenterveyteen liittyvistä asioista ja siitä, mistä voi tarvittaessa hakea apua mielenterveyden ongelmiin.

## **7 Opinnäytetyön toteutus**

### **7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö**

Toteutimme opinnäytetyömme toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallinen opinnäytetyö on työ, jossa tuotoksena on jonkinlainen projekti, opas tai ohje. Se voi olla myös portfolio tai jopa tapahtuma tai tilaisuus valitusta aiheesta. Toiminnallisella opinnäytetyöllä tavoitellaan ammatillisessa asiassa käytännön ohjeistamista ja opastusta. Toiminnallinen opinnäytetyö kehittää opiskelijoiden tietopohjaa, edistäen työelämälähtöistä kykyä ratkaista ongelmia sekä suuntaa omaa ammatillista kasvua sekä urakehitystä. ( Airaksinen 2009.)

Opinnäytetyö koostuu tietoperustasta sekä toiminnallisen työn toteutuksesta. Opinnäytetyön toiminnallista osuutta toteutetaan ja tehdään vasta kun aiheen suunnittelu on valmis ja joko ohjaaja tai opettaja on sen hyväksynyt. Sen jälkeen alkaa kirjallinen vaihe eli raportointi (Karelian opinnäytetyön ohje.)

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotoksena toimii posteri, jonka tarkoitus on tarjota tietoa mielenterveyden edistämisestä maahanmuuttajataustaisille nuorille.



## 7.2 Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne

Opinnäytetyömme toimeksiantajana on Pataluodon koulu, josta yhteyshenkilönämme valmistavan opetuksen opettaja Sanna Kaari. Kohderyhmä, jolle teemme posterin on 9-12 vuotaista koostuva maahanmuuttajataustaisten lasten luokka.

Otimme yhteyttä eri kouluihin tiedustellen halukkuutta lähteä toimeksiantajaksemme. Valittuamme kahdesta potentiaalisesta vaihtoehdosta olimme yhteydessä yhteyshenkilömme kanssa Teams-palaverin merkeissä. Alustavasti oli suunnitelmissa järjestää toimintatuokio, mutta tuolloin vallinnut koronatilanne muutti suunnitelmia siten, että tuotokseksi valikoitui lapsiystävällinen informatiivinen poster.

## 7.3 Hyvä tieteellinen poster

Tieteellinen poster on yleistynyt tutkimusviestinnän keino. Posterin avulla voidaan tutustuttaa ihminen valittuun teemaan visuaalisesti. Sen avulla voidaan tavoittaa huomattavan suuri ihmisjoukko pitkällä aikavälillä. Hyvä tieteellinen poster on nopeasti luettavissa, puhutaan minuuteista. Huomiota herättävä poster saa kohderyhmään kuuluvan huomaamaan sen jo kaukaa. Poster voi olla yksisivuinen tai useammasta sivusta koostuva posterisarja. Kootusti posterin tarkoitus on visuaalisin keinoin tuoda esille sen aihe yhdistäen tekstiä sekä kuvamateriaalia. Tärkeää on myös kohderyhmäystävällisyys eli se, että poster on luotu kohderyhmälleen sopivaksi ja ymmärrettäväksi. (Silen 2019.)

## 7.4 Tuotoksen suunnittelu ja toteutus

Käytyämme keskustelua aiheestamme toimeksiantajan kanssa aloimme kokoamaan asioita, mitä haluamme sisällyttää posteriin. Asian laajuuden vuoksi päädyimme alun perin tekemään posterista kaksisivuisen, jotta asettelu saadaan

lapsen silmää miellyttäväksi ja mielenkiinnon herättäväksi. Ensimmäiselle sivulle oli tarkoituksena kerätä yleistä tietoa mielenterveydestä, ongelmien ilmenemisestä ja siitä, miksi mielenterveydestä on tärkeää pitää huolta. Toisella sivulla taas käydä läpi arjen asioita, millä omaa mielenterveyttä voi edistää ja mistä tarvittaessa voi ongelmatilanteissa apua saada.

Ajatus kaksisivuisesta posterista muuttui posteria tehtäessä. Kohderyhmämme ikä huomioiden tulimme lopulta siihen lopputulokseen, että tiivistämme aiheemme yhdelle sivulle sisällyttäen olennaisimmat asiat. Koimme, että näin varmistamme sen, että posterit olisi mielenkiintoinen lukea loppuun asti. Tähän päätökseen saimme myös ohjaajien suosituksen ja tuen.

Posterin ulkoasussa kiinnitimme huomiota lapsiystävällisyyteen. Tarkoitus on pitää tekstin määrä mahdollisimman vähäisenä ja luoda otsikoiden alle siihen liittyvät asiasanat. Napakkuus on tärkeää, koska lapsen mielenkiinto ei säily pitkään, mikäli luettavaa tekstiä on paljon. Mielenkiintoa on tarkoitus myös herättää posterin värimaailmalla, jonka olemme alustavasti suunnitelleen värikkääksi. Aiheeseen soveltuvia kuvia on myös tarkoitus hyödyntää tuotoksessa. Posterin toteutukseen käytämme Canva-sovellusta, joka on aiemmista opinnoista tuttu ja luova työkalu.

Posterissa (Liite 3) lukee isolla fontilla ”Hyvää mieltä yhdessä” joka opettaa lapsille, että yhdessä oleminen tuo hyvää mieltä ja edesauttaa mielenterveyttä. Alkuun halusimme kuvailla lyhyesti, mitä mielenterveys on sekä sen, miksi mielenterveydestä on tärkeää pitää huolta. Näiden jälkeen listasimme muutaman mielenterveyttä heikentävän tekijän, jotka ajattelimme olevan maahanmuuttajalapsilla tyypillisesti esiintyviä, mutta joita esiintyy myös kantasuomalaisilla lapsilla. Tämä siksi, että toimeksiantajan toive oli nimenomaan se, että posterit ei ole leimaava.

”Millä keinolla voit vahvistaa omaa mielenterveyttä ja ylläpitää” on seuraava posterissa oleva kohta. Tähän kokosimme ne tekijät, jotka olivat ikä huomioiden olennaiset. Ne ovat liikunta, monipuolinen ruokavalio, ihmissuhteet sekä riittävä uni. Yksinkertainen ja tunnettu vastaus. Koimme tärkeäksi sisällyttää posteriin

myös vinkin, mistä apua voi tarvittaessa matalalla kynnyksellä saada, jotka tässä tapauksessa olivat tuttu aikuinen ja kouluterveydenhoitaja.

## **7.5 Tuotoksen arviointi**

Loimme maahanmuuttajanuorille neljä kysymystä sisältävän palautekyselyn (Liite 2). Kysymykset ja vastausvaihtoehdot loimme lyhyiksi ja ytimekkäiksi, jotta ne palvelisivat parhaiten kohderyhmäämme. Aikataulullisista syistä emme ehtineet saada lasten palautteita ennen seminaariesitystä ja työn palautusta. Vaurauduimme siihen, että emme välttämättä saa itse kohderyhmältä palautetta olenkaan. Meille tärkeää oli, että saimme palautetta kuitenkin toimeksiantajalta.

Toimeksiantajalta saamamme palaute oli hyvin positiivista. Saimme positiivista palautetta tuotoksen ulkoasusta, jota hän kuvaili värimaailmaltaan ja kuvitukseltaan iloisen näköiseksi ja mielenkiintoa herättäväksi. Aiheet joita olimme posteriin sisällyttäneet olivat hänen mielestään tärkeitä ja hyvin esillä. Toimeksiantajan mukaan oppilaat olivat osittain osanneet tulkita posterin sisältöä itsenäisesti. Kuitenkin lapset tarvitsivat hieman apua koko tekstin ymmärtämiseen.

## **8 Pohdinta**

### **8.1 Tuotoksen tarkastelu**

Kun tarkastelemme tuotostamme pohjaten hyvän tieteellisen posterin teoriaan voimme todeta, että onnistuimme mielestämme hyvin. Posterit herättää värimaailmallaan huomion pitkänkin matkan päästä ja kutsuu lähemmäs tutustumaan aiheeseen. Tekstiä on mielestämme aiheen laajuus huomioiden sopivasti sekä se on pääosin lapsen helposti ymmärrettävissä. Saamamme palaute toimeksiantajaltamme vahvisti tätä kokemusta ja lisäsi onnistumisen tunnettamme.

Posterin kysymyksiin ja lauseihin on paljon erilaisia vastauksia ja tulkintoja, mutta onnistuimme omasta mielestämme vastaamaan lyhyesti ja kattavasti. Vältimme posterissa vaikean kieliopin ja sanavaraston käyttöä. Toki saamamme palautteen varjossa tekstiä olisi voinut vieläkin yksinkertaistaa, jotta kohde-ryhmä olisi pystynyt täysin itsenäisesti tulkitsemaan sen sisällön. Mielestämme kuitenkin on osaltaan hyväkin asia, että asiaa on käyty luokassa yhteisesti läpi.

## 8.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Luotettavuutta arvioidaan toiminnallisessa opinnäytetyössä käyttäen kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuskriteerejä. (Karelia opinnäytetyön ohje.) Nämä ovat vahvistettavuus, uskottavuus, siirrettävyys ja refleksiivisyys. Uskottavuus toteutuu, kun aihetta kuvaillaan riittävästi ja työssä arvioidaan kokoon kerätyn aineiston totuudenmukaisuutta. Vahvistettavuudella tarkoitetaan, että kerätty aineisto on totuudenmukaista ja tarvittaessa sovellettavissa. Siirrettävyys tarkoittaa käytännössä, että työ on siirrettävissä vastaavanlaiseen kontekstiin (Tuomi & Sarajärvi 2002. 136-137.)

Työssämme huomioimme luotettavuuden kriteerit käyttämällä ajantasaisia ja luotettavia lähteitä huomioiden lähdekriittisyys. Yli kymmenen vuotta vanhoja lähteitä käyttäessämme varmistuimme siitä, että tieto on säilynyt muuttumattomana tai kokenut hyvin vähän muutoksia. Lähteet on merkitty parhaan kymmene mukaan annettujen ohjeiden mukaisesti. Kielitaitomme sallimissa rajoissa pyrimme hyödyntämään myös kansainvälisiä lähteitä, joiden määrä jäi lopulta vähäiseksi. Kotimaisia lähteitä löytyi verrattain niukasti, mutta niitä pyrimme hyödyntämään tehokkaasti.

Karelia-ammattikorkeakoulussa käytetään Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) kokoamaa ohjeistusta siitä, millainen on hyvä tieteellinen käytäntö. Tätä ohjeistusta on sitouduttu noudattamaan. Tämän lisäksi on löydettävissä eettisiä ohjeistuksia aloittain. Nämä ohjeviivat sitovat sekä opinnäytetyön tekijöitä, että ohjaajaa. Opiskelijat ovat suurimmassa vastuussa siitä, että hyvä eettinen käy-

täntö toteutuu omassa opinnäytetyössä. (Karelian opinnäytetyön ohje: Hyvä tieteellinen käytäntö.) Lisäämme työmme eettisyyttä ja luotettavuutta tarkastamalla sen alustavasti opiskelijan turn it in – palvelua käyttäen.

Suomessa käytetään kaikilla tieteenaloilla samoja eettisiä periaatteita, jotka ohjaavat tutkijaa. Tutkijan tulee työssään kunnioittaa ihmisarvoa sekä henkilön itsemääräämisoikeutta. Tämä tarkoittaa, että perustuslaissa olevat oikeudet kuuluvat jokaiselle. Lisäksi tutkijan täytyy kunnioittaa kulttuuri- ja luonnonperintöä sekä luonnon omaa monimuotoisuutta. Kolmantena tekijänä eettisissä periaateissa on se, että tutkimus ei aiheuta mitään haittaa siihen osallistuville henkilöille. On varmistettava, että merkittävää haittaa ei pääse aiheutumaan. (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019.) Työssämme eettisyys näkyy siten, että kunnioitamme lähteiden kirjoittajia merkitsemällä heidät työhömmme asianmukaisesti. Eettisyyttä tukee myös toimeksiantajan ja kohderyhmän kunnioitus ja toiveiden toteutus.

### **8.3 Opinnäytetyöprosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu**

Opinnäytetyömme työstö alkoi vuonna 2021. Tuolloin kävimme keskustelua aikataulusta ja tulimme siihen tulokseen, että työmme valmistuu omalla painollaan. Viimeisimmäksi tavoitteeksi asetimme kevään 2023. Opinnäytetyötä tehdessämme koemme, että keskustelutaitomme, kompromissientekokyky sekä yhteistyötaidot ovat kehittyneet paljon. Osallistuminen tiedonhakuun ja kirjoittamiseen on ollut tasapuolista ja tarvittaessa on saanut apua toiselta.

Opinnäytetyötä toteuttaessamme ja tietoa etsiessämme huomasimme, miten kantasuomalaisten ja maahanmuuttajalasten ongelmat ovat hyvin yhteneviä ja miten ne johtuvat paljonkin samoista syistä. Tiedonhaku oli aluksi kummallekin haastavaa, mutta työtä tehdessä siinäkin harjaantui sekä lähteitä oppi valitsemaan käyttäen lähdekritiikkiä. Tiedonhaun taulukon (Liite 1) täyttäminen oli meille haasteellista. Meillä kummallakin on omat vahvuutemme ja mielestämme osasimme käyttää kummankin vahvuuksia hyödyksi työssä.

Koemme opinnäytetyömme aiheen tärkeäksi ja halusimme aihetta valitessamme tietää siitä lisää. Mielensterveys on aiheena moniulotteinen ja uskomme, että tästä perehtymisestämme on hyötyä myöhemmin, kun pääsemme tulevasti työelämään kiinni. Tulevana sairaanhoitajana on hyvä tietää mielensterveyden taustalla vaikuttavat perustekijät, jotta voimme omalta osaltamme olla mukana mielensterveyden edistämässä.

#### **8.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysideat**

Aihe on nykyaikana erittäin ajankohtainen, joten tästä on varmasti hyötyä niin vielä opiskeleville kuin valmiille sairaanhoitajillekin. Maahanmuutto lisääntyy vuosittain, joten meidän tulee olla perillä keskeisistä maahanmuuttajien piirissä esiintyvistä mielensterveyden ongelmista. Aiheesta on tehty verrattain vähän opinnäytetöitä.

Tässä opinnäytetyössä perehdyimme 9-12 –vuotiaiden lasten mielensterveyden haasteisiin. Jatkokehitysideana näkisimme perehtymisen myös muihin ikäryhmiin, kuten nuoriin, aikuisiin ja vanhuksiin. Lisäksi tutkimustieto siitä, miten maahanmuuttajat kokevat hyötyneensä mielensterveyden ongelmiin saamastaan avusta olisi paikallaan ja mielenkiintoista tietää.

## 9 Lähteet

- Aalto-Setälä, T. Huikko, E. Appelqvist-Schmidlechner, K. Haravuori, H. Marttunen, M. Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa: Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön. Julkari. 2020. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-547-6> Viitattu 14.3.2023
- Airaksinen, T. 2009. Toiminnallisen opinnäytetyön kirjoittaminen-Toiminnallinen opinnäytetyö tekstinä. Saatavissa: <http://www.slideshare.net/TiinaMarjatta/toiminnallinen-opinnytety-tekstin> Viitattu 27.9.2022
- Alitolppa-Niitamo, A., Fågel, S. & Säävälä, M. 2013. Olemme muuttaneet - ja kotoudumme : maahan muuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä. Viitattu 12.12.2022
- Aronen, E & Suomalainen, L. 2016. Akuutin stressireaktion/häiriön ja traumaperäisen stressihäiriön diagnoosi ja kliininen kuva [verkkokirja]. [Viitattu 2018-03-12.] Saatavissa: [http://www.oppiportti.fi/op/ljn01901/do?p\\_haku=traumaper%C3%A4inen%20stressih%C3%A4iri%C3%B6#q=traumaper%C3%A4inen%20stressih%C3%A4iri%C3%B6](http://www.oppiportti.fi/op/ljn01901/do?p_haku=traumaper%C3%A4inen%20stressih%C3%A4iri%C3%B6#q=traumaper%C3%A4inen%20stressih%C3%A4iri%C3%B6) 1.10.2022
- Castaneda, A. Lehtisalo, R. Schubert, C. Halla, T. Pakaslahti, A. Mölsä, M & Suvisaari, J. 2012. Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi. Mielenterveyspalvelut. 157. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90907/URN\\_ISBN\\_978-952-245-%20808-7.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90907/URN_ISBN_978-952-245-%20808-7.pdf?sequence=1) Viitattu 7.5.2023
- Castaneda, A., Mäki-Opas, J., Jokela, S., Kivi, N., Lähteenmäki, M., Miettinen, T., Nieminen, S., Santalahti, P. 2018. Pakolaisten mielenterveyden tukeminen Suomessa. Paloma-käsikirja. Helsinki: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-100-3> Viitattu 28.12.2022
- Haavikko, A. Bremer, L. Ulkoisesti erilaisia, sisäisesti samanlaisia – Opas mielenterveystyöhön yli kulttuurirajojen. 2009. Viitattu 1.11.2022
- Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C. & Seuri, T. 2017. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy. 2.10.2022
- Huttunen, M. 2018. Traumanperäinen stressihäiriö. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00526> Viitattu 7.1.2023
- Isometsä, E. 2014a. Mitä ahdistuneisuus on?. Teoksessa Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.) Psykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 288 – 289 Viitattu 1.10.2022
- Isometsä, E. 2014b. Depressiiviset häiriöt. Teoksessa Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.) Psykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 246 - 286. Viitattu 1.10.2022
- Karelia Ammattikorkeakoulu. Karelian opinnäytetyön ohje: Hyvä tieteellinen käytäntö. <https://libguides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4841504.%208.2.2023> Viitattu 28.3.2023
- Kerkkänen, H. Säävälä, M. 2015. Maahanmuuttajien psyykkistä hyvinvointia ja mielenterveyttä edistävät tekijät ja palvelut. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75031/tem-jul\\_40\\_2015\\_web\\_09062015.pdf?sequence=1&isallowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75031/tem-jul_40_2015_web_09062015.pdf?sequence=1&isallowed=y) Viitattu 3.4.2023 Viitattu 12.1.2023
- Mayo-Wilson, E. & Montgomery, P. 2013. Media-delivered cognitive behavioural therapy and behavioural therapy (self-help) for anxiety disorders in adults (Review). Cochrane Database of Systematic Reviews 2013 (9). <https://rdcu.be/bQ19e>. Viitattu 1.10.2022

- Oksi-Walter, P. 2009. Syleilien ulkomaalaista. Teoksessa P. Oksi-Walter, J. Roos & R. Viertola-Cavallari. (toim.) Monikulttuurinen perhe. Helsinki: Kustannus Arkki Oy, 67–127. Viitattu 10.2.2023
- Santalahti, P. Petrelius, P. Lindberg, P. Onnellisista lapsista terveiksi aikuisiksi. – katsaus epidemiologiaan ja auttamiskeinoihin. THL – Työpaperi 20/2015. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018082133834> Viitattu 3.4.2023
- Silen, S. 2019. Tieteellinen poster. Jyväskylän yliopisto. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/tvt/tiedonvisualisointi/POSTERIluento%20ilman%20kuvia.pdf>. Viitattu 14.3.2023
- Sosiaali- ja terveysministeriö. Maahanmuuttajien sosiaaliturva, hyvinvointi ja terveys. <https://stm.fi/maahanmuuttajien-hyvinvointi>. Viitattu 7.5.2023
- Tehy ry. Lapsen ja perheen kohtaaminen. 2019. <https://www.tehy.fi/fi/blogi/lapsen-ja-perheen-kohtaaminen>. Viitattu 3.4.2023
- Terveysportti. Karlson L. Nuorten masennus vakavasti otettava sairaus. <https://www.terveysportti.fi/d-htm/articles/duo94539.pdf>. Viitattu 22.4.2021
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021 Elintavat ja ravitsemus-kouluikäiset. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/kouluikäiset> Viitattu 7.10.2022
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveyden edistäminen. 2022. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>. Viitattu 3.3.2023
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. 2019. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/fi-les/EETTISET%20PERIAATTEET\\_TENKIN%20HYV%20C3%84KSYM%20C3%84%20LUONNOS\\_7.5..pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/fi-les/EETTISET%20PERIAATTEET_TENKIN%20HYV%20C3%84KSYM%20C3%84%20LUONNOS_7.5..pdf) Viitattu 13.3.2023
- Tuomi, J & Sarajärvi, J. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 136-137. Tammi. Viitattu 21.4.2023
- Traumaperäinen stressihäiriö. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n ja Suomen Lastenpsykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2022. Saatavilla internetissä: [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi) Viitattu 5.3.2023
- Unettomuus. Käypähoito-suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Unitutkimusseura ry:n asettama työryhmä Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2020. Saatavilla Internetissä: [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi) Viitattu 3.5.2022
- UKK-instituutti 2018. Luettavissa: Tietoa terveysliikunnasta. [http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaikutukset](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset). Viitattu 20.2.2023
- Vorma, H. Rotko, T. Larivaara, M. Kosloff, A. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6. Helsinki. 2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4139-7> Viitattu 14.3.2023
- Wahlbeck, K. Hannukkala, M. Parkkonen, J. Valkonen, J. Solantausta, T. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 2017;133 (10):985-92. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13731> Viitattu 14.3.2023



## Tiedonhaku taulukko

Tiedonhaku aiheesta ”Lapsen/nuoren mielenterveys”

Tietokanta	Hakusanat ja rajaukset	Osumat	Valitut
Medic	mielenterveys & lapsi	105	0
Käypähoito- suositukset	nuorten mielenterveys	11	0
Terveyskirjasto	mielenterveys	44	1
Duodecim-lehti	mielenterveys	1477	2
Google- manuaalihaku	Mielenterveyden edistäminen Lapsen mielenterveys Mielenterveys	71 700	20
Medic	Masennus	222	0
Käypähoito-suositukset	traumaperäinen stressihäiriö unettomuus		1 1
Cochrane library	immigrants mental health	160	1
Kirjalähteet			3

## **Palautekysely**

### **1. Oliko posterit ymmärrettäviä?**

Vastausvaihtoehdot: Kyllä, Ei, Vähän, En tiedä

### **2. Herättikö posterit ajatuksia?**

Avoin vastauskenttä

### **3. Arvosana posterille?**

Numeerinen arvosana 1-10

### **4. Suositteletko posteria muille?**

Vastausvaihtoehdot Kyllä & Ei



# Hyvää Mieltä Yhdessä

## Mitä on mielenterveys ?

Tyytyväisyyttä elämään Elämän kokemista merkitykselliseksi  
Omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistamista

## Miksi mielenterveydestä on tärkeää pitää huolta?

Terveys ja mielenterveys rakentavat perustan, jonka avulla selviydyt päivittäisessä arjessa ja voit nauttia siitä

## Mielenterveyttä heikentäviä tekijöitä

- Koettu trauma
- Sosiaalinen eristäytyminen
- Yksinäisyys
- Syrjintä/koulukiusaaminen
- Pitkäaikainen stressi/masennus

## Millä keinolla voit vahvistaa ja ylläpitää omaa mielenterveyttä

Terveellinen Riittävä ruokavalio uni  
Liikunta Hyvät ihmissuhteet

## Milloin kannattaa hakea apua?

Koet jatkuvaa alavireisyyttä  
Sinulla on huolia ja murheita  
Koet unettomuutta

## Mistä apua?

Tuttu aikuinen  
Kouluterveydenhoitaja



**Tehnyt:**  
sairaanhoitajaopiskelijat Ella Laine & Ayaan Moowliid