



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Lahti University of Applied Sciences

”AJATTELEN ITSEMURHAA USEIN”

Internet -kirjoitusten kuva nuorten itsemurha-alttiudesta

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala
Hoitotyö
Sairaanhoitaja (AMK)
Opinnäytetyö
Kevät 2012
Jenni Tulonen
Mervi Rintamäki

Lahden ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitaja AMK

RINTAMÄKI, MERVI &
TULONEN, JENNI:

” Ajattelen itsemurhaa usein”
- Internet – kirjoitusten kuva nuorten
itsemurha-alttiudesta

Hoitotyön suuntautumisvaihtoehdon opinnäytetyö, 53 sivua, 4 liitesivua

Kevät 2012

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön aihe on nuorten itsemurha-ajatusten syiden selvittäminen. Tarkoituksena on selvittää nuorten näkökulmasta, mitkä ovat ne asiat jotka saavat nuoren miettimään omaa itsemurhaa sekä mitkä asiat voisivat ennaltaehkäistä nuoren päättymistä itsemurhaan. Opinnäytetyömme tavoite on, että tutkimuksessa saamaamme tietoa ja tuloksia voidaan hyödyntää käytännön työssä nuorten kanssa itsemurhien ennaltaehkäisemiseksi. Tutkimuskysymykset opinnäytetyössämme ovat: Mitkä ovat ne syyt, jotka saavat nuoren ajattelemaan itsemurhaa? Millaisia asioita nuoret kokevat itsemurhia ennaltaehkäisevinä?

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Aineisto hankittiin internetin keskustelupalstoilta nuorten kirjoittamista viesteistä ja analysoitiin sisällönanalyysin avulla. Tutkimustulokset jaettiin neljään pääluokkaan, joista kolme kuvaa syitä itsemurha-ajatuksiin ja yksi itsemurhia ennaltaehkäiseviä asioita nuorten elämässä. Tulosten perusteella nuorten itsemurhia olisi mahdollista ennaltaehkäistä tukemalla enemmän perheiden sisäistä hyvinvointia, sillä se on lähtökohta nuoren psyykkiselle, fyysiselle ja sosiaaliselle kehitykselle sekä nuoruuden kehitystehtävien saavuttamiselle. Se on edellytys sille, että nuoresta kasvaa elämän kaikilla aloilla hyvin pärjäävä aikuinen.

Opinnäytetyömme tutkimustulokset ovat vapaasti hyödynnettävissä nuorten hoito- ja kasvatustyössä.

Avainsanat: nuoruus, internet, itsemurha

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in nursing

RINTAMÄKI, MERVI &
TULONEN, JENNI:

"I often think about suicide"
Suicide susceptibility of young people
based on the writings on the Internet

Bachelor's Thesis in Nursing

53 pages, 4 appendices

Spring 2012

ABSTRACT

The topic of this Bachelor's thesis is to find the reasons of young people thinking about suicide. The purpose is to find out reasons that make young people think about suicide from young people's point of view and also the things that might prevent youth from suicide. The goal of this thesis is to be able to use the knowledge and results of this survey in working with youth to prevent suicides. The research problems in this thesis are: What are those reasons that make young people to think about suicide? What kind of things do young people think as preventing from suicide?

The Bachelor's thesis is carried out using a qualitative research method. The material is collected on the Internet, from the forums where young people have written messages and is analyzed by content analysis.

The results were divided into four categories. Three of them describe the reasons of suicide-thinking and one is about the things preventing youth from suicide. On the basis of the results, it's possible to prevent youth's suicides by supporting more the internal welfare of the families. It's the base to youth's growing up mentally, physically and socially and also to achieving the development tasks of youth. That base is the prerequisite of young people growing up into an adult, who survives in every areas of life.

Key words: youth, suicide, Internet

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	NUORUUS JA MURROSIKÄ	3
2.1	Varhaisnuoruus	3
2.2	Keskinuoruus	4
2.3	Nuoruuden loppuvaihe	4
2.4	Murrosikä	5
2.5	Nuoruuden kehitystehtävät ja identiteetin kehitys	7
3	ITSETUHOKÄYTTÄYTYMINEN	9
3.1	Viiltely nuorten itsetuhokäyttämisenä	9
3.2	Päihteiden käyttö nuoruusiässä	10
4	ITSEMURHAT	13
4.1	Nuorten itsemurhat	15
4.2	Itsemurhien ennaltaehkäisy	16
4.3	Yhteiskunnan vaikutus nuorten syrjäytymiseen ja henkiseen pahoinvointiin	19
5	INTERNETIN MERKITYS NUOREN VERTAISTUKENA	22
6	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	25
7	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	26
7.1	Laadullinen tutkimusmenetelmä	26
7.2	Kohderyhmä ja aineiston keruu	27
7.3	Aineiston analysointi	28
8	TULOKSET	31
8.1	Nuoresta itsestään johtuvia syitä	31
8.2	Kodista ja perheestä johtuvia syitä	32
8.3	Ympäristöstä johtuvia syitä	33
8.4	Nuorten itsemurhien ennaltaehkäisy	35
9	POHDINTA JA TULOSTEN TARKASTELU	37
9.1	Nuoresta itsestään johtuvat syyt	37
9.2	Kodista ja perheestä johtuvat syyt	39
9.3	Ympäristöstä johtuvat syyt	41

9.4	Itsemurhien ennaltaehkäisy	43
9.5	Tutkimuksen eettisyys	44
9.6	Tutkimuksen luotettavuus	45
9.7	Jatkotutkimusaiheet	47
LÄHTEET		49
LIITTEET		54

1 JOHDANTO

Vuonna 2005 Suomessa tehtiin 994 itsemurhaa. Tähän ratkaisuun päätyi 10–19 vuotiaista 31 nuorta. Luku on suuri, sillä yksikin itsemurha on liikaa. Itsemurhaan ajautumiseen on lukuisia syitä. Joskus nuoren läheiset löytävät jälkikäteen ennusmerkkejä, mutta toisinaan itsemurhan tehneen nuoren läheiset ovat täysin yllättyneitä nuoren järkyttävästä ratkaisusta, sillä ulkoisesti kaikki voi olla hyvin nuoren elämässä. (Uusitalo 2007.) Nuorten mielenterveysongelmat ovat kasvussa ja valitettavasti joskus hoitamattomat ongelmat ajavat nuoren itsemurha-ajatuksiin ja jopa toteuttamaan aikeensa.

Valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi nuorten itsemurha-aiheet. Aihe kiinnostaa meitä ja on hyvin ajankohtainen. Nykyään mediassa puhutaan usein nuorten lisääntyneistä mielenterveysongelmista sekä yleisestä pahoinvoinnista. Nuorten itsemurhien vähentämisessä paras työväline on ennaltaehkäisy. Jotta ennaltaehkäisy on tehokasta, on hyvä tietää syyt itsemurha-aikeisiin nimenomaan nuoren omasta näkökulmasta.

Nuoruus on mullistava vaihe ihmisen elämässä, sillä fyysiset ja henkiset muutokset ovat suuria. Jokainen nuori kokee muutokset omalla tavallaan. Toisilla kaikki sujuu ilman suurempia ongelmia, toisilla on vaikeampaa. Nuoruuden vaiheeseen saattaa kuulua jonkin verran itsemurha-ajatuksia, jotka eivät kuitenkaan ole todellisia aikomuksia. Vain pieni osa todella toteuttaa aikomuksensa. Enemmän nämä aiheet viestittävät nuoren jonkin asteisesta elämäkriisistä ja halusta saada apua liian suureen psyykkiseen stressiin. Kuitenkin jokainen ajatus siitä, että haluaisi kuolla, pitäisi ottaa tosissaan. Itsetuhoisten ajatusten kertominen aikuisille on usein nuoresta vaikeaa. Internet on tässä suhteessa hyödyllinen väline, koska näin nuori pääsee purkamaan tunteitaan ja ajatuksiaan anonyymisti.

Uusitalon (2007) selvityksen mukaan Suomessa pitäisi kehittää nuorten itsemurhien ehkäisytyötä ja suunnata siihen yhä enemmän voimavaroja. Itsemurhien riskitekijöistä ja ennusmerkeistä tulisi olla tarjolla runsaasti tietoa. Masentuneet ja itsetuhoiset lapset ja nuoret täytyisi saada tunnistettua ajoissa. Lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistäminen, elämäntaitojen opettaminen, sekä itsemurhien

ehkäiseminen tulisi sisällyttää koulujen ja oppilaitosten opetussuunnitelmiin.

Teimme opinnäytetyötutkimuksen nuorten itsemurha-ajatuksista. Tarkoitus on selvittää syitä, jotka nuoren näkökulmasta saattavat johtaa itsemurhaan sekä hahmottaa selvityksen perusteella itsemurhia ennaltaehkäiseviä asioita. Tavoitteena on, että saamaamme tietoa voidaan hyödyntää käytännön työssä nuorten kanssa. Opinnäytetyö toteutetaan laadullisena tutkimuksena. Aineisto kerätään internetistä nuorten keskustelupalstojen kirjoituksista piilohavainnoiden ja analysoidaan sisälönanalyysin avulla.

Halusimme tehdä tutkimuksemme nimenomaan nuorten näkökulmasta ja tuoda esiin nuorten näkemyksiä, kokemuksia ja ajatuksia. Nuorten itsemurhista on paljon aikaisempaa tietoa, mutta tutkimuksia ei kuitenkaan ole tehty nuorten näkökulmasta. Näin saamme niidenkin nuorten äänen kuuluviin, jotka eivät ole kertoneet ajatuksistaan kenellekään. Toivomme, että työstämme on hyötyä nuorten psykiatrian kentällä työskenteleville sekä muutoin nuorten kanssa tekemisissä oleville henkilöille nuorten hoito- ja kasvatustyössä.

2 NUORUUS JA MURROSIKÄ

Kliinisessä työssä nuoruus jaetaan usein esinuoruusikään, varhaisnuoruusikään, varsinaiseen nuoruusikään, myöhäiseen nuoruusikään ja jälkinuoruuteen. Nuoruus ei ole irrallinen ajanjakso ihmiselämässä, vaan se kiteytyy muuhun kehitykseen ja edeltänyt lapsuus määrittää nuoruutta vahvasti. Nuoruusiän kannalta lapsuuden aikaisilla tapahtumilla ja kokemuksilla sekä lapsuuden psyykkisellä kehityksellä on suuri merkitys. (Heikkinen, Henriksson, Lönnqvist, Marttunen & Partonen 2000, 497.) Kari E. Turunen puhuu nuorisoiästä, johon kuuluvat ikävuodet 13/14–20/21. Nuoruuden ikävaihe päättää lapsuuden ja alkaa aikuisuuteen siirtyminen. Nuorisoiässä sielunelämä avautuu ja maailma avartuu. Nuoren tunne-elämään, käyttäytymiseen ja ajatteluun alkaa tulla aikuismaisia piirteitä. Murrosikä sijoittuu nuorisoiän ensimmäiseen kolmannekseen, eli murrosiän katsotaan päättyvän 16. ikävuonna. (Turunen 2005, 113–114.)

2.1 Varhaisnuoruus

Nuoruuden voidaan katsoa alkavan n. 12–14 ikävuoden tuntumassa ja päättyvän n. 20. ikävuoteen. Tämä ajanjakso voidaan jakaa eri tavoin osiin, esimerkiksi Tony Dunderfeltin teoksessa nuoruus on jaettu kolmeen osaan. Nuoruusiän varhaisvaihe sijoittuu ikävuosille 13–16. Ajanjaksoon kuuluu ihmissuhteiden kriisi: nuori protestoi vanhempiaan ja muita auktoriteetteja vastaan ja solmii uusia ystävyys-suhteita samankäisten kanssa. Tähän jaksoon kuuluu myös varsinainen biologinen murrosikä. (Dunderfelt 2006, 92–93.) Varhaisnuoret kokevat kasvutapahtuman voiman sekä tietoisena että tiedostamattomana elämyksenä. Kokemus itsestä vaihtelee suuresti, mikä näkyy nuoren käyttäytymisen, mielialan, ihmissuhteiden ja mielenkiinnon kohteiden vaihteluna. (Heikkinen ym. 2000, 497.)

Varhaisnuori kamppailee riippuvuuden tarpeiden ja itsenäistymispyrkimysten kanssa suhteessa vanhempiinsa. Varhaisnuori etsii itseään erillisenä yksilönä, joka ei ole riippuvainen vanhemmista. Kuitenkin hän tarvitsee vielä vanhempien neuvoja ja valvontaa. Varhaisnuoren tunteet ovat ainutlaatuisia ja voivat vaihtua äkil-

lisesti. Tunteen vaihtelut näkyvät impulsiivisena käytöksenä, sillä nuori ei osaa vielä kuvata tunteitaan sanallisesti. (Heikkinen ym. 2000, 498.)

Varhaisnuoruuden kehitystapahtumat mullistavat nuoren kehollista, psyykkistä ja sosiaalista tasapainoa. Koko nuoruusiän psykologinen kehitys käynnistyy juuri varhaisnuoruudessa ja varhaisnuori kyseenalaistaa lapsuudessa hyväksymiään arvoja ja asenteita. Varhaisnuoruudessa lähdetään rakentamaan uudelleen suhdetta muihin ihmisiin, opiskeluun, työhön ja vapaa-ajanviettopoihin. Varhaisnuorelle on tyypillistä kokeilla etääntymistä vanhemmista ja perheestä ja arvostella heitä sekä etsiä kodin ulkopuolisia ihmissuhteita. (Helminen 2005, 18.)

2.2 Keskinuoruus

Nuoruuden keskivaihe ikävuosina 16–19 pitää sisällään identiteetikriisin. Nuori kokeilee omia rajojaan ja hänen kokemuksensa omasta minästään selkiytyy. Ikävaiheeseen kuuluu myös ihastumisia ja syvällisten ihmissuhteiden solmimista. (Dunderfelt 2006, 92–93.) Keskinuoruudessa nuori lähtee irrottautumaan lapsuuden perheestä, mitä nuoren näkökulmasta helpottaa ajatusmaailman mustavalkoisuus ja maailmankuvan ihanteellisuus. Ystävyysuhteet helpottavat vanhemmista irtautumista ja sisäisen maailman rakentamista. Nuori kokeilee minänsä rajoja samaistumalla jatkuvasti eri kohteisiin. Idolien palvonta palvelee oman itsearvostuksen ja itsetunnon kohentamista sekä sisäisen tyhjyyden tunteen paikkaamista. Ikätoverit ovat keskinuoruudessa tärkeitä myös seksuaalisuuden rakentamisessa ja seurustelusuhteet ovat omiaan nuoren itsetuntemuksen vahvistamisessa. (Helminen 2005, 18–19.)

2.3 Nuoruuden loppuvaihe

Nuoruuden loppuvaihe kattaa ikävuodet 19/20–25. Dunderfelt puhuu tämän ikävaiheen ideologisesta kriisistä, joka on ikään kuin nuoruuden seestymisen aikaa. Nuoruuden loppuvaiheessa pohdiskellaan omaa paikkaa maailmassa ja aloitellaan

itsenäistä elämää. (Dunderfelt 2006, 92–93.) Myöhäisnuoruuteen kuuluu ideologinen kriisi, jolloin nuori pohtii paikkaansa maailmassa ja yhteiskunnassa. Myöhäisnuori jäsentää omaa maailmankatsomustaan, arvomaailmaansa sekä eettisiä ja moraalisia valintoja. Myöhäisnuoruudessa on tyypillistä halu kehittää itseään emotionaalisesti, tiedollisesti ja taidollisesti. Oma elämä koetaan osana jotain suurempaa ja laajempaa kokonaisuutta. Myöhäisnuori tavoittelee psyykkistä autonomiaa ja sosiaalisesti toimivaa minuutta. Parhaimmillaan nuori aikuinen on löytänyt ammatilliset päämääränsä ja on kykeneväinen huolehtimaan itsestään ja elämästään sekä suhtautuu elämään ja tulevaisuuteen luottavaisesti. (Helminen 2005, 19.) Myöhäisnuoruudessa nuori irrottautuu lapsuuden tunnesuhteesta ikätoverisuhteiden avulla. Nuoren identiteetti vahvistuu hänen viettäessä aikaa ystäviensä kanssa ja hakeutuessa ikätoveriryhmiin. Identiteetti lujittuu samaistuttaessa samanikäisiin. (Heikkinen ym. 2000, 499.)

2.4 Murrosikä

Nuoruusikä on yksilön elämässä vaihe, jossa siirrytään lapsuudesta aikuisuuteen. Nuoruuskehitys alkaa fyysisestä puberteetista, joka ajoitetaan useimmiten ikävuosiin 12–22. Biologinen murrosikä alkaa 12–13 vuoden iässä, joka on myös kuu-kautisten keskimääräinen alkamisikä tytöillä. Puberteettimuutokset ovat psyykkisesti kuormittavia, etenkin hyvin varhain kehittyvillä tytöillä sekä kehityksessään myöhässä olevilla pojilla. Nuoruuden käsitteeseen kuuluvat biologinen kasvu ja sukukypsyuden saavuttaminen sekä useat aikuistumiseen johtavat psykologiset ja sosiaaliset kehitystapahtumat. Psykologiselta kannalta onnistunut nuoruuden kehitys johtaa persoonallisuuden integraatioon. Nuoruuden fyysiset ja hormonaaliset muutokset aiheuttavat muutoksia psyykkisissä prosesseissa. (Heikkinen ym. 2000, 497)

Murrosiässä tapahtuva tunteiden esiintulo, kehittyminen ja voimistuminen on nuorisoiän keskeinen kehityspiirre. Murrosikäisen elämä muuttuu tunteiden vaikutuksesta sisäisemmäksi ja henkilökohtaisemmaksi. Kehittyvät tunteet aiheuttavat murrosikäisessä paljon mielen kuohuntaa ja nuori voi kokea elävänsä kuin uudessa todellisuudessa. Nuori ei välttämättä hallitse uusia tunteitaan ja tuntemuksiaan

ja ne saattavat ohjata nuoren elämää. Tunteet aiheuttavat hämmennystä, mistä voi seurata ujoutta ja arkuutta. Toisaalta tunteiden avautuminen tuo nuoren elämään uudenlaisia kokemuksia ja sitä kautta uutta sisältöä elämälle. Näin hänen ajattelunsa saa uutta ainesta ja vahvistuu ja nuoren käsitykset todellisuudesta monipuolistuvat. Tunteiden viriäminen sanelee usein murrosikäisen tahtoja ja tekoja. Hän innostuu helposti maailman houkutuksista tunteidensa viemänä. Tietoinen ajattelu kehittyy murrosiässä niin, että sen loppupuolella nuoren ”sisäinen työskentely” on kurinalaisempaa ja nuoren käyttäytyminen kontrolloidumpaa. (Turunen 2005, 114–116.)

Murrosikä saattaa olla myös vakava kriisi. Kaikkine muutoksineen se saattaa saada nuoren sulkeutumaan ja vetäytymään estoisesti sosiaalisesta kanssakäymisestä. (Turunen 2005, 114–115.) Nuoruuteen kuuluvat yksinäisyys, sen katkerat tunteet ja synkkyys. Nuorella herää yksilölliset tarpeet ja kokemus omasta ainutlaatuisuudesta. Näiden lisäksi hankaluudet ulkomaailman kanssa saattavat ajaa nuoren omaan sisäisyyteensä. Yksinäisyyden, vähäpätöisyyden ja epäonnistumisen kokemukset saattavat ajaa nuoren eristäytymiseen ja jopa itsemurhan partaalle. (Dunderfelt 2006, 98–99.) Useimmille murrosikäisille käy päinvastaisesti, sillä uudet tunteet ja maailman houkutukset imaisevat nuoren mukaansa. Nuoren elämänpiiri laajenee, eikä koti ole enää koko maailma. Murrosikä on kuin sosiaalinen syntymä, sillä nuoren ystävyysuhteet muuttuvat ja viiteryhmät laajenevat. Viiteryhmillä tarkoitetaan ryhmiä tai nuorisokulttuureita, joihin nuoret samaistuvat ja joista he ottavat vaikutteita. Nuoruuteen kuuluu myös epäitsenäisyys suhteessa läheisimpiin kaveripiireihin. Nuoret muodostavat ”laumoja”, jotka toisaalta saattavat olla haitallisia nuoren kehitykselle, mutta myös auttavat nuorta erkanemaan vanhemmistaan ja alkamaan itsenäistymisen. (Turunen 2005, 115–116.)

Murrosiässä tapahtuu ympäristölle herkistyminen. Herkkyys sosiaaliselle ympäristölle johtuu mm. häpeän tunteen heräämisestä ja voimistumisesta. Nuoreen kohdistuu ulkopuolisia vaatimuksia ympäristöstä ja murrosiässä nuori herkistyy näille vaatimuksille. Mikäli nuori ei vastaa vaatimuksia, hän kokee häpeää. Nuoren on sitouduttava viiteryhmänsä arvostukseen välttääkseen torjutuksi ja häväsityksi tulemisen. Tämän paineen alla nuori saattaa ryhtyä uhkarohkeisiin tekoihin

ja uhmakkaaseen käytökseen tullakseen hyväksytyksi porukassaan. (Turunen 2005, 116–117.)

2.5 Nuoruuden kehitystehtävät ja identiteetin kehitys

Nuoruuteen kuuluu useita kehitystehtäviä, joista tärkeimpinä voidaan pitää seuraavia. Nuori tunnistaa ja hyväksyy oman täysikasvuisen ja sukukypsän kehonsa ja irrottautuu lapsuuden emotionaalisesta riippuvuussuhteesta vanhempiinsa. Vanhemmista irrottautuminen tapahtuu usein uusien samaistumisien kautta. Nuoruudessa on pystyttävä luomaan tasavertaisia ystävyys- ja toverisuhteita samankäisiin. Tällöin nuoren on kehitettävä omaa arvomaailmaansa. Nuoruudessa syntyy oma aikuinen minäkuva ja identiteetti sekä integroitunut, eheä persoonallisuus. Nuoruuden kehitystehtäviin kuuluu myös kyky solmia tasavertainen parisuhde. (Heikkinen ym. 2000, 497.) Nuoruuteen sisältyvät kehitystehtävät ovat haasteita, joiden kohtaaminen ja joista selviytyminen mahdollistaa yksilön kehittymisen ja siirtymisen seuraavaan kehitysvaiheeseen, aikuisuuteen. Nuoruuden kehitystehtävä on saavuttaa uusi ja kypsempi suhde molempiin sukupuoliin ja löytää itselleen feminiininen tai maskuliininen rooli. Tavoitteena on oman fyysisen ulkonäön ja kehollisuuden hyväksyminen. Nuoruuden päämääriin kuuluu tunne-elämän itsenäisyyden löytäminen suhteessa omiin vanhempiin ja muihin aikuisiin. Halu etsiä ja päästä sosiaalisesti vastuulliseen käyttäytymiseen on tyypillistä nuoruuden aikana. (Helminen 2005, 18–19.)

Nuoruudessa henkilölle muodostuu identiteetti. Nuoren tavat toimia voivat vaikuttaa hapuilevilta, sillä nuoren persoonallisuus ei ole vielä kehittynyt sellaiseksi kokonaisuudeksi, kuin aikuisella. Nuoren persoonallisuus ei siis ole vielä valmis. Nuoruudessa minän puolustusmekanismit kehittyvät ja vakiintuvat ja nuori pystyy aiempaa paremmin mm. sietämään odottamista ja pettymyksiä sekä tuntemaan empatiaa toisia kohtaan. Kyky emotionaaliseen läheisyyteen ja toisen ihmisen yksityisyyden kunnioittamiseen vahvistuu. Aikuisuus on tuntematon tila, jota hän voi tavoitella mielikuvissa ja se voi ihmetyttää nuorta. Aikuisuus voi vaikuttaa rutiineilta ja alistumiselta olemassa oleviin arvoihin, normeihin ja sääntöihin. Tulvaisuus on avoin mahdollisuus ja löytääkseen paikkansa yhteiskunnassa nuori

kokeilee paljon eri asioita. Nuori etsii elämää, mietiskelee, keskustelee ja kokeilee ja testaa asioita sekä ajautuu kriiseihin ja ratkaisee niitä sekä sopeutuu tekemiinsä valintoihin ja päätöksiin. Nuori valmistautuu aikuiselämän rooleihin, tapahtuu ns. sosialisatio. Se tarkoittaa yksilön kehitysprosessia, jonka aikana nuori omaksuu yhteiskunnan arvot, normit ja käyttäytymismallit sekä oppii vastaamaan ympäristön asettamiin vaatimuksiin. Aikuiseksi kasvaminen edellyttää käyttäytymisen muotoutumista yhteiskunnallisesti vastuuta ottavaksi. Identiteetin kehityksen kannalta merkityksellistä on, millaisen merkityksen nuori antaa omalle elämälleen ja kehitysvaiheilleen. Yksilö tarvitsee minuuden vahvistamiseksi keskustelua ja rakentavaa palautetta. Eheä identiteetti ja minuus ovat nuoruuden pääsaavutuksia. Nuoruuden onnistuneet kokemukset luovat pohjan sille, miten nuori uskaltaa lähteä tavoittelemaan aikuisuutta. Toiveikkuus elämän suhteen perustuu positiivisiin elämäkokemuksiin ja luottamukseen hyvästä tulevaisuudesta. (Helminen 2005, 19–20.)

Lapsen voidaan sanoa siirtyneen nuoruusikään, kun hänen ei enää tarvitse taistella lapsuuden yllykkeitä vastaan ja hän on sopeutunut seksuaalisesti kypsyneeseen kehoonsa. Nuoruusajassa on hyvin keskeistä nimenomaan seksuaalinen kehitys ja sen vaikutuksesta tapahtuvat muutokset tärkeissä ihmissuhteissa. Pienellä lapsella vanhemmat ovat rakkauden ja tunnetyydytyksen kohteena ja lähteenä, mutta seksuaalisesti kypsyvän nuoren on pyrittävä irti näistä lapsuuden kohteista, sillä nuoruudessa ne tuntuvat liian läheisiltä. Psykkinen irtautuminen vanhemmista on osa kasvua ja se koetaan pääosin myönteisenä asiana, mutta se on myös surutyötä. Nuori on hyvin herkkä ero- ja hylkäämiskokemuksille. (Heikkinen ym. 2000, 498.)

3 ITSETUHOEKÄYTTÄYTYMINEN

Itsetuhoisuudella tarkoitetaan käyttäytymistä tai pyrkimystä, johon sisältyy henkeä uhkaavan riskin ottaminen ja itsen vahingoittaminen. Tällainen itsetuhoisuus voi olla suoraa tai epäsuoraa. Epäsuoralla itsetuhoikäyttäytymisellä tarkoitetaan elämää uhkaavien riskien ottoa, mutta henkilöllä ei ole tietoista itsensä vahingoittamisen tai kuoleman päämäärää. Epäsuora itsetuhoikäyttäytyminen ilmenee mm. vaarallisena liikennekäyttäytymisenä, päihteiden liikkakäyttönä, omaa turvallisuutta vaarantavina harrastuksina, fyysisen sairauden hoidon laiminlyöntinä sekä terveyden kohtuuttomana vahingoittamisena. Suora itsetuhoikäyttäytyminen näkyy itsemurha-ajatuksina, -yrityksinä ja itsemurhina. (Marttunen 2004.)

3.1 Viiltely nuorten itsetuhoikäyttäytymisenä

Itsensä vahingoittaminen on joillekin nuorille tapa lievittää ahdistusta ja henkistä pahoinvointia. Tällaisia tilanteita ovat esimerkiksi viiltely ja lääkeintoksikaatiot. (Riala 2002.) Murrosvuo ja Simola (2003) kirjoittavat nuorten viiltelykokemuksista. Viiltelyn tarkoitus ei välttämättä ole itsemurha. Se ei kuitenkaan ole riskitöntä, vaan sisältää aina vaaran kuolla. Viiltelyn katsotaan liittyvän enemmänkin pyrkimykseen voida paremmin. Toisaalta, jos viiltelytilanteet lisääntyvät, se useimmiten pahenee ja raaistuu. Tällöin viiltelyn ja itsemurhan yhteyksiä voidaan jo nähdä enemmänkin. Viiltely on yleisempää nuorilla ja naissukupuolella. Se alkaa useimmiten murrosiässä, jolloin tunteet voimistuvat ja myös aggressiivisuutta esiintyy. (Murrosvuo & Simola 2003, 2-4.)

Viiltelyllä pyritään helpottamaan jännitystiloja, masennusta ja ahdistusta. Se tuo helpotuksentunteen epämurkkaan oloon. Viiltelyllä voidaan myös ilmaista itseensä tai muihin kohdistuvaa vihaa. Se voi olla tapa vahvistaa realiteetti- tai identiteettitunteita. Viiltelevän nuoren mielessä on usein itseään kohdistuvaa vihaa ja toivottomuutta. Ulkopuoliset saattavat ajatella, että nuoren viiltely on huomionhaku. Tutkimusten mukaan viiltelyllä ei kuitenkaan ole suoraa yhteyttä toiveeseen saada huomiota. (Murrosvuo ym. 2003, 4-5.)

Riskitekijöinä viiltelylle ovat häiriöt kiintymissuhteissa vanhempiin, turvattomuus, fyysinen pahoinpitely, seksuaalinen hyväksikäyttö. Henkilöllä saattaa olla vääristynyt käsitys kivusta, kiintymyksestä ja turvasta. Lisäksi henkilöllä on voimakkaita yksinäisyyden ja surullisuuden tunteita. (Murrosvuo ym. 2003, 6-7.)

Myös Cacciatore kertoo viiltelyn taustalla olevan jokin fyysinen trauma, kuten esimerkiksi hyväksikäyttöä, pahoinpitelyä tai fyysistä kurittamista. Tällöin nuori, yleisimmin tyttö, vieraantuu omasta kehostaan. Viiltely tehdään usein salassa ja näin sillä kostetaan niin omalle keholleen kuin myös omille vanhemmille tai jopa koko maailmalle. Viiltely ei ole normaalia nuoruudenvaiheeseen kuuluvaa toimintaa vaan merkki vakavasta epäkohdasta nuoren elämässä. Viiltelevä nuori käsittelee vihaansa siis väärällä tavalla. Nuoren tulisi saada näyttää kotonaan myös negatiivisia tunteita, eikä piilottaa niitä sisimpäänsä. Vanhemman vastuulla on kannustaa nuorta ilmaisemaan tunteitaan turvallisesti. Nuoren negatiivisten tunteiden ilmaisuun ei tietenkään kuulu minkäänlainen itsensä fyysinen vahingoittaminen. (Bergman 2011.)

3.2 Päihteiden käyttö nuoruusiässä

Alkoholi on suomalaisten merkittävin päihde, myös nuoruusiässä. Alkoholin, tupakan ja huumeiden käyttö on vähentynyt suomalaisnuorten keskuudessa 2000-luvun aikana. Keskinuoruudessa alkoholin käyttö on suunnilleen samalla tasolla tytöillä ja pojilla, vaikka yleisesti miehet käyttävät alkoholia naisia enemmän. Viikoittainen humalajuominen on pojilla kuitenkin tyttöjä yleisempää. Päihdehäiriötä esiintyy 5-10 prosentilla nuorista. Päihteiden riskikäytöksi luokitellaan mm. viikoittainen humalajuominen, sammumiseen johtava juominen, humalajuominen yksin ollessa sekä alkoholin ja lääkkeiden sekakäyttö. Nämä oireet vaativat nuoren tilanteen selvittämistä. (Fjörd, Kaltiala-Heino, Marttunen, Ranta & von der Pahlen 2009, 17–27.)

Huometilanne Suomessa 2008- raportin mukaan Suomen huumausainemarkkinoilla esiintyy eniten kannabistuotteita, amfetamiinia, ekstaasia, buprenorfiinia ja bentsodiatsepiinilääkevalmisteita. Heroiini on melko harvinaista, kun taas kann-

biksen kotiviljely jatkaa yleistymistään. Nuorilla huumeiden käytön aloittaminen on yhteydessä runsaaseen alkoholin käyttöön. Huumausaineiden lisäksi nuoret käyttävät lääkkeitä sekä alkoholia ja lääkkeitä sekaisin. Sekakäyttö on erityisen ongelmallista, sillä eri lääkeaineiden ja alkoholin yhteisvaikutuksia ei tiedetä ja ne saattavat olla täysin arvaamattomia. Yliannostustapauksissa on yleistä, ettei nuori sairaalaan tullessaan edes tiedä, mitä kaikkea hän on ottanut. (Fjörd ym. 2007, 17-27.)

Nuorten alkoholinkäyttöä pidetään merkinä nuorten pahasta olostai siitä, etteivät vanhemmat valvo nuorten tekemisiä. Toisaalta alkoholin käyttö on suomalaisten aikuisuuteen merkittävästi kuuluva osa ja voidaan ajatella, että nuori osoittaa aikuistumistaan alkoholin käytöllään. Nuorten alkoholin käytön aloittamisesta on tehty kaksi teoriaa, syrjäytymismalli ja nuorisokulttuurinen malli. Syrjäytymismallin mukaan päihteiden käyttö on yksi askel syrjäytymisen polulla. Nuorena alkava päihteiden käyttö on seurausta kehnosta lapsuudesta tai ajankohtaisista ongelmista. (Fjörd ym. 2009, 17–27.) Syrjäytymismallin mukaan päihteiden käyttö on osaksi vanhemmilta ja ystäväpiiriltä opittua toimintakulttuuria, jossa päihteiden käyttö liittyy ongelmien ratkaisuun ja rentoutumiseen. Syrjäytymisen ei kuitenkaan nähdä alkavan päihteiden käytöstä, vaan pikkurikollisuuden ja päihteiden käytön kautta nuori tutustuu vanhempiin päihteitä käyttäviin henkilöihin. Kasautuvista ongelmista kehittyä huono-osaisuuden kehä ja tällaisilla nuorilla on usein aikuisiällä vakavia psyykkisiä ongelmia sekä muita sairauksia. Tämä johtaa usein kouluttamattomuuteen, työttömyyteen, köyhyyteen ja sosiaaliseen eristäytymiseen. Henkilöt, joilla on paljon syrjäytymisriskejä ja kasautuvia ongelmia, eivät pääse helposti eroon päihteiden käytöstä hoidosta huolimatta, koska lähiympäristö koostuu päihteiden käyttäjistä. Syrjäytymismallissa päihteiden käyttö ei ole suurin ongelma, vaan elämäntyyli, jossa päihteiden ongelmakäyttö muodostaa osan suurempaa ongelmaavyhtiä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001, 9.)

Nuorisokulttuurinen malli näkee alkoholin osana nuorten normaalia vapaa-aikaa ja juhlintaa. Päihteiden käyttöön ajaututaan sosiaalisissa tilanteissa ja niistä kieltäytyminen on vaikeaa. Nuori kokee, että päihteiden käyttö on hänen hallinnsaan eikä aiheuta ongelmia. (Fjörd ym. 2009, 17-27.) Nuoruuteen kuuluvat rajojen rikkominen ja koettelu. Oman identiteetin muokkaaminen ja hyvän olon tunteeseen

panostaminen esittäytyvät erityisesti menestyvien ja koulutettujen nuorten toiminnassa, sillä heille maailma näyttäytyy mahdollisuuksina. Päihteiden käytöllä tätä hyvää oloa voi luoda ja maksimoida entisestään ja nuorisokulttuurisessa mallissa päihteiden käyttö liittyy erityisesti juhlimiseen. Kiellettyjä aineita käytetään usein vain erityisissä tilanteissa, jolloin halutaan kiihdyttää itseä maksimaalisesti. Kielletty, pelottava ja vaarallinen nähdään nuorten keskuudessa kiehtovaksi ja trendikkäästi. Nuorisokulttuurisessa mallissa päihteiden käytöllä hankitaan uusia kokemuksia ja kokeillaan riskien ottoa. Tämä edellyttää nuorelta myös mahdollisten haittojen ja saavutettavissa olevien etujen laskelmointia. Syrjäytymismallin ja nuorisokulttuurisen mallin keskeiset erot keskittyvätkin ryhmien jäsenten taustaan ja päihteiden käytön vaikuttimiin liittyviin asioihin. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2001, 10-11.)

Nuorten päihteidenkäyttöön on aina puuttuttava. Varhainen puuttuminen on erittäin tärkeää, sillä kukaan ei tiedä, kenestä nuoresta tulee aikuisena päihteiden ongelmakäyttäjä. Nuorten päihteidenkäytön aloittamista tulee ehkäistä ja alkanutta käyttöä tulee pyrkiä vähentämään. Nuori, joka ei aloita tupakointia, ei yleensä aloita myöskään huumeiden käyttöä. Tupakoinnin ehkäisy on samalla myös huumeiden käytön ennaltaehkäisyä. (Fjörd ym. 2009, 17-27.)

Ahdistuneisuushäiriö lisää päihdehäiriön todennäköisyyttä aikuisia koskevien tutkimusten mukaan. Nuorilla riittävää tutkimustietoa näiden kahden yhteydestä ei ole vielä saatu. Ahdistuneisuus on niin epämiellyttävä tunne, että siitä kärsivä yrittää päästä siitä eroon kaikin keinoin. Puhutaan itselääkintäteoriasta, joka selittää ainakin osan yhteyksistä ahdistuneisuuden ja päihteiden käytön välillä. Tästä voi kuitenkin syntyä noidankehä: ahdistus ajaa nuoren käyttämään päihteitä, mutta päihteiden käyttö lisääkin ahdistusta, mikä puolestaan lisää päihteiden käyttöä. (Fjörd ym. 2009, 17-27.)

4 ITSEMURHAT

Vuonna 2010 itsemurhan teki 954 henkilöä, 718 miestä ja 236 naista. Työikäiset tekevät eniten itsemurhia ja tässä ikäluokassa itsemurhat ovat huomattavasti vähentyneet viime vuosina. Miehet tekevät itsemurhan huomattavasti useammin kuin naiset: kaksi kolmasosaa itsemurhan tehneistä on miehiä. (Suomen virallinen tilasto 2010.) Yleisesti ottaen maailmassa kuolee itsemurhiin enemmän ihmisiä kuin sodissa ja murhissa. Ulkoisesti hyvin pärjäävän ihmisen itsemurha on käsittämätöntä. Kuolema itsessään ei ole aina päätavoite vaan tarve päästä edes hetkeksi eroon epämiellyttävästä olotilasta. Itsetuhoisuus voidaan nähdä sattumanvaraisena ja järjettömänä toimintana, jolloin sen ennaltaehkäisykin olisi miltei mahdotonta. Monet ihmiset ajattelevat joskus, että ”olisipa kuollut” tai ”voi kun kuolisin”. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että ihminen oikeasti haluaisi kuolla tai pyrkisi itsensä tappamiseen. Tavoitteena ei useinkaan ole lopullinen kuolema vaan vain hetkellinen pako ahdistuksesta. Itsemurhan tehdäkseen tulee ihmisellä olla vahva tahto kuolemasta ja vankkumaton tunne siitä, että parempaa ei koskaan tulisi. Näiden lisäksi impulsiivisella luonteella on vaikutus itsemurhan toteuttamiseen. (Uusitalo 2007, 30–32.) Myös Heiskanen (2007, 13–15) korostaa, ettei päätös itsemurhasta useinkaan ole toive kuolla vaan päästä eroon ahdistuksesta, joka on kasvanut liian suureksi kestää. Itsemurha voikin jossain määrin olla viimeinen keino tuntea, että hallitsee edes osaa tässä elämässä.

Uusitalo (2007) jakaa itsemurhan tekijät neljään osaan. Ensimmäisiä ovat impulsiiviset ja ulkoisille yllykkeille taipuvaiset ihmiset. Impulsiiviset ihmiset eivät ajattele tekonsa seurauksia tätä hetkeä pidemmälle. Toisen ryhmän edustajat ovat ne, joille itsemurha on väline kostaa, painostaa, paeta, rankaista, hakea valtaa tai sympatiaa. Heille itsemurha merkitsee keinoa poistaa elämästä epäkohtia. Heidänkään tarkoituksena tuskin on kuolema sinällään. Kolmannen ryhmän edustajat ovat niitä, joille kuolema on ainut pakotie vallitsevasta elämäntilanteesta. He usein harkitsevat ja suunnittelevat itsensä surmaamista huolella. Heillä on tapana kuvitella vapauttavansa samalla läheisensä huolesta ja taakasta. Neljännen ryhmän keskinäinen piirre on vankkumattomuus. Heidän elämänsä on tullut jokin fyysinen tai henkinen sairaus tai jokin elämänmuutos, mille ei uskota löytyvän parantavaa voimaa. (Uusitalo 2007, 30–32.)

Heiskanen (2007) kertoo syitä siitä, mikä ajaa ihmisen itsemurhaan. Syy on usein monen tekijän summa. Erityisessä vaarassa ovat ihmiset, joilla on vain vähän elämää suojaavia tekijöitä. Läheiset voivat ajatella, että henkilön itsemurhaan johtanut syy oli pieni. Tosiasiassa tämä pieni asia on saattanut olla viimeinen piste pitkään jatkuneeseen liiallisen henkiseen kuormitukseen. Sama pätee vaikeuksista selviytymisessä. Pieni asia tai ele, joka on ulkopuoliselle näkymätön, saattaa tuoda itsemurhaa suunnittelevalle viime hetken pelastuksen.

Itsemurhaan on siis monia syitä ja ne johtuvat aina jostakin. Työikäisellä syyt itsemurhaan voivat olla esim. irtisanominen ja työttömyys, taloudellinen ahdinko ja suuret velat, työpaikkakiusaaminen, masennus ja kovat asenteet yhteiskunnassa sekä normaalisuuden paine. Itsemurhan syyt voivat olla myös sosiaalisissa tai perhesuhteissa. Ero, henkinen väkivalta, raskaat lapsuuden kokemukset, ongelmat vanhempien kanssa, lapsen menetys, seksuaalinen hyväksikäyttö, elämätön lapsuus ja vanhempien mielenterveysongelmat saattavat olla syinä itsemurhaan. Psykkiset sairaudet ovat myös itsemurhan taustalla usein oleva syy. Tunnistamaton tai hoitamaton masennus, syömishäiriöt, ahdistus, psykoosit, kaksisuuntainen mielialahäiriö ja mielenterveys- ja päihdeongelmat ylipäätään saattavat johtaa itsemurhaan. Myös somaattiset sairaudet voivat olla itsemurhan taustalla. Krooniset kivut, parantumaton sairaus, alkoholin käyttö lääkkeenä, somaattisen sairauden aiheuttama masennus ja elämänhalun menettäminen voivat johtaa itsemurhaan. Päihdeongelmat ovat myös usein itsemurhan taustalla. Alkoholi-ongelma, huumeiden käyttö ja lääkkeiden, huumeiden ja alkoholin sekakäyttö johtavat herkästi itsemurhaan. Henkilökohtaiset ominaisuudet saattavat olla itsemurhalle altistavia tekijöitä: yksinäisyys, turvattomuus ja arvottomuus sekä puhumattomuus, erilaisuus ja tunteettomuus. Yksin pärjäämisen ja menestymisen paineet, liian raskas ja synkkä taakka ja kasvojen menettämisen pelko saattavat olla yksilöstä ja yhteiskunnasta johtuvia itsemurhaan johtuvia syitä. (Heiskanen 2007, 38–66.) Suomalaiselle itsemurhalle tunnusomaisia piirteitä ovat aikaisemman itsetuhoisen käyttäytymisen lisäksi mielenterveyden vaikeudet, erityisesti masennus ja alkoholi-ongelmat, negatiivisten elämäntapahtumien, kuten erojen ja menetysten suuri määrä, sosiaalisen tuen puute sekä vakavat somaattiset sairaudet. (Lönnqvist 2005.)

4.1 Nuorten itsemurhat

Vuonna 2005 31 nuorta, iältään 10–19-vuotiaita, päätyivät itsemurhaan. Nuorista 2-11 % on yrittänyt itsemurhaa, itsemurhayritykset ovat tytöillä 2-3 kertaa yleisempiä kuin pojilla. Pojilla yritykset ovat aggressiivisempia, joten ne päätyvät useimmin onnistuneeseen itsemurhaan. Itsemurha-alttius on suurimmillaan murrosiän alkaessa. Halu itsensä tappamiseen on oire jostakin elämän epäkohdasta. Niin kuin aiemmin mainittiin, taustalla ei yleensä ole halu kuolla vaan se on nuoren viimeinen avunhuuto. Pohjimmiltaan nuori haluaa elämäänsä helpotusta tai muutosta. Nuoren läheiset saattavat ajatella, että nuoren kuolema tuli yllätyksenä. Kuitenkin tarkemmin tarkasteltuna varoituksia on usein ollut ilmassa. Uusitalon (2007) selvityksessä kerrotaan, että puolet itsemurhaan päätyneistä on ensiyrittäjiä. Nuoruuteen kuuluva impulsiivinen luonne on selkeästi yksi itsemurhan riskitekijöistä. Nuorten itsemurhat tulevat kuolleen läheisille suurena järkytyksenä ja yllätyksenä, usein mitään ennusmerkkejä tulevasta tapahtumasta ei löydetä. Nuoren elämässä kaikki on näyttänyt hyvältä. (Uusitalo 2007, 30-38.) (Riala 2002.)

Riala (2002) kertoo nuoren itsetuhoisuudesta ja itsemurhien riskitekijöistä. Ahdistus- ja mielialahäiriöt sekä päihteiden käyttö lisäävät itsemurhayrityksiä. Masennus ja kaksisuuntainen mielialahäiriö ovat suurimpia itsemurhan riskitekijöitä. Suurimmalla osalla itsemurhan tehneistä tai sitä yrittäneistä nuorista on esiintynyt käytöshäiriöitä, kuten poissaoloja koulusta, karkailua kodista sekä epäsosiaalista käyttäytymistä. Itsemurhissa on usein mukana päihteet, jopa puolet tekijöistä on itsemurhan tehdessään päihteiden vaikutuksen alaisena. Riskitekijöitä ovat psyykkisten oireiden lisäksi aikaisempi itsetuhoinen käyttäytyminen ja itsemurhasta puhuminen. (Riala 2002.)

Nuoret eivät helpolla puhu itsemurha-aikeistaan aikuisille. Hyvin usein kuitenkin nuoren ikätoverit ovat jonkin verran tietoisia kaverin ajatuksista. Nuoren itsemurhaprosessi on aikuisten vastaaviin lyhyempikestoinen. Myös nuorten itsemurhien syyt ovat usein monen tekijän summa. Selkeimpiä riskejä ovat esimerkiksi huonot perheolosuhteet, päihteiden käyttö, mielenterveysongelmat, krooniset sairaudet, kaltoinkohtelu, kiusaaminen ja seksuaalinen hyväksikäyttö sekä yksinäisyys. Toi-

set nuoret ovat herkempiä elämän vastoinkäymisille ja itsekriittisempiä, mikä johtaa herkemmin itsemurha-aikeisiin (Uusitalo 2007, 30–38.)

Laakso (2010) pohtii itsemurhavaaraan ajautumiseen altistavia tekijöitä. Itsemurhien syytä voi toisinaan olla mahdotonta löytää. Itsemurhaa edeltävät usein aikaisemmat yritykset, joista monet eivät kuitenkaan tule koskaan läheisten tietoon. Menetykset ja vastoinkäymiset elämässä ovat suurimpia yksittäisiä syitä itsemurhaan ja itsemurhan juuret löytyvät usein juuri aiemmista vaikeista elämäkokemuksista. Laakso kertoo myös, että pojilla itsemurhan ennustetta nostaa lapsuuden perheen hajoaminen. Myös koulukiusaamisen kohteeksi joutuminen nähdään itsemurhalle altistavana tekijänä. Itsemurha-alttiilla nuorilla on usein henkistä pahoinvointia, joka ilmenee käytöshäiriöinä, kuten väkivaltaisuuksina ja ylivilkkauteena. Laakson mukaan monet itsemurhaa aikovat pyrkivät kertomaan siitä jollekin. Tällaiseen tietoon tulisi aina suhtautua vakavasti. (Laakso 2010, 90–95.)

4.2 Itsemurhien ennaltaehkäisy

Heiskanen (2007) mukaan itsemurhien ennaltaehkäisyssä nähdään tärkeimpänä läheisten tuki ja välittäminen, varhainen avunsaanti sekä masennuksen tunnistaminen ja hoito. Laakso (2010) lisää vielä aikomusten tunnistamisen tärkeyden ja toisen ihmisen aidon läsnäolon. (Heiskanen 2007, 13–16) (Laakso 2010, 90–95.)

Itsemurhaa suunnittelevan ihmisen elämä on kutistunut pieneksi kuiluksi, josta ei näy muuta poispääsyä, kuin elämän päättäminen. Usein itsemurhan takana ei ole toive kuolla vaan päästä pois ahdistavasta olost. Itsemurhan voi nähdä täydellisenä elämänhallinnan menettämisenä tai viimeisenä keinona saada elämä hallintaan. Itsemurhavaaran mahdollisina tunnusmerkkeinä nähdään mm. itsetuhoajattelelu, toivottomuus, pitkään jatkunut masennus, sosiaalisesta kanssakäymisestä vetäytyminen, oman elämän paketoiminen ja tyhjyyden tunne. Vihamieliset tunteet kääntyvät itseen, käyttäytyminen muuttuu uhkarohkeaksi ja yltiöpäiseksi, elämä kapeutuu ja ajattelu muuttuu joustamattomaksi itsemurhavaarassa olevalla henkilöllä. Itsemurhan takana on monia syitä ja tekijöitä ja vastaavasti myös monet te-

kijät ja asiat voivat pelastaa ihmisen takaisin elämälle. Oleellisia pelastamiselle ovat toivo, läheiset ja ystävät, taloudellinen perusturva, avunsaantimahdollisuudet ja suhtautuminen apua tarvitsevaan. Yhteiskunnallinen ilmapiiri on koventunut ja yhteisöllisyys hajonnut nyky-yhteiskunnassa. Oman edun korostaminen edellyttää sitä, että myös oman elämän hallinta täytyy olla omassa käsissä. Vaikeuksista on selviydyttävä yksin. (Uusitalo 2007, 13–16.)

Uusitalo (2007, 25–26) korostaa nuorten itsemurhien ennaltaehkäisyssä varhaista puuttumista. Aiheesta ei kuitenkaan ole vielä tarpeeksi tieteellistä tutkittua tietoa ja toistaiseksi on epäselvää, tulisiko ehkäisevä työ kohdistaa koko väestöön vai pelkästään riskiryhmiin. Isolle joukolle toteutetut kertaluontoiset valistustapahtumat ovat toisaalta todettu turhiksi. Itsemurha-alttiutta lisäävät tilanteet ja olosuhteet, joihin liittyy itsemurhamenetelmien helppo saatavuus. Siksi itsemurhateon vaikeuttaminen saattaa olla yksi keino vähentää itsemurhia. Esimerkkinä tästä mainittakoon aseiden ja lääkkeiden vaikeampi saanti, pääsy korkeisiin paikkoihin sekä metron alle syöksymisen estäminen. Alkoholin kulutuksen vähentäminen, lääke- ja liikenneturvallisuus, asekontrolli, työllistäminen, lapsiperheiden tukeminen, huumeiden vastainen työ, kriisi- ja päivystyspalvelujen kehittäminen sekä mielenterveystyö ovat tärkeitä apuja ennaltaehkäisevässä työssä. Monien eri ennaltaehkäisytapojen yhdistäminen on luultavasti hyödyllisintä. Lönnqvist (2005) jatkaa luetteloa kertomalla, että auton pakokaasun käyttö itsemurhatarkoituksiin tulisi tehdä jo teknisestikin niin vaikeaksi kuin mahdollista. Haasteiksi muodostuvat erityisesti nuorten miesten aseiden käytön rajoittaminen sekä psyykenlääkkeiden asianmukainen käyttö. Näiden itsemurhamenetelmien saatavuutta kannattaa rajoittaa, sillä ne eivät korvaudu kokonaan uusilla menetelmillä. (Lönnqvist 2005.)

Panostaminen nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen on tärkeää. Myös eri asiantuntijoiden tiiviimpi yhteistyö sekä varhainen tunnistaminen ovat ensiarvoisen tärkeitä. Uusitalo (2007) kysyykin julkaisussaan, olisiko tarpeen kehittää itsemurhien ehkäisyyn toimintatapoja, jotka kohdistuisivat nimenomaan lapsiin ja nuoriin. (Uusitalo 2007, 26.)

Suomen mielenterveysseura SOS:n vuonna 2006 toteuttamassa Itsemurhan voi ehkäistä – tiedonkeruukampanjassa nousi esille keinoja itsemurhien ehkäisemiseksi. Kampanjassa nousi esille selkeästi viesti, että itsemurha voidaan ehkäistä ja ehkäisytyötä pitää tehostaa. Tärkeimpänä tässä työssä nähdään toimiva perusterveydenhuolto. Tärkeimpiä ehkäisykeinoja ovat riittävän varhainen ongelmien tunnistaminen ja hoito sekä asiakkaan hyvä kohtelu. Masennuksen tunnistamisella ja hoidolla on suuri merkitys itsemurhien ehkäisytyössä. Asiakkaat tarvitsevat keskusteluapua ja välittämistä. Itsemurhia ennaltaehkäisisivät ongelmien tunnistaminen, varhainen avunsaanti ja kriisiapu. Ihmisen hätä on otettava todesta ja syyllistäminen lopetettava. Läheisten tuella on suuri merkitys. Itsetuhoisuuden kanssa painiva henkilö tarvitsee turvallisuuden tunnetta ja ammattitaitoista apua, esim. kontrollikäynneistä sopiminen terveydenhuollossa auttaa jaksamaan. Itsemurhasta puhuminen on tärkeää. (Heiskanen 2007, 75-82.)

Varhainen vuorovaikutus on lähtökohtana ihmisen elämässä. Sen onnistuessa henkilöllä on jo jonkinlaiset pohjat pärjätä elämässä. Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan vauvan synnynnäistä kykyä ja tarvetta olla vuorovaikutuksessa. Siinä opitaan tiedostamaan millainen olen, millaisia muut ovat, miten minua kohdellaan ja miten itse vaikutan muihin ihmisiin. Lapsella on tarve saada pysyviä ja läheisiä suhteita aikuisiin, jotka häntä hoitavat. Säännöllisesti toistuvat vuorovaikutustilanteet muovaavat osin aivojen toiminnallisia rakenteita. Varhainen vuorovaikutus on siis kaikkea sitä mitä vauva ja vanhempi yhdessä tekevät ja kokevat ensimmäisinä vuosina. Lapselle muodostuu tällöin pohja perusturvallisuuden tunteelle, joka vaikuttaa pitkälle ja vaikuttaa tuleviin ihmissuhteisiin, minäkuvaan ja hyvään itsetuntoon. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009a.)

Lapsen elämässä saavutetaan riittävän hyvä varhainen vuorovaikutus, kun pysyvät ihmissuhteet ja tavallinen arki toistuvine rutiineineen on toimiva. Lapsi tarvitsee perustarpeiden tyydyttämisen lisäksi rakkautta, hyväksyntää ja turvalliset rajat. Lapsen henkisen kehityksen kannalta on tärkeää, että vanhemmat antavat aikaa lapsilleen. Sen ei tarvitse olla hyvin suunniteltua toimintaa, vaan kiireetöntä yhdessäoloa. Lapsen tulee saada kokea, että myös hän tuottaa vanhemmilleen iloa ja nautinnollista yhdessäoloa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009a.)

Itsemurha-ajatusten kanssa kamppailevilla tulisi olla tuki niin läheisiltä kuin myös ammattiauttajilta. Syylistämisen, leimaamisen ja rankaisevuuden tilalle tulisi lisätä elämänuskoa, rohkeutta, itsetuntoa, yritteliäisyyttä ja ihmisten välistä keskinäistä tukea. Yhteiskunnassa tulisi välttää syrjäytymistä. Masennusoireet nuorilla eivät välttämättä ole selkeä syy itsemurhiin. Kohonnut itsemurhariski on niillä nuorilla, jotka eivät kykene miettimään itsemurhan seurauksia läheistensä kannalta. Mikäli nuorilla on liian positiiviset kuvitelmat kuolemasta ja jopa sen ihannoitua, tulee tilanne ottaa ehdottomasti tosissaan. (Riala 2002.)

4.3 Yhteiskunnan vaikutus nuorten syrjäytymiseen ja henkiseen pahoinvointiin

Maailmamme on täynnä mahdollisuuksia. Se ei kuitenkaan ole aina pelkästään positiivista, sillä riski ahneuteen on suuri. Lätti (2008) sanoo tutkielmassaan ”kun kaikki on mahdollista, halutaan myös kaikkea”. Yhteiskunnassamme vallitsee todellinen kilpailuilmapiiri. Omaa asemaa puolustetaan ja muiden huomioiminen vähenee. Ihmisille luonnollisempi yhteisöllisyys on vaihtumassa yksilökeskeisyyteen. Vaikka ihmisillä menee näennäisesti hyvin, tulee herkästi pelko kaiken hyvän menettämisestä. Ihmiset ovat tietoisia riskeistä ja tulevaisuus on epävarmaa. Työhön panostetaan koko ajan enemmän, mikä vie enemmän aikaa perheen välisestä kanssakäymisestä, sekä kuormittaa ihmisiä enemmän henkisesti. Näin ollen myös lasten kanssa vietetty aika vähenee, vanhemmille ei välttämättä ole enää voimavaroja olla omien lasten kanssa, koska he ovat henkisesti ylikuormitettuja. Teknologian nopea kehitys helpottaa ihmisten tavoitettavuutta ja tehokkuutta. Toisaalta ne luovat myös uusia riippuvuuksia ja syrjäytymismuotoja. (Lätti 2008,1.) (Lahikainen ym. 2005, 9.)

Twengen 2009 valmistuneesta tutkimuksesta selviää, että nykyinen kulttuuri korostaa materiaalia enemmän kuin ihmissuhteita. Tämän asian uskotaan vaikuttavan nuorten kasvaviin mielenterveysongelmiin. Raportin mukaan nykynuoret kokevat olonsa enemmän väärinymmärretyiksi, eristyneimmiksi, henkisesti herkimiksi tai tasapainottomammiksi kuin aikaisemmilla vuosikymmenillä. Heillä on myös enemmän narsistisia piirteitä, heikkoa itsetuntoa ja huolia sekä tyytymättömyyttä elämään. (Twenge 2009, 152–153.)

Nyky-yhteiskunta ajaa ideologiaa, jossa yksilöllisyys korostuu. Näin myös henkilö saattaa kokea, että hänen tulee selviytyä yksin. Heiskanen (2007) sanoo itsemurhan mittaavan aina paitsi yhden ihmisen ja hänen läheistensä, myös koko yhteiskunnan psyykkistä ja sosiaalista pahoinvointia. Yhteiskunnallinen ilmapiiri on koventunut ja yhteisöllisyys hajonnut nyky-yhteiskunnassa. Oman edun korostaminen edellyttää sitä, että myös oman elämän hallinta täytyy olla omissa käsissä. Vaikeuksista on selviydyttävä yksin. (Heiskanen 2007, 13–16.)

Hämäläinen (2011) kertoo "Kadonneista nuorista", syrjäytyneistä nuorista, jotka ovat pudonnet pois kaikista yhteiskunnan tukimuodoista. Työttömien Valtakunnallinen Yhteistyöjärjestö YTV laski äskettäin, että lähes 50 000 suomalaisella 15–29-vuotiaalla ei ole työtä eikä opiskelupaikkaa.

Lasten ja nuorten ongelmat ja avun tarve ovat todella lisääntyneet. Kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten määrä on kaksinkertaistunut 15–20 vuoden ajalla, samoin lastensuojelun avohuollon asiakkaina olevien lasten määrä; kiireellisesti sijoitettujen lasten määrä on yli kuusinkertaistunut, erityisopetukseen siirrettyjen lasten määrä lähes kolminkertaistunut; erikoissairaanhoidon avokäynnit lastenpsykiatriassa yli kaksinkertaistuneet ja nuorisopsykiatriassa yli kolminkertaistuneet ja köyhissä perheissä elävien lasten määrä lähes kolminkertaistunut. (Hämäläinen 2011.)

Immonen, Kiikkala & Sohlman (2005, 210-212) kertovat, että ihmisen positiiviseen mielenterveyteen vaikuttavat yksilöllisten ominaisuuksien ohella myös kulttuuri ja yhteiskunta, jossa hän elää. Yhteiskunnan päättäjien tekemillä päätöksillä ja toiminnoilla on merkitystä yksittäisten ihmisten positiivisen mielenterveyden kannalta. Ihmisten positiiviseen mielenterveyteen vaikuttavat heikentävästi eri tekijät, kuten kilpailu, taloudellinen epävarmuus ja arvojen koveneminen. Tällöin henkinen pahoinvointi voidaan nähdä ihmisten voimavarojen ja resurssien vähenemisenä, ei niinkään mielenterveyden häiriönä. Immonen, Kiikkala ja Sohlman jatkavat sanomalla, että niin sanottujen pahoinvoivien lasten ja aikuisten auttaminen tavanomaisin lääketieteellisin keinoin ei ole mahdollista. Lääkitys masennukseen ei tällöin anna voimavaroja näissä tilanteissa. Ratkaisuja olisi haettava yhteiskunnan eri toimintasektoreiden yhdistetyin voimin. Ymmärrys siitä, että jokai-

sella ihmisellä on positiivista mielenterveyttä ja voimavaroja, haastaa myös mielenterveyden häiriöitä hoitavat ammattilaiset. Työskentelyotteen on oltava mielenterveyttä edistävä ja työhön on sisällyttävä häiriöiden hoitamisen ohella toimintaa, jolla voidaan tukea ja vahvistaa ihmisen positiivista mielenterveyttä. Tutkimuksen tulosten mukaan vahvan positiivisen mielenterveyden omaavat kokivat taloudellisen tilanteensa hyväksi, heillä oli läheisiä ystäviä, heidän tekemisiinsä kiinnitettiin paljon huomiota ja avun saaminen naapurilta oli helppoa. Lisäksi heidän tulevaisuuden suunnitelmansa olivat selkeitä ja he suhtautuivat tulevaisuuteensa optimistisesti. Positiivisen mielenterveyden omaavilla oli muita harvemmin taloudellisia kriisejä, ongelmia läheisten kanssa tai masennusoireita. Tutkimustulokset puhuvat sen puolesta, että mielenterveys ei sijoitu terveys-sairaus -jatkumolle, vaan se tulee ymmärtää laaja-alaisesti.

5 INTERNETIN MERKITYS NUOREN VERTAISTUKENA

Nuoret viettävät kiistatta paljon aikaa mediamaailmassa. Lähes jokaisesta kodista löytyy tietokone ja internet sekä televisio ja erilaisia pelikoneita. Ihmisen elämästä on tehty kaikilla aloilla fyysisesti helppoa erilaisten välineiden ja koneiden avulla. Suomalainen yhteiskunta on pitkälle automatisoitua ja virtuaalimaailma on joka-päiväistä. Nuoren internetin käyttö ja muut oheistuotteet ovat koukuttavia ja nuoret viettävät niiden parissa jopa huolestuttavan pitkiä aikoja. Näin ollen se saattaa vähentää merkittävästi sosiaalista kanssakäymistä. Sosiaalisessa kanssakäymisessä kehittyminen ja vanhemmista irtautuminen kuuluvat nuoruuden tärkeisiin kehitystehtäviin. (Heikkinen 2009, 497.) Normaalin nuoruusvaiheen kehittymisen kannalta internetin liiallinen käyttö sosiaalisena kanssakäymisenä ei ole täysin luonnollinen. Joissain tapauksissa virtuaalikaverit voivat korvata kokonaan oikeat ihmissuhteet. Tällöin sosiaalisten taitojen kehitys on vaarassa ja myös vuorovaikutus- ja ongelmaratkaisutaidot kärsivät. Internetin liiallisen käytön ja riippuvuuden taustalla voi olla myös koulukiusaamista tai masennusta. Aikuinen on vastuullinen valvomaan nuoren mediakäyttäytymistä ja puuttumaan tilanteeseen ajoissa. Nuoren maailmankuva saattaa herkästi muuttua internetistä saadun epäasiallisen tiedon perusteella. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009c.)

Media ja yhteiskunta asettavat nuorille paineita. Nuoret eivät välttämättä osaa olla vielä kriittisiä median antamalle tiedolle. Nuoret joutuvat pienestä pitäen kokemaan median luomia ihanteita, jolloin heille kehittyy vääristynyt kuva täydellisestä ihmisestä ja täydellisestä elämästä. Ulkonäköpaineet ja ainainen täydellisyys tavoittelu ajavat nuoren helposti tunteeseen, ettei mikään ole riittävän hyvää. Yli-seksualisoitunut yhteiskunta vääristää nuoren käsityksen seksuaalisuudesta. Cacciatoren mukaan pornoistuminen on jo liian rajua ja lapset ja nuoret tarvitsevat keinoja ja työkaluja suojaksi sitä vastaan. Media viestittää eri tv-formaattien välityksellä, että oman seksuaalisuuden esittäminen julkisesti on täysin normaalia. (Pentzin 2009.)

Nykynuoret ovat syntyneet tietoyhteiskuntaan ja tietokoneet sekä internet kuuluvat vahvasti heidän elämäänsä. Nuorten vuorovaikutussuhteissa on tapahtunut muutoksia, koska he ovat tiiviissä suhteessa mediaan. Tietokoneistunut maailma

on muuttanut nuorten elämää, mikä on luultavasti yksi syy siihen, miksi lapsuuden koetaan lyhentyneen. Nuoret ovat taitavia tietokoneiden kanssa, usein jopa parempia kuin vanhempansa. Tietokoneella vietetty aika ei kuitenkaan aina ole pelkästään negatiivista. Laitteiden kanssa touhuaminen on osin myös sosiaalinen tapahtuma, sillä käyttöä opetellaan vanhempien ja kavereiden seurassa. Parhaimmillaan tietokoneet ovat oiva apuväline vuorovaikutussuhteiden oppimisessa ja kehityksessä. Tietokoneistunut maailma näyttää kuitenkin myös kääntöpuolensa. Työnteko on tehokkaampaa, mutta myös kuormittavampaa. Sen johdosta vanhemmat ovat kiireisempiä ja ehkä myös sitä kautta väsyneempiä. Aikuisten tunnetilat heijastuvat aina nuoreen. Internetin maailmassa on myös paljon pahaa, näin ollen nuoren ihmisen maailmankuva voi vääristyä internetissä vietetyn ajan myötä. Lasten ja nuorten henkisen pahoinvoinnin sanotaan lisääntyneen. Yhtenä syynä siihen saattaakin olla perheiden muuttuneet rakenteet sekä vanhempien ja lasten yhdessä viettämän ajan vähentyminen. Verkko tarjoaa myös hyväksikäyttäjille oivan reitin tunkeutua nuorten elämään, mikä on nuorille vahingollista. (Lahikainen, Hietala, Inkinen, Kangassalo, Kivimäki & Mäyrä 2005, 5-10.)

Internetissä toimivat keskustelupalstat toimivat kokemusperäisen tiedon vaihtopaikkoina. Virtuaalisilla keskustelupalstoilla käyttäjillä on usein nimimerkki, joka takaa kirjoittajien anonymiteetin, sillä heidän ei tarvitse esiintyä omalla nimellään. Nimimerkin turvin on helppo esittää asiansa, liittyyipä se mihin vain. Tietynlainen identiteettittömyys helpottaa asioista kirjoittamista ja arkaluontoisetkin asiat on helpompaa ottaa esille nimimerkin turvin. (Mikkola 2008, 25-26.) Yksinäinen nuori voi kokea saavansa virtuaaliystäviltään helpotusta yksinäisyyteen. Näin se on myös oiva väline saada vertaistukea. On luultavasti helpompi kertoa synkistä ajatuksistaan anonyymisti internetissä kuin kasvotusten oikeassa elämässä. Tässä voi kuitenkin piillä vaara, sillä herkässä mielentilassa oleva nuori voi joutua tilanteeseen, että häntä jopa kannustetaan tekemään itselleen jotain pahaa. Nuori luulee keskustelewansa ikätoverinsa kanssa, vaikka keskustelukumppani saattaa olla oikeasti kieroutuneen mielen omaava henkilö (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009c.)

Keskustelupalstojen ryhmien tarkoitus ei suoranaisesti ole toimia tukiryhmänä, mutta ne muodostuvat sellaisiksi helposti. Keskustelupalstojen ryhmistä etsitään

informaatiota, kumppanuutta, sosiaalista tukea ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Samanlaisessa elämäntilanteessa olevat tai jonkin yhteisen ongelman omaavat henkilöt voivat muodostaa oma-apu -ryhmän. Ryhmäläisillä on halu jakaa kokemuksiaan muiden kanssa ja tätä kautta he pyrkivät ratkaisemaan tai lieventämään ongelmaansa tai elämäntilannettaan. Keskustelupalstoilla kirjoittajat hakevat toisistaan tukea, tietoa ja vertaistukea samanlaisia elämäntilanteita läpikäyneiltä henkilöiltä. Keskustelupalstoilla vierailevat ihmiset kokevat saavansa palstalta tukea muilta samanlaisessa tilanteessa olevilta ihmisiltä. (Mikkola 2008, 25–51.)

Nuorten keskusteluissa internetissä on vahvasti esillä vertaistuen merkitykset ja mahdollisuudet. Useat nuoret aloittavat kirjoituksensa keskustelupalstalle niin, että haluavat tietää, onko muilla vastaavia kokemuksia tai niin, että haluavat kirjoittaa tuntonsa julki, jos joku lukisi tekstin. Tämä viittaa vahvasti vertaistuen tarpeeseen ja kokemiseen.

Vertaistuesta on olemassa lukuisia erilaisia määritelmiä. Kaikissa näissä vertaistuki liitetään johonkin elämäntilanteeseen tai ongelmaan, tuen ja auttamisen vastavuoroisuuteen sekä siihen, että vertaistuki perustuu osapuolten omiin kokemuksiin. Se on vastavuoroista kokemusten vaihtoa, jossa samankaltaisia prosesseja läpikäyneet tukevat toinen toisiaan. Vertaistuksessa on nähtävissä samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten halu jakaa kokemuksia ja tietoa. Vertaistuki esiintyy useissa toteuttamistavoissa. Se voi olla kahdenkeskistä tukea, esimerkiksi vertaistukitoimintaa. Vertaistukiryhmiä on myös, niitä voi ohjata joku ryhmäläisistä, ammattilainen tai koulutettu ohjaaja. Verkossa esiintyvä vertaistuki voi olla kahdenkeskistä tai ryhmämuotoista. Vertaistuen kautta ihminen kokee, ettei ole tilanteessaan yksin, vaan on muitakin, joilla on samankaltaisia kokemuksia. Tällöin myös omaan tilanteeseen saattaa avautua täysin uusi näkökulma ja perspektiivi. Vertaistukisuhde on tasa-arvoinen, ihmisten välinen ja vastavuoroinen suhde ja siinä on mahdollista olla sekä tuen antajan että saajan roolissa. Parhaimmillaan vertaistuki johtaa yksilöiden ja ihmisryhmien voimaantumiseen. Ne auttavat osallistujia selviytymään arjessa paremmin ja tuovat sisältöä elämään. (Huskonen 2010.)

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi nuorten itsemurha-aiheet. Aihe kiinnostaa meitä ja on hyvin ajankohtainen. Nykyään mediassa puhutaan usein nuorten lisääntyneistä mielenterveysongelmista sekä yleisestä pahoinvoinnista. Nuorten itsemurhien vähentämisessä paras työväline on ennaltaehkäisy. Jotta ennaltaehkäisy on tehokasta, on hyvä tietää syyt itsemurha-aikeisiin nimenomaan nuoren omasta näkökulmasta. Halusimme perehtyä nuoren näkökulmaan ja kokemukseen henkisestä pahoinvoinnista ja itsetuhoisista ajatuksista sekä niiden aiheuttajista. Päästäksemme lähelle nuorten ajatuksia päädyimme tutkimaan internetissä käytävää nuorten keskustelua itsemurhaan liittyvistä asioista. Nuorten itsemurhista on paljon aiempaa tietoa, mutta ei kuitenkaan nuoren näkökulmasta tehtyjä tutkimuksia. Juuri nuorten näkökulman korostaminen on työmme perimmäinen tarkoitus.

Nuoret saattavat liioitella asioitaan, esimerkiksi huonoa suhdetta omiin vanhempiin. Kuitenkin työssämme on lähtökohtana se, että uskomme aidosti nuoren hätää kyseenalaistamatta sitä. Monissa nuorten internet-kirjoituksissa korostettiin, ettei kukaan ota heitä tosissaan, mutta me tutkimuksessamme otamme. Uskomme, että myös nuoret kokevat asioita vahvasti. Internet on mielestämme hyvä keino saada nuoren ääni esille, koska nuoret viettävät siellä paljon aikaa ja voivat kirjoittaa täysin anonyymisti henkilökohtaisimmistakin asioista. Opinnäytetyössämme tutkimme, miksi nuori, jolla on koko elämä edessä, kokee, ettei hän halua elää sitä vaan ajattelee päättävänsä päivänsä nuorena. Internetin keskustelupalstoilla, joille nuoret kirjoittavat kokemuksiaan, nuoret saavat samalla myös vertaistukea toisilta nuorilta, hyvässä ja pahassa. Opinnäytetyömme tarkoitus on selvittää nuorten näkökulmasta, mitkä ovat ne asiat jotka saavat nuoren miettimään omaa itsemurhaa sekä mitkä asiat voisivat ennaltaehkäistä nuoren päätymistä itsemurhaan. Opinnäytetyömme tavoite on, että tutkimuksessa saamaamme tietoa ja tuloksia voidaan hyödyntää käytännön hoito- ja kasvatustyössä nuorten kanssa itsemurhien ennaltaehkäisemiseksi. Tutkimuskysymykset opinnäytetyössämme ovat: Miten nuoret kuvaavat syitä, jotka saavat nuoren ajattelemaan itsemurhaa? Millaisia asioita nuoret kokevat itsemurhia ennaltaehkäisevinä?

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on ilmiön kuvaaminen, ymmärtäminen ja mielekkään tulkinnan antaminen. (Kananen 2008, 24).

7.1 Laadullinen tutkimusmenetelmä

Valitsimme tutkimusmenetelmäksi opinnäytetyöllemme laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän. Laadullinen tutkimus on joustavaa ja sitä on vaikea määritellä tarkkarajaisesti. Se sisältää useita eri suuntauksia, tiedonhankinta- ja analyysimenetelmiä sekä tapoja aineiston tulkitsemiseen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Laadullinen tutkimus etenee prosessinomaisesti. Se ei pidä sisällään selkeitä eri vaiheita, vaan esimerkiksi tutkimustehtävää tai aineistonkeruuta koskevat ratkaisut voivat vaihdella ja muotoutua vähitellen tutkimuksen edetessä. Laadullisessa tutkimuksessa korostuu ihmisten kokemusten, tulkintojen, käsitysten ja motivaatioiden tutkiminen sekä ihmisten näkemysten kuvaus. Laadullinen tutkimus siis liittyy uskomuksiin, asenteisiin ja käyttäytymisen muutoksiin. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 49.) Siksi se sopii määrällistä paremmin tutkimukseemme, sillä tarkoituksenamme on tuottaa uutta tietoa nuorten itsemurha-ajatuksista juuri nuorten näkökulmasta ja tutkia nuorten kokemuksia.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan oma tutkimusreitti muodostuu monien valintojen perusteella. Yhtä oikeaa tapaa tehdä laadullista tutkimusta ei ole. Kuten tutkimus yleensäkin, myös laadullinen tutkimus on aina omanlaisensa versio tutkittavasta ilmiöstä, ja vaihtoehtoja etenemiseen on runsaasti. Yhteistä koko laadullisen tutkimuksen kirjolle on elämismaailman tutkiminen. Laadullisessa tutkimuksessa keskiössä ovat merkitykset, jotka ilmenevät mitä moninaisimmin tavoin. Tutkimus on itse asiassa vain pinnan raapimista – laadullisella tutkimuksella ei voida koskaan saavuttaa ilmiötä kokonaisuudessaan ja kaikessa syvällisyydessään. Perusteellisella tutkimuksella, eli hyvin suunnitelluilla ja toteutetuilla tutkimusasetelmilla, tutkimuksia toistamalla sekä tutkittavaa ilmiötä useista näkökulmista lähestymällä voidaan kuitenkin tavoittaa monipuolista tietoa ja lisätä siten ymmär-

rystä niin ilmiöön liittyvistä syy-seuraussuhteista kuin ilmiön luonteestakin. (Saaranen-Kauppinen ym. 2006.)

7.2 Kohderyhmä ja aineiston keruu

Laadullisessa tutkimuksessa voidaan käyttää aineiston hankintaan useita menetelmiä, joiden soveltuvuus kyseiseen tutkimukseen riippuu tutkimusongelmasta. Tutkimusongelmat määrittävät sen, millainen aineisto hankitaan. Kun on tietoa siitä, mitä tutkitaan, on mietittävä, millä keinolla saisi hankittua sopivimmin tietoa ko. tutkimukseen. Samoja tutkimusongelmia voidaan lähestyä eri kanteilta, jolloin aineistonkeruumenetelmät voivat olla erilaiset eri tutkijoilla. Yhtä ainoa oikeaa menetelmää ei olekaan, vaan kukin tutkija ratkaisee tutkimusongelmansa omasta näkökulmastaan. Se on juuri laadullisen tutkimusmenetelmän rikkaus. Tutkimusprosessi etenee yleensä tutkimusongelman määrittämisestä aineistonkeruuseen, mutta on mahdollista myös miettiä tutkimusongelmat jo olemassa olevasta arkistoidusta aineistosta. (Saaranen-Kauppinen ym. 2006.)

Laadullisessa aineistonkeruussa pääasiassa ovat ihmiset. Aineisto pyritään valitsemaan tarkoituksenmukaisesti ja se täytyy perustella teoreettisesti. Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa kerätään menetelmillä, jotka tuovat tutkittavien näkökulmat mahdollisimman hyvin esille. Tämä on tutkimuksemme tarkoitus ja pyrimme saamaan nimenomaan nuorten näkökulman esiin. Tähän tarkoitukseen sopivia menetelmiä ovat esimerkiksi haastattelut, havainnointi ja erilaisten dokumenttien (päiväkirjat, elämäkerrat, muistelmat) analysointi. Tutkijan havainnoilla on paljon merkitystä, sillä aineisto koostuu enimmäkseen niistä. (Saaranen-Kauppinen ym. 2006.) Laadullisessa tutkimuksessa tiedonkeruu ja analyysi kulkevat rinnakkain. (Kananen 2008, 62).

Kukin aineistonkeruumenetelmä antaa tutkimukselle hyvät ja huonot puolensa, siksi on tärkeää pohtia vertaillen mitä menetelmää aineistonkeruuseen käyttää. Havainnointimenetelmällä saadaan hyvää aineistoa esimerkiksi käyttäytymistä tutkittaessa. Havainnoinnissa on ehdottoman tärkeää muistaa tutkimuseettiset näkökulmat ja tutkijan/havainnoijan vaikutus havainnoitavien toimintaan. (Saara-

nen-Kauppinen ym. 2006.) Valmiit aineistot, jotka sopivat hyvin kokemusten tutkimiseen, ovat oman tutkimuksemme aineistonkeruun lähteenä. Valitsimme aineistonkeruumenetelmäksi Internetin keskustelupalstojen nuorten lähettämien kirjoitusten keruun ja niiden piilohavainnoinnin. Päädyimme tutkimuksessamme kyseiseen aineistonkeruutapaan, jotta saisimme tietoa nuoren näkökulmasta, vaikuttamatta itse tutkijoina nuorten kerrontaan. Nuoret kertovat kirjoituksissaan hyvin avoimesti elämästään, mahdollisesti saamme näin enemmän tietoa kyseisestä aiheesta kuin vaikka haastattelemalla. Piilohavainnoinnissa tutkittavat eivät tiedä, että heitä havainnoidaan. Tällöin on mahdollista saada aitoa tietoa, koska tutkijat eivät vaikuta tuloksiin millään tavalla. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 83–84.) Mikäli tutkittavat tietäisivät havainnoinnista, tulokset olisivat mahdollisesti erilaisia. Luimme läpi lukuisia kirjoituksia, jotka liittyivät nuorten itsemurhiin. Aineistonkeruussa keräsimme aineistoa, joka vastaa mahdollisimman hyvin tutkimusongelmaamme. Keräsimme aineistoa niin kauan, kunnes se alkoi kylläntyä, eli uutta tietoa ei enää noussut esille. Nuorten kirjoituksissa alkoivat toistua samankaltaiset asiat, jolloin koimme, että aineistomme on kyllin kattava. Yhteensä saimme kirjoituksia kokoon 12 kappaletta, joista tutkimuksemme aineisto koostui. Muokkasimme tekstit fontille Times New Roman, fonttikoolle 12, jolloin tutkimusaineistoa oli yhteensä 13 A4-sivua. Sivut, joilta kirjoitukset otimme, ovat julkisia ja avoimia kaikille, eivätkä vaadi rekisteröitymistä tai muiden henkilöiden antamista. Sivuston kirjoitusten lukeminen tai keskusteluun osallistuminen on mahdollista kaikille. Emme paljasta tutkimuseettisistä syistä sivustoa, jolta aineisto on kerätty. Näin varmistamme, että tutkittavien anonymiteetti säilyy varmasti eivätkä he ole tunnistettavissa kirjoittamiensa tekstien tai nimimerkkien perusteella. Kaikista kirjoituksista käy ilmi, että kirjoittaja on nuori henkilö. Kirjoittajat ovat iältään 13–19-vuotiaita, sekä tyttöjä että poikia. Kahdessa kirjoituksessa tarkkaa ikää ei kerrota, mutta tekstin sisällön perusteella varmistuu kyseessä olevan alaikäinen henkilö.

7.3 Aineiston analysointi

Laadullinen tutkimusaineisto täytyy analysoida johdonmukaisesti, yksi keino on teemoitella, tyypitellä ja kvantifioida eli tuottaa sanallisesti kuvattua aineistosta

määrällisiä tuloksia. Aineiston koodauksella tarkoitetaan sen jäsentelyä eri merkinnöillä, kuten väreillä, lihavoineilla, alleviivauksilla. Yleispätevää konstia laadullisen aineiston analyysiin ei ole olemassakaan, vaan se koostuu tutkijan kokeiluista ja tavasta analysoida omaa aineistoa. Analyysi voi olla tutkimusaineiston lukemista, sen koodausta ja järjestelyä, sisällön erittelyä, tiedon jäsentelyä ja ennen kaikkea pohdintaa. Tutkija pohtii, mitä aineisto sisältää ja millä tavalla. Analyysin tarkoituksena on selkiyttää tutkijalle laajasta tutkimusaineistosta pääasiat ja kiteyttää sisältöä ja kerätä tutkimusongelman kannalta tärkeä informaatio. Analyysi paljastaa tiettyjä asioita, jotka toistuvat samankaltaisina eri aineistoissa ja näin tutkimuksessa tulee esiin tiettyjä piirteitä. (Saaranen-Kauppinen ym. 2006.)

Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä. (Tuomi ym. 2009, 91) Aineistolähtöiseen sisällönanalyysiin kuuluvat aineiston redusointi, klusterointi ja abstrahointi. Redusoinnilla tarkoitetaan aineiston pelkistämistä, sitä voidaan tiivistää tai pilkkoa osakokonaisuuksiksi. Klusterointi on ryhmittelyä, jossa alkuperäisaineistoa läpikäymällä haetaan siitä nousevia samankaltaisuuksia, eroavaisuuksia ja niitä kuvaavia käsitteitä. Nämä käsitteet ryhmitellään ja yhdistellään ja niistä muodostetaan luokkia. Abstrahoinnilla tarkoitetaan tutkimuksen kannalta oleellisen tiedon erottamista koko tutkimusaineistosta. Tämän tiedon perusteella voidaan muodostaa käsitteistö tutkimukselle. (Silius 2005, 5-6.)

Induktiivinen analyysi tarkoittaa tutkimuksen tekemistä aineistolähtöisesti. Siinä yksittäisistä havainnoista, joita aineistosta tehdään, muodostetaan yleisiä väitteitä. Sisällönanalyysissä aineistoa tarkastellaan eritellen, yhtäläisyyksiä ja eroja etsien ja tiivistäen. Sisällönanalyysi on tekstianalyysia, jossa tarkastellaan jo valmiiksi tekstimuotoisia tai sellaiseksi muutettuja aineistoja. Sisällönanalyysin avulla pyritään muodostamaan tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty kuvaus, joka kytkee tulokset ilmiön laajempaan kontekstiin ja aihetta koskeviin muihin tutkimustuloksiin. (Tuomi ym. 2002, 105–106.)

Aloitimme sisällönanalyysin lukemalla tekstit lukuisia kertoja. Pilkoimme aineiston ensin pieniin osiin, jonka jälkeen tavoitteena oli järjestellä se kokonaisuudeksi. Tekstistä etsimme lauseita, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin. Suoria lau-

seita emme julkaise työssämme, vaan muokkasimme niitä analyysitaulukkoon säilyttäen kirjoituksen ydinajatuksen. Päädyimme ratkaisuun olla käyttämättä alkuperäisilmaisuja tutkittavien anonymiteetin säilymisen takaamiseksi. Lauseiden sisällön merkitys on kuitenkin sama kuin alkuperäistekstissä, eikä siihen ole lisätty mitään tai muuten vääristelty lauseen sisältöä. Tämän jälkeen pelkistimme eli redusioimme lauseet. Redusoinnin jälkeen aloimme ryhmitellä lauseita niiden sisällön mukaan samaan ryhmään. Näin saimme muodostettua alaluokat, joita nousi 12 kappaletta. Nuoresta itsestään johtuvista syistä saimme neljä alaluokkaa ja yhden yläluokan. Kodista ja perheestä johtuvista syistä saimme kolme alaluokkaa ja kaksi yläluokkaa. Ympäristöstä ja yhteiskunnasta johtuvista syistä saimme kolme alaluokkaa ja yhden yläluokan. Lisäksi nuorten itsemurhia ennaltaehkäisevistä asioista saimme kaksi ala- ja kaksi yläluokkaa. Alaluokat muodostettiin niin, että niiden sisältö oli toisensa poissulkevia ja aineistoa kuvaavia.

Alaluokat jaettiin omiksi ryhmiksi, joista muodostimme yläluokat. Yläluokkia saimme kahdeksan kappaletta. Sisällönanalyysin kautta saamamme tutkimustulokset jakautuivat selkeästi neljään pääluokkaan. Ne kuvastavat nuoren näkökulmasta syitä itsemurha-ajatuksiin sekä keinoja itsemurhien ennaltaehkäisyyn. Syyt itsemurha-ajatuksille jaoteltiin pääluokkiin nuoresta itsestä, kodista ja perheestä sekä ympäristöstä lähtöisin oleviin. Kodilla tarkoitimme nuoren perhettä, jossa hän fyysisesti asuu, ympäristö käsittää kaiken perheen ulkopuolisen, kuten kaverit ja muu sosiaalinen yhteisö, mukaan lukien yhteiskunnan. Lisäksi esitämme saamamme tulokset nuorten itsemurhien ennaltaehkäisyn keinoista. Lähtökohtana analysoinnissa olivat tutkimusongelmat ja tutkimuksen tavoitteet, jotka kulkivat rinnalla koko analysoinnin ajan ohjaamassa tutkimusta ja kohdentamassa havainnot analyysissä tutkimuksen kannalta oikeisiin asioihin.

8 TULOKSET

8.1 Nuoresta itsestään johtuvia syitä

Tutkimuksemme tulosten mukaan monella nuorella on omakohtaisia ongelmia. Nuorten elämä on ajautunut vastoinkäymisten johdosta umpikujaan, jolloin masennus ja ahdistus hiipivät heidän elämäänsä. Sitä kautta myös nuorten ulkoinen olemus kärsii. Nuoret ovat henkisesti ja fyysisesti väsyneitä sekä elämänhaluttomia. Voimattomuus elämässä näkyy fyysisenä kipuna. Päivät kuluvat paikoillaan maaten, itkien ja nukkuen. Nuoret tuntevat itsensä alakuloiseksi joka päivä, kaiken aikaa. Nuoret kokevat elämän jatkuvasti henkisesti ylikuormittavana ja heidän jaksamisensa on viety äärimilleen. Tällaisen olon kanssa eläminen vaikuttaa elämäntalouteen, jolloin koulunkäyntikään ei suju. Yllättävät elämänmuutokset myös ajavat nuoret tunteeseen, että elämää ei pysty hallitsemaan, mikä saa nuorten mielet järkkymään. Nämä kaikki asiat nuoret haluavat pitää sisällään ja ulkopuolisille näytetään, että elämässä kaikki on hyvin. Nuoret eivät halua aiheuttaa omilla ongelmillaan taakkaa läheisilleen tai leimautua niiden takia.

Tutkimuksessamme nousi esiin nuorten heikko itsetunto. Nuorilla voi olla esimerkiksi sellaisia ajatuksia, että he ovat muiden silmissä arvottomia ja elämä jatkuisi normaalisti ilman heitäkin. Tällaiset nuoret ajattelevat ja kokevat, että kukaan ei jäisi kaipaamaan, vaikka kuolisi. Nuorten persoonallisuuden piirre on ajatella liikaa muiden mielipiteitä asiassa kuin asiassa. He laittavat muiden mielipiteet itsensä edelle ja kirjoituksista selvisi, että nuorilla on liiallista muiden miellyttämisen tarvetta. Luonteeseen kuuluu usein myös herkkyys ja ujous. Tällaiset nuoret ottavat kritiikin herkästi itseensä. He kokevat valtavaa syyllisyyttä jo pelkästään omasta olemisestaan ja negatiivisista tunteistaan. Nuoret eivät halua olla rasitteeksi kenellekään ja kuvittelevat, että perheellä olisi parempi olla ilman heitä. Nuoret kääntyvät helposti omaan kuoreensa ja mukaan tulee epäsosiaalisia piirteitä. Nuorten minäkuva on hyvin negatiivinen ja mielessä pyörii voimakas itseinho. Itsensä syyllistäminen saa nuoret haluamaan tehdä itselleen pahaa. Tällaisesta kehämäisestä ajatustavasta on vaikea päästä ulos ilman apuja, varsinkaan jos kukaan ulkopuolinen ei huomaa näitä asioita nuoressa.

Pessimistisyys, joka tulee esille monista kirjoituksista, voi olla myös opittu luonteenpiirre. Mikään ei kiinnosta elämässä ja kaikki on turhaa. Normaalit elämän vastoinkäymiset, kuten seurustelusuhteen päättymisen, saattavat olla toisille nuoria mahdottomia kestää yksin ja ajavat nuoret sietämättömään epätoivoon, josta ei koeta selviytyvän millään. Tällaisilta nuorilta puuttuu kyky kestää elämän vastoinkäymisiä. Vastoinkäymiset kuitenkin kuuluvat elämään, väistämättä.

Nuorten kirjoituksissa tulee esiin elämän tarkoituksen pohdintaa. Elämisestä itseltään ei löydetä tarpeeksi hyviä syitä jatkaa elämää. Nuoret pohtivat elämän tarkoitusta ja kun sitä ei löydy, elämä tuntuu turhalla. Elämän sisältö vaikuttaa puuttuvan ja nuorilta on kadonnut elämästä mielekkyys ja toivo. Tutkimillamme nuorilla toiveikkuus tulevaisuutta kohtaan puuttuu ja tulevaisuus koetaan rasisitteena ja pelkoa aiheuttavana tuntemattomana asiana. Tutkimissamme kirjoituksissa korostui myös se, ettei nuorilla ole minkäänlaisia odotuksia tulevaisuudelta tai elämältä ylipäätään. He eivät tiedä, mitä haluavat elämältä ja toisaalta kokevat, ettei elämällä ole heille mitään annettavaa. Nuori kokee, ettei halua elää tällä tavoin. Kaikki tämä miksi elämme, ei ole elämisen arvoista.

8.2 Kodista ja perheestä johtuvia syitä

Tuloksistamme selviää, että nuorten kotiolot ja perhe aiheuttavat elämään epävarmuutta. Nuoret suhtautuvat hyvin pelokkaasti tulevaisuuteen. Lisäksi he pelkäävät hylätyksi tulemista. Nämä tunteet ovat korostuneesti esillä jokapäiväisessä elämässä. Nuoret eivät saa perheeltään kodissa perusturvallisuuden tunnetta. Perhe ja kotiolosuhteet aiheuttavat nuorille erilaisia ongelmia: nuori on kasvatettu huomioimaan muita ihmisiä ja perhettään. Nuoria vaivaa tunne, että heidän tulisi miellyttää vanhempiaan jopa niin, että omat tunteet ja tahto tulee kokonaan kadottaa. Perheellä on korkeita odotuksia nuorista. Nuoret elävät niin kuin omat vanhemmat toivovat. Nuoret kokevat, ettei heitä hyväksyttäisi perheeseen, jos he olisivat kotona omana itsenään. Kaiken toiminnan tarkoituksena on jatkuvasti yrittää tehdä vanhemmat ylpeiksi. Siksi nuoret myös vaikenevat kaikista ongelmistaan ja huolistaan. He yrittävät olla tuomatta mitään negatiivista vanhempien

tietoutteen, koska eivät halua huolestuttaa perhettä millään tavoin. Perheen vanhemmilla saattaa olla voimakas visio lasten tulevaisuudesta, jota he yrittävät toteuttaa välittämättä nuorten omista toiveista, vahvuuksista ja lahjoista. Nuorille saatetaan asettaa liikaa paineita, joita he yrittävät käsitellä yksin, siinä kuitenkin onnistumatta.

Perheiden sisällä on vuorovaikutusongelmia. Nuoret kokevat, etteivät he ole läheisiä perheidensä kanssa ja välit ovat etäiset. He kokevat myös olevansa näkymättömiä, kuin ilmaa perheessään. Nuoret yrittävät suoriutua hyvin, mutta kukaan ei huomaa sitä millään tavoin. Lisäksi perheen muilla jäsenillä saattaa olla omia ongelmia, jolloin nuoret jäävät helposti syrjään. Nuorilla on haaveena kertoa ongelmistaan vanhemmilleen, mutta he eivät koskaan kykene siihen, sillä pelkäävät vanhempien reaktioita. Puhuminen koetaan liian pelottavaksi ja nuoret pelkäävät mahdollisia rangaistuksia. Nuorten yrittäessä kertoa asioistaan, vanhemmat eivät kuitenkaan ymmärrä. Lapsesta asti nuoret ovat oppineet, ettei heidän perheessään puhuta tunteista. Nuoret joutuvat tukahduttamaan luonnolliset tunteensa ja ne aiheuttavat valtaisan vyyhdin nuoren sisimpään. Nuoret kokevat, että heidän välinsä vanhempiin ovat pintapuolisia ja ettei heistä välitetä lainkaan. Välittämistä ei näytetä teoilla eikä sanoilla. Nuoret eivät välttämättä koskaan saa kehuja tai kiitosta. Ainoa palaute nuoren toiminnasta on negatiivista ja lannistavaa. Kun nuorten miinakuvat kehittyvät tämänkaltaisessa vuorovaikutuksessa perheen kanssa, ei ole ihme, että nuorten kuva itsestään on negatiivinen. Perheen sisällä saattaa tapahtua voimakkaitakin kriisejä. Traumaattisia asioita ei koskaan selvitetä tai käydä läpi. Tällöin nuoret kokevat ristiriitaisia tuntemuksia ja riittämätöntä oloa.

8.3 Ympäristöstä johtuvia syitä

Nuoret kertovat, että heillä on ystäviä, mutta se ei ole välttämättä aitoa ystävyyttä, vaan teeskentelyä. Kaverit saattavat käyttää nuorta hyväkseen eri tavoin, eikä kavereiden seurassa ei voi olla aidosti oma itsensä. Ystävät ovat liian pinnallisia ja heidän välillään vallitsee jatkuva kilpailutilanne paremmuudesta. Empatiakyky on kadonnut. Näin ollen vääränlaiset kaverisuhteet voivat olla jopa vahingollisia nuorille.

Nuoret voivat olla myös ilman ainuttakaan ystävää ja kokevat olevansa elämässä täysin yksin. Tähän tilanteeseen on voinut johtaa muutto uudelle paikkakunnalle, kiusaaminen tai nuorten kehittymättömät sosiaaliset taidot. Yksinäisyys masentaa ja tekee fyysisenkin olon heikoksi.

Nuoret kokevat, että ovat jollain tapaa erilaisia kuin muut. Tutkimuksessamme ilmenee, että nykyinen elämä asettaa nuorille paineita siitä, millainen pitäisi olla. He saattavat kokea voimakasta ahdistusta, jos eivät olekaan niin sanottuja tavallisia teinejä. Ulkonäkö ei ehkä täytä yleisiä vaatimuksia, lievä ylipaino on maailmanloppu. Nuoret yrittävät väkisin muuttaa itseään kavereidensa kaltaisiksi, jotta tuntisivat kuuluvansa porukkaan. Jos on hieman erilainen, kuten hiljaisempi, aletaan helposti syrjiä. Vapaa-aikakin tuottaa paineita: harrastuksissa voidaan pärjätä hyvin, mutta nuoret kokevat turhauttavaksi, jos he jäävät ilman positiivista palautetta. Nuoret kaipaavat ja tarvitsevat jatkuvasti kehuja ja kannustusta onnistuessaan.

Nuoret kertovat nykymaailman aiheuttavan ahdistusta ja tulevaisuus pelottaa heitä. Mediassa puhutaan jatkuvasti synkistä aiheista kuten sodista, luonnon katastrofeista, taloudellisesta epävarmuudesta ja jopa maailmanlopusta. Ne vaikuttavat nuorten maailmankuvaan, jopa niin että eläminen tuntuu tarkoituksettomalta. Nuorten kirjoituksista ilmenee, ettei elämä tunnu elämisen arvoiselta, vaan pikemminkin kidutukselta. Maailma näyttäytyy nuorten elämässä pelkästään pahanana. Nuoret kokevat, että elämää on mahdotonta elää.

Nuoret saattavat väsyttää itsensä elämällä niin, kuin kuvittelevat yhteiskunnan heiltä vaativan. Aina on pärjättävä yksin ja elämässä on jatkuvasti kilpailutilanne menossa. Kaikessa tulee olla paras ja yrittää ylisuoriutua. Kuitenkaan suuri työ ei tuota positiivista palautetta. Ainainen täydellisyyden tavoittelu ja toisten auttaminen ilman vastapalveluksia ajavat nuoret loppuun. Heille tulee tunne, ettei mikään riitä. Paineet ovat kovat ja uuvuttavat nuoria henkisesti. Aineistosta nousi esiin mm. paineet suoriutua koulusta yleisesti hyväksyttävästi, paineet ”olla jotakin” ja pysytellä pinnalla niin, että ulospäin kaikki vaikuttaa olevan loistavasti, sekä ulkonäkö-paineet. Yhteiskunta luo paineet siitä, millainen pitäisi olla. Nuoret koke-

vat, että henkisiä arvoja ei arvosteta vaan kaikki ihmisen ominaisuudet mitataan materiassa ja ulkonäössä.

8.4 Nuorten itsemurhien ennaltaehkäisy

Tutkimissamme kirjoituksissa tuli ilmi, että monet haluaisivat apua, mutta eivät tiedä mistä sitä saisi. Lisäksi nuoret ajattelevat, ettei avusta olisi edes hyötyä. Tietynlainen leimautumisen pelko ja sitä kautta erilaisuuden kokeminen saattavat olla esteenä avunpyytämässä. Jos apua on haettu, nuoret kertovat valehtelevansa auttajille, että kaikki on hyvin. Tämä toimintatapa on hyvin ristiriitainen. Näin toimitaan tulostemme mukaan siksi, että nuorilla on tunne, ettei heitä kuitenkaan kukaan oikeasti uskoisi eikä heidän ongelmiaan oteta tosissaan. Nuoret siis haluaisivat apua ja saattavat jopa hakea sitä, mutta eivät luota auttajiin ja avunsaantimahdollisuuksiin. Nuorten kirjoituksissa ilmenee, että ammattiauttajat uskovat, kun nuoret sanovat kaiken olevan hyvin. Nuoret kaipasivat enemmän tietoa siitä, mistä apua saisi ja ilman pelkoa leimautumisesta ”hulluksi”. Hoitoon hakeutuminen myös pelottaa nuoria, koska se on tuntematonta ja nuorten vuorovaikutustaidot saattavat olla huonot, jolloin he jännittävät uusien ihmisten kohtaamisia. Heille tuntuu olevan normaalia näytellä ammatti-ihmisille, että kaikki on hyvin vaikka todellisuudessa näin ei ole. Nuoret kaipasivat ammattitaitoisia auttajia, jotka tuntuvat luotettavilta ja aidoilta. Nuoret kielsivät ongelmansa vastaanotolla, mikäli henkilö tuntui epäluotettavalta ja vähätteli nuoren ongelmia.

Varhainen puuttuminen nuorten ongelmiin on erittäin tärkeää itsemurhen ennaltaehkäisemiseksi. Nuoren koulunkäyntiongelmat liittyvät tulostemme mukaan suoraan nuoren hyvinvointiin. Kouluongelmien esiintyessä nuori tulisi ottaa tosissaan ja lähteä purkamaan ongelmapyyhtiä. Kasaantuneet ongelmat aiheuttavat nuorille epätoivoa. Koulunkäyntiongelmat myös vaikuttavat nuoren itsetuntoon negatiivisesti. Myös muut käyttäytymishäiriöt, kuten jatkuva riitely kotona nuoren aloitteesta, voi olla avunhuuto. Näihin pitäisi nuorten mielestä ottaa herkästi kantaa aikuisten taholta. Nuoret eivät tahdo, että vanhemmat lähtevät riitelystä mukaan, vaan auttavat nuorta. Käyttäytymishäiriöiden taustalla on usein halu saada huomiota vanhemmilta. Tätä ei perheessä ymmärretä, koska välit ovat etäiset.

Perheen läheiset välit nousivat tutkimuksessamme esille itsemurhia ennaltaehkäisevinä asioina. Kun perhe osoittaa nuorelle, että hänestä välitetään, nuoret kokevat itsensä tärkeiksi perheenjäseniksi. Heillä on oma paikkansa perheen sisällä. Nuorten uskallus kertoa kaikki ongelmansa vanhemmilleen auttaa heitä vaikeissa tilanteissa ja ehkäisee itsemurhaan päätymistä. Monet nuoret kuitenkin pelkäävät vanhempien reaktioita niin paljon, että pitävät kaiken sisällään. Perheissä voi olla ongelmia, joita ei koskaan käsitellä nuorten kanssa ja kaikki ahdistus jää nuorten sisälle. Läheiset välit perheessä on erittäin tärkeä asia. Nuoria pitäisi kannustaa kertomaan vanhemmilleen aina kaikki pienetkin vastoinkäymiset. Perheen sisäisen tunnelman tulee olla avoin ja positiivinen. Nuoret mallioppivat vanhempiensa asenteet ja toimintatavat eri tilanteissa.

Yksinäisyyden vähentäminen on yksi konkreettinen keino itsemurhien ennaltaehkäisyssä. Nuoret tarvitsevat ystäviä ja nimenomaan aitoja, läheisiä suhteita ikätovereihin. Jo yksikin ystävä, jonka kanssa nuorella olisi tasa-arvoinen suhde, auttaa itsemurhien ennaltaehkäisyssä. Jotkut nuoret pystyvät avautumaan ongelmista vain ystäville ja sitä kautta voi saada apua ja eri näkökulmia omaan tilanteeseen.

Tutkimuksemme tulokset itsemurhia ennaltaehkäisevistä asioista olivat samankaltaisia, kuin Heiskanen (2007) ja Laakso (2010) esittävät. Itsemurhien ennaltaehkäisyssä on tärkeimpinä asioina läheisten tuki, aito välittäminen ja läsnäolo sekä varhainen avunsaanti ongelmia kohdattaessa. (Heiskanen 2007, 13-16.) (Laakso 2010, 90-95).

9 POHDINTA JA TULOSTEN TARKASTELO

9.1 Nuoresta itsestään johtuvat syyt

Saamiemme tulosten perusteella nykynuoret tuntuvat olevan kovin yksinäisiä. Useissa tutkimissamme kirjoituksissa ilmenee nuorten yksinäisyys, suhteessa sekä perheeseen että ikätovereihin. Nuorten yksinäisyys synnyttää henkistä pahoinvointia ja saattaa edelleen aiheuttaa käytöshäiriöitä, kuten levottomuutta ja näpistelyä, myös itsetuhoisuutta. Vaikka nuorilla on kavereita, he kokevat silti olevansa yksinäisiä. Heitä ei aidosti kuunnella eikä olla läsnä. Kaverisuhteet eivät ole aitoja, vaan taustalla on usein taistelua paremmuudesta ulkonäöllisesti ja sosiaalisesti. Nuoret voivat jäädä yksin monista syistä ja yksinäisyys voi kehittyä monen tekijän summana. Taustalla voi olla esimerkiksi muutto toiselle alueelle, jolloin aiempi ystäväpiiri jää. Nuori voi olla luonteeltaan ujo ja taitamaton sosiaalisissa kontakteissa, eikä hän välttämättä löydä samanhenkistä seuraa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009b.)

Nuorille ystävät ovat tärkeitä, mikä on normaali nuoruuteen kuuluva ilmiö. Itsenäistymisen vaiheessa he alkavat irtaantua vanhemmistaan, jolloin samanikäisten seura on erityisen tärkeää. Muiden nuorten seurassa opitaan ihmissuhdetaitoja, harjoitellaan empatiakykyä, toisten huomioimista ja luottamusta. Ystäviltään nuoret saavat tarvitsemaansa läheisyyttä ja yhteenkuuluvuutta. Ihminen tarvitsee sekä fyysistä että psyykkistä läheisyyttä. Nuorten on tärkeää saada olla osa ryhmää. Yksin jäänyt nuori saattaa kokea erilaisia negatiivisia tunteita. Hän voi alkaa ajatella, että hänessä on pakko olla jotain vialla. Yksinäisyys aiheuttaa ahdistusta ja tuskaista oloa. Nuoren itseluottamus vähenee ja itsetunto heikkenee. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009b.) Samankaltaisia tuloksia saimme myös omassa tutkimuksessamme. Tutkimamme nuoret kertoivat kaverittomuuden ja yksinäisyyden aiheuttavan pahaa oloa, joka pahimmillaan edesauttaa nuoren päätymistä itsetuhoisuuteen. Nuorille yksinäisyys ja sosiaalisesti eristäminen ovat erittäin raskaita taakkoja. Nuorille on tärkeää olla sosiaalisesti hyväksyty ja ystävien kunnioittama.

Tuloksissamme ilmenee, että nuorilla voi olla hyvin kielteinen ja vähättelevä kuva itsestään. Nuorten tunteet vaihtelevat paljon ja heistä voi tuntua, ettei kukaan ymmärrä heitä henkisesti, vaikka ystäviä olisikin. Nuoret tarvitsevat itsenäistymisprosessin aikana jatkuvasti vanhempiensa tukea ja turvaa, vaikka vanhemmat eivät samanikäisiä ystäviä korvaakaan.

Jokainen ihminen on oma persoonansa. Pahoinvoivan nuoren muut perheenjäsenet voivat olla luonteeltaan päinvastaisia. Herkkä ja ujo lapsi saattaa aiheuttaa neuvottomuutta sosiaalisissa vanhemmissa ja lapsi saatetaan kokea jopa rasiitteena. Tällaisissa tilanteissa varhainen avunpyyntö ja sen saaminen on ehdottoman tärkeää. Vanhempien velvollisuus on opettaa lapselle selviytymiskeinoja vaikeiden elämäntilanteiden kohdatessa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009b.) Tutkimissamme kirjoituksissa ilmenee samankaltaisia seikkoja. Nuoret saattavat kokea, että vanhemmat eivät ymmärrä tai hyväksy heitä sellaisena, kuin he ovat. Tällöin nuoret alkavat luonnollisesti vähätellä itseään ja kokevat huonommuuden tunteita.

On mahdollista, että ihmisistä tulee sellaisia kuin heistä oletetaan tulevan. Muut ihmiset siis muokkaavat meitä. Ihminen voi tuskin olla onnellinen, jos on sellainen kuin muut toivovat olevan. Oman itsensä tunteminen ja kuunteleminen ovat tärkeitä asioita. Tietynlainen itsekkyyks on siis hyvä asia, jotta voi kokea hallitsevansa elämäänsä. Tutkimiltamme nuorilta puuttui näitä taitoja, eivätkä nuoret uskalla olla omana itsenään kaikkien ympäristön vaatimusten keskellä. Erilaisuus koetaan taakkana, nuorista olisi helpompaa olla samanlaisia kuin muut. Tällöin he eivät leimaantuisi ja joutuisi kokemaan yksinäisyyttä ja sosiaalista eristämistä.

Nuoria voisi opettaa käyttämään sen energian, jonka he käyttävät murehtimiseen, omien vahvuuksien etsimiseen. Itseänsä täytyy osata kuunnella, mikä elämässä on tärkeää ja mistä saa hyviä fiiliksiä. Lähtökohtana on itsensä rakastaminen ja yleisten normien noudattaminen. Yhdessäolo muiden kanssa antaa voimaa, mielekäs tekeminen ja muiden auttaminen antavat tarkoitusta elämään. Jokainen tekee virheitä, se on osa oppimisprosessia ja koko elämää. Virheistä otetaan opiksi ja näin kehitymme taas askeleen eteenpäin. Ihminen kokee päivittäin laajan kirjon eri tunteita ja ne ovat sallittuja. Eri tunteet tekevät ihmisen elämästä rikasta. Tunteet peilaavat elämäntilannettamme ja auttavat tekemään ratkaisuja, kun vaan pysäh-

dymme niitä kuuntelemaan ja tulkitsemaan. Negatiiviset tunteet voi siis myös kääntää positiiviseksi voimavaraksi. Jokaisesta tilanteesta voimme oppia uusia asioita.

9.2 Kodista ja perheestä johtuvat syyt

Cacciatore (2011) kertoo, että nykyvanhemmat ovat monin tavoin hukassa. Perheet tarvitsisivat enemmän tukea hyvinvoinnin parantamiseksi. Apua tarvitaan, mutta ei saada, tai saadaan vasta kun jotain pahaa on jo tapahtunut. Tällöin se saattaa jo olla myöhäistä. Kun ulkoiset puitteet perheessä ovat kunnossa, voidaan pohtia, millainen onkaan perheen sisäinen hyvinvointi. Tällaisissa perheissä vanhemmat voivat elää kovan paineen alla. Paljon on saatu ja siksi pitää paljon tehdä, jotta saadut asiat pysyvät. Kodissa jatketaan työtä, jotta oltaisiin mahdollisimman tehokkaita. Vanhemmat ovat kovan paineen alla. Heitä vaivaa pelko omasta pätevydestä, täydellisyyden tavoittelu on vallannut elämän. Kun lapsi ja nuori tarvitsee vanhempiaan, jää hän valitettavan usein yksin, sillä vanhemmilla ”ei nyt ole aikaa”. Jatkuvassa suorittamisen ja paremmuuden tavoittelussa häviää kontakti lapseen. Onkin syytä pohtia, miksi tämä huomataan nykypäivänä liian myöhään ja miksi jotain pahaa täytyy tapahtua ennen kuin vanhemmat heräävät todellisuuteen. Todellisuus on sitä, että oman lapsen pitäisi olla vanhempien prioriteetti. Aikuisella on, niin halutessaan, mahdollisuuksia muokata elämää niin, että lapsen hyvinvointi on etusijalla. Lapsen tulisi muuttaa aikuisen elämää eikä lapsen tule mukautua aikuisen elämään. (Cacciatore 2011.)

Jokaisella perheenjäsenellä tulisi olla oma näkyvä paikka perheessä, myös nuorella. Perheissä ei välttämättä huomata tai ymmärretä, miten paljon nuori vielä tarvitsee aikuista. Tarve ei tällöin ole niin konkreettista kuin mitä se oli nuoren ollessa lapsi. Nuorelle saatetaan antaa liikaa vastuuta, johon hän ei kuitenkaan ole vielä kehitykseltään valmis. Tuloksemme olivat kovin samansuuntaisia kuin Cacciatoren näkemys. Perhe siis elää fyysisesti yhdessä, mutta henkinen yhteys puuttuu. (Cacciatore 2011.) Useissa tutkimissamme kirjoituksissa nousi esiin nuoren näkymättömyys perheessä, joka oli usein yhteydessä myös siihen, ettei nuori koe vanhempien välittävän hänestä. Tällainen ristiriita perheen sisällä on hyvin raskas-

ta nuorelle, joka on vielä riippuvainen vanhemmistaan ja tarvitsee heiltä tukea vaikeina murrosiän aikoina.

Vanhempien tulisi olla aina askeleen edellä lapsensa kasvussa, jotta he voivat luoda tilaa lapsen kehitykselle. Kalland (2006) vertaa tätä kenkäostoksiin, jolloin vanhemmat valitsevat lapselleen numeron ison kengän kasvunvaraa varten. Lasta tulee kuitenkin myös rohkaista autonomiaan, turvallisuuden puitteissa. (Kalland 2006, 4.) Tutkimiemme nuorten kirjoituksista heijastui, että vanhemmilla ei ole tarpeeksi tietoa nuoruuden kehityksestä ja siitä millaista tukea nuori tarvitsee. Vanhemmat heräävät usein todellisuuteen, kun ongelmat ovat jo kasvaneet liian suureksi vyyhdeksi. Vanhempien kasvatustyön tavoitteena on kasvattaa lapsesta elämässä pärjäävä aikuinen.

Yksi nuoruuden kehitysvaiheista on itsenäistyminen. Jottei se tapahtuisi liian nopeasti, on aikuinen velvollinen sitä jarruttamaan. Vaikka nuori on fyysisesti kehittyneempi kuin lapsi, hän ei silti ole vielä aikuinen. Nuoren ei tarvitse aina tehdä kaikkea yksin, sillä hän tarvitsee vanhempiaan vielä pitkään. Aikuiseksi kasvetaan vain ihmisten seurassa. Nuoren pitää saada purkaa tunteitaan kotona. On myös paljon asioita missä nuori tarvitsee vanhempien apua, kuten päätöksenteossa ja läksyissä. Nuori kasvaa ja kehittyy rakastavassa vuorovaikutussuhteessa. Vanhempi antaa lapselleen korvaamattomia asioita. Vaikka nuoret kaipaavat yksityisyyttä ja omaa rauhaa, he tarvitsevat vahvasti myös aikuisen läsnäoloa. Nuoren pitää saada tuntea itsensä vanhempien silmissä arvokkaaksi. Lapsen hyvä hoito on edellytys koko perheen hyvinvoinnille. Aikuisen tärkeimpiä kasvatustehtäviä on nuoren itsetunnon kehittäminen, joka on alkanut jo varhaisesta lapsuudesta. Nuoruudessa hän tarvitsee siinä erityistä tukea. Nuoren tulee saada luottaa aikuisen saatavuuteen. Hänen tulee kokea uskaltaa saada ja pyytää apua kun sitä tarvitsee. Aikuiset myös opettavat pärjäämistä yksin. (Kalland 2009.) Valitettavasti tutkimissamme kirjoituksissa on nähtävissä ristiriita edellä mainittuun. Tutkimamme nuoret kokivat, että vanhemmat ovat välinpitämättömiä heistä, eikä vanhemmille voida tai uskalleta puhua omista asioista. Usein taustalla on kokemus, ettei vanhempi ota nuorta tosissaan ja vähättelee nuoren mieltä vaivaavia asioita. Tämä synnyttää suurta epäluottamusta vanhempia kohtaan, mikä estää nuoren turvallisen kehityksen nuoruusiän murroksessa.

Nuoren yksinäisyys ja perheen etäiset välit ovat myös Kangasniemen (2005) mukaan todellisuutta. Tutkimuksen mukaan nuoret haluaisivat puhua vanhemmilleen, mutta koti ei ole enää koti. Ei ole aikuista kehen turvata. Yksinäinen nuori on altis hyväksikäytölle ja vaarassa joutua huonoon seuraan. Rikkoontunut perhe-elämä kiistatta vaikuttaa lapseen ja nuoreen. Kukaan ei välttämättä huomaa nuoren yksinäisyyttä. Hänellä voi olla kavereita, mutta ei kuitenkaan todellisia ystäviä. Netissä oleminenkin on pääsääntöisesti yksin olemista. Nuoret tarvitsevat elämäänsä enemmän säännöllisyyttä ja selkeitä rajoja. (Kangasniemi 2005.)

Tutkimuksemme tulosten perusteella monissa perheissä tunteiden näyttäminen ei ole sallittua. Koemme sen olevan haitallista nuoren kehitykselle. Myös Cacciatore kertoo nuoren tunteiden esilletuonnista. Cacciatoren mukaan jo kaksivuotiaalle tulisi aloittaa aggressiokasvatus. Sanotaan, että ihminen on tällöin välivaltaisimmillaan. Jo lapsesta pitäen tulisi painottaa, että tunnekuohut kuuluvat elämään. Niitä tulee, mutta ne myös menevät aina ohi. Nuoren vanhemmat opettavat hänelle omien kokemustensa kautta erilaisia selviytymisstrategioita. Ennaltaehkäisevästä näkökulmasta asioista kannattaa alkaa puhua jo hyvissä ajoin ennen nuoren murrosikää. Nuoren käytöshäiriöihin, kuten viiltelyyn, tulee suhtautua aina vakavasti. Asia pitää käydä perusteellisesti läpi, jotta sen voi lopettaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. (Cacciatore 2011.)

9.3 Ympäristöstä johtuvat syyt

Jokaisen nuoren ongelmat tulisi ottaa tosissaan ja tapauskohtaisesti. Tulostemme mukaan monien nuorten maailmankuva on saattanut vääristyä. Yhteiskunnassa vallitseva yksilökeskeisyyden korostaminen vähentää luonnollisesti yhteisöllisyyttä ja ihmiset tavoittelevat liikaa omaa etua. Ulkoiset palkkiot nähdään mahtavammina kuin sisäinen mielenrauha. Mitä enemmän ulkoisia arvioita korostetaan, sitä nopeammin oma sisäinen motivaatio heikkenee. Oman sisäisen motivaation häviäminen tuo tunteen, että elämä on tyhjää ja tarkoituksetonta. Tällöin ihminen saattaa masentua ja pahimmassa tapauksessa päätyy jopa viimeiseen peruuttamattomaan ratkaisuun, itsemurhaan.

Nuoria tuntuu tutkimustulostemme perusteella vaivaan nykyisin elämän tarkoituksettomuus. Päivästä päivään suoritetaan elämää, niin kuin yhteiskunta ja vanhemmat vaativat. Elämästä on kadonnut ilo sekä taito osata nauttia pienistä asioista. Aina vaan tavoitellaan suurempaa ja hienompaa, eikä ihmiselle riitä enää mikään. Pienestä pitäen vanhemmat opettavat lapsilleen päämääräkseen onnellisuuden, ja nuori oppii piilottamaan muut tunteensa. Onnellisuus ei kuitenkaan ole stabiili tila eikä sitä voi varastoida. On tärkeämpää harjoitella elämistä tässä hetkessä ja ylläpitää onnellisuustilaa. Onnellisuus näyttäytyy ihmisen elämässä pieninä hyvinä hetkinä ja tunteina. Kun oppii elämään hetkessä ja arvostamaan pieniä onnen hetkiä, on jo pitkällä. Tämänkaltaisten elämäntaitojen opettaminen nuorille olisi erittäin tärkeää.

Monista tutkimistamme kirjoituksista tuli esille, että nuoret ovat yrittäneet saada apua, mutta heitä ei oteta tosissaan. Nuorten ongelmia vähätellään, eikä niitä pidetä aikuisten taholta minään. Nuoret tarvitsevat helpompaa avunsaantia, ongelmien tunnistamista ja herkempää puuttumista ongelmiin. Avunantajan tulee olla luotettava ja aidosti kiinnostunut juuri tästä nuoresta. Ammattitaitoinen työntekijä ymmärtää nuoren hädän eikä vähättele sitä. Toisaalta tutkimuksemme tulokset viittaavat nuorten pelosta leimaantua ”hulluksi” apua hakiessaan, mikä osaltaan vähentää avun hakemista. Nuoret tarvitsisivat enemmän matalan kynnyksen paikkoja, joista hakea apua.

Tuloksissamme korostui, että nuoret eivät kerro itsemurha-ajatuksistaan ja näyttävät ulospäin, että heillä on kaikki hyvin. Samankaltaista tutkimustietoa löytyy Uusitalon (2007) mukaan: itsemurhaan päätyneet nuoret eivät näyttäneen ennusmerkkejä läheisilleen, vaan itsemurha tuli täytenä yllätyksenä. Nuoret eivät kerro itsemurha-aikeistaan aikuisille, mutta ikätoverit saattavat olla niistä jonkin verran tietoisia. (Uusitalo 2007, 30-38.) Laakson (2010, 90-95) mukaan nuoret, joilla on itsetuhoisia ajatuksia, pyrkivät kertomaan niistä jollekin.

9.4 Itsemurhien ennaltaehkäisy

Itsemurhien ennaltaehkäisyn lähtökohtana on varhainen vuorovaikutus, eli toiminta nuoren itsemurhien ennaltaehkäisemiseksi alkaa jo vauvavaiheessa. Se luo pohjan nuoren perusturvallisuuden tunteelle. Jos sitä ei ole, hänen elämästään puuttuu vankka tuki kestävä elämän vastoinkäymisiä. Vanhemmat tarvitsevat selkeästi ennistä enemmän tietoa ja tukea jo lapsen ollessa pieni. Neuvolassa tulisi antaa enemmän tietoa varhaisen vuorovaikutuksen tärkeydestä ja antaa tukea sen onnistumisessa. Vanhempia tulisi tukea siihen, että he kertovat ongelmista ja huolista helposti. Näin ollen he tarvitsevat lisää tietoa lasten kasvattamisesta ja traumaattisista kokemusten aiheuttajista ja niistä selviämisestä.

Mikäli nuoren perheessä on läheiset välit, on vanhempien helpompi havaita nuoren tunnetiloja ja mahdollisesti muuttunutta käytöstä. Muutos ei aina ole välttämättä pelkkää ikään liittyvää kapinointia ja oireilua, vaan taustalla voi olla avunpyyntö. Vanhemmilla olisi hyvä olla tarpeeksi työkaluja nuoren ongelmien ratkaisuun. Mikäli heidän omat tiedot ja taidot eivät riitä, tulisi avun saamisen olla nopeaa ja helppoa sekä sellaista, ettei se leimaa perhettä. Avun hakemisesta pitäisi tehdä helpompaa ja sen pitäisi olla mainettaan parempi. Vanhemmat tarvitsevat enemmän tietoa murrosikäisen henkisestä kasvusta ja sen tukemisesta.

Koulun tulee tukea vanhempien antamaa kasvatusta. Koulusta olisi hyvä ilmoittaa vanhemmille ajoissa nuoren äkillisesti ilmaantuneista ongelmista. Nuorten itsemurhien ennaltaehkäisy on siis pitkälti moniammatillista yhteistyötä. Tarjolla pitäisi olla konkreettisia työvälineitä ja ohjeistuksia. Suomessa on paljon yksinäisiä nuoria ja kirjoitusten perusteella monilla tuntuu olevan samankaltainen ajatusmaailma. Voitaisiinkin pohtia, miten heidät saisi yhdistettyä.

Nykyisessä yhteiskunnassa vallitseva hektisyys ja materiaalin kerääminen erottavat vanhempia omista lapsistaan. Vanhemmat luulevat tuntevansa pienokaisensa vaikka todellisuus on lähes päinvastaista. On hyvä irtautua varhaisiän symbioosista, mutta jonkinlainen yhteys tulisi säilyä, jotta luottamussuhde vanhempien ja lasten välillä mahdollistuisi. Oman lapsen perusteellinen tunteminen on ensiarvoisen tärkeää. Vanhemman olisi hyvä olla tietoinen lapsensa elämästä. Hänen tulisi

osoittaa aitoa kiinnostusta nuoren elämää kohtaan. Jo pienestä pitäen lapselle tulisi painottaa, että vanhemmalle saa ja tulee kertoa kaikki huolet ja murheet. Vanhemman tehtävänä on olla nuoren tukena ja turvana. Perheitä tulisi kannustaa kiireettömään läsnäoloon lapsen kanssa jo pienestä pitäen. Vanhempia olisi hyvä herätellä tiedostamaan näitä elämän perusasioita. Sillä onhan oma lapsi aina mitaamattoman arvokas lahja, jonka hyvinvoinnin eteen on syytäkin tehdä työtä.

Nuoret tarvitsevat enemmän tietoa henkisestä pahoinvoinnista ja vinkkejä sen poistamisesta. Nuoret vaikuttavat olevansa kiinnostuneita myös syvällisemmistä asioista kuten elämän tarkoituksesta ja onnellisuudesta. Koulun terveydenhoito voisi enemmän panostaa tutkimaan myös nuoren henkistä puolta. Jokainen nuori on ainutlaatuinen persoona, yksilö. Niin myös jokaisen nuoren ajatukset huolineen ja murheineen ovat ainutkertaisia. Nuoret tarvitsevat tukea elämän vastoinkäymisten kestämisessä. Ujo ja herkkä lapsi saattaa tarvita enemmän huomiota kuin toisen luonteen omaava nuori. Jo pienestä pitäen tulee korostaa lapselle ongelmien ratkomista yhdessä. Yhdessäolo on tärkeää ja halpa lääke ongelmatilanteissa. Yksin emme maailmassa pärjää.

9.5 Tutkimuksen eettisyys

Opinnäytetyön tekemisessä tulee ottaa huomioon eettiset kysymykset heti aiheen valinnasta lähtien. Aiheen valinta tulee osata perustella tarpeeksi hyvin. Lähtökohdana tutkimuksen tekemisessä on tutkittavien ja heidän itsemääräämisoikeutensa kunnioittaminen. Tutkijan eettinen velvollisuus on tuoda tutkimustulokset julki mahdollisimman rehellisesti ja tarkasti, unohtamatta tutkittavien suojelua. Hyvän tutkimuskäytännön mukaisesti analyysiprosessi kuvataan tarkasti. Tutkijat kertovat, miten prosessi on edennyt ja perustelevat sen, miten tulokset on saatu. (Puusniikka ym. 2006.)

Internetin keskustelupalstat, joilta aineistoa keräsimme, ovat julkisia ja kaikkien saatavilla. Niiden käyttämiseen tutkimusaineistona ei siis tarvita tutkimuslupaa. Aineistossa keskustelijat esiintyivät nimimerkillä tai täysin anonyymisti eikä heidän henkilöllisyytensä ollut tutkijoiden tiedossa. Poistimme keskustelijoiden ni-

mimerkit tutkimusraportista. Lauseita, joiden perusteella teimme sisällönanalyysia, eivät näy työssämme. Redusoimme eli pelkistimme käyttämämme lauseet. Kunnioitamme nuorten yksityisyyttä ja heidän rehellisyyttään emmekä halua, että kuka tahansa voi etsiä heidän kirjoituksensa internetistä. Mielestämme se, että jätimme suorat lauseet pois työstämme, ei vähennä työn luotettavuutta vaan se kertoo enemmänkin meidän tutkijoiden halusta tehdä tutkimusta mahdollisimman eettisesti ja tutkittavia kunnioittaen.

Lähtökohta työllemme on ihmisten kunnioittaminen. Tarkoituksenamme ei ole syyllistää nuoria tai heidän läheisiään. Haluamme tuoda vilpittömästi ja puolueettomasti esiin nuorten ajatuksia ja kokemuksia. Niiden julkituominen on tärkeää, jotta voidaan ymmärtää nuorten hätää ja sitä kautta osataan ennaltaehkäistä nuoren joutumista vaikeuksiin ja itsetuhoisuuteen. Työmme lähtökohtana oli ottaa nuoren hätä tosissaan. Monista tutkimistamme kirjoituksista kävi ilmi nuorten kokemus siitä, ettei kukaan ota heitä tosissaan. Lisäksi on tärkeää muistaa, että tutkijoina suhtaudumme aineistoon puolueettomasti ja sitä kunnioittaen. Aineistosta ei käy ilmi, että siihen kuuluvilla nuorilla olisi diagnosoitu mielenterveysongelmia, joten suhtaudumme kirjoituksiin ja aineistoon kuin sen kirjoittaja olisi perusterve. Olemme tuoneet tutkimuksemme tulokset julki rehellisesti, emme ole muokanneet tai lisänneet niihin mitään epätotuudenmukaisesti.

9.6 Tutkimuksen luotettavuus

Luotettavuuden arviointi on tärkeä osa opinnäytetyön tekemisessä. Tieteelliselle tutkimukselle on asetettu normeja ja arvoja, joita tulee noudattaa. (Saaranen-Kauppinen ym. 2006.) Laadullisen tutkimuksen validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen pätevyyttä eli validiteettia: tutkitaanko oikeita asioita, eli juuri sitä mitä pitääkin tutkia? (Kananen 2008, 123). Validiteettia voidaan arvioida esimerkiksi varmistamalla, että tutkimusaineisto antaa vastaukset tutkimusongelmiin ja että tutkimusaineisto on edustava. Tutkimuksen pätevyudessa on kyse siitä, onko tutkimus perusteellisesti tehty ja ovatko tehdyt päätelmät ja tulokset oikeita. Laadullisen tutkimuksen pätevyyttä ja luotettavuutta ei voida arvioida aivan samalla tavalla kuin määrällisen. (Saaranen-Kauppinen ym. 2006.) Jotkut koulukunnat

ovatkin sitä mieltä, ettei validiteettia voida soveltaa laadulliseen tutkimukseen, sillä aineistosta voidaan tehdä tutkijakohtaisia tulkintoja. (Kananen 2008, 124).

Hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen on perustana tutkimuksen uskottavuudelle. Tutkimuseettinen neuvottelukunta on laatinut ohjeet hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Ohjeiden tarkoituksena on ehkäistä epärehellisyyttä tutkimusta suoritettaessa. Tärkeää työn luotettavuuden kannalta on rehellisyys, huolellisuus sekä tarkkuus. (Saaranen-Kauppinen ym. 2006.)

Työmme analysoinnissa pyrimme saamaan vastauksia tutkimuskysymyksiimme valmiista tutkimusaineistosta. Omien ennakkoluulojen ja aiempien kokemusten emme antaneet vaikuttaa analysointiin. Luotettavuuden kannalta on olennaista se, että olemme kertoneet jokaisen työvaiheen selkeästi ja mahdollisimman tarkasti. Tutkijoiden kokemattomuus saattaa vaikuttaa tutkimustuloksiin. Olemme molemmat ensikertaa tekemässä tutkimusta, joten se luultavasti vähentää luotettavuutta. Tulokset voisivat olla kovin erilaisia toisen henkilön ollessa tutkijana, mikä on tyypillistä laadullisessa tutkimuksessa. Luotettavuutta lisää kuitenkin se, että meitä oli kaksi tekemässä työtä. Teimme ensin molemmat alustavia analysointeja itsekseen, jonka jälkeen pohdimme niiden yhteneväisyyttä ja teimme analysoinnin ja tuloksien kirjoittamisen yhdessä. Toimintatapamme koimme luotettavuutta lisäävänä, sillä nostimme esiin kahden tutkijan havainnot aineistosta. Kuten koskaan laadullisessa tutkimuksessa, myöskään tämän tutkimuksen perusteella ei voi tehdä laajoja yleistyksiä aiheesta, vaan työ on pintaraapaisua tärkeästä aiheesta.

Nuorella voi olla vaikeaa puhua muille ihmisille, kuten vanhemmille tai ammattituttajille, joten internet saattaa olla ainoa keino purkaa pahaa oloa. Joillain nuorilla voi olla tilanne, ettei heillä ole ainuttakaan ystävää tai kaveria. Tällöin internet on paikka, jossa he saattavat kertoa huolistaan ja murheistaan. Monissa kirjoituksissa kävi ilmi, ettei kukaan tiedä nuorten ajatuksista. Koemme tekevämme arvokasta työtä, kun saamme näiden tilastojen ulkopuolille jäävien äänen kuuluviin. Emme ole osallistuneet keskusteluihin, joten emme ole johdattelleet kirjoittajia mihinkään suuntaan. Havainnoinnin luotettavuutta lisää se, että olemme saaneet paneutua havainnointiin kokonaisvaltaisesti. Tämän vuoksi aineistomme ei ollut

kovin laaja. Tulokset tuskin olisivat olleet kovin erilaisia vaikka olisimme laajentaneet aineistomäärää, sillä jo tässä vaiheessa aineisto alkoi kylläntyä, eli samoja ilmiöitä ja asioita alkoi toistua usean eri nuoren kirjoituksista. Koemme aineistomme kattavaksi.

9.7 Jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyötutkimuksessa käyttämämme aineistonhankintamenetelmä, internetin keskustelupalstojen viestien analysointi, osoittautui hyväksi ja käyttökelpoiseksi menetelmäksi laadulliseen tutkimukseen. Keskustelupalstojen anonymiteetti antaa tutkittaville mahdollisuuden kertoa kaikenlaisista kokemuksistaan ja ajatuksistaan ja aineisto on aitoa. Tutkijoiden on kuitenkin pohdittava keskustelupalstan luotettavuutta tarkasti, ettei aineistoon osu tarkoituksella häiritseviksi kirjoitettuja viestejä muiden kirjoittajien provosoimiseksi. Tämä tutkimusmenetelmä sopii kaiken laadulliseen tutkimukseen, etenkin kokemusten ja ajatusten tutkimiseen.

Opinnäytetyön aiheen ja tulosten perusteella jatkotutkimusta voidaan tehdä useista asioista ja kehittämiskohteita nousi esiin runsaasti. Nuorten varhaisen avunsaannin helppoutta ongelmien ilmaantuessa täytyy kehittää. Tähän täytyy löytää keinot, jotka nuoret kokevat hyödyllisimmiksi ja helpoimmiksi. Lisäksi nuoret tarvitsivat elämänhallintakeinojen opetusta, ja voitaisiin tutkia, miten aiemmin tuloksissamme avattuja asioita voitaisiin opettaa nuorille. Yksinäisyyden ehkäisy olisi erittäin tärkeä asia henkisen pahoinvoinnin ehkäisyssä. Voitaisiin tutkia ja kehittää, miten nuorten yksinäisyyttä ehkäistäisiin parhaiten.

Myös perheet tarvitsevat tukea ja apua, jotta perheen sisäinen ilmapiiri on luotettava ja nuoren kasvua tukeva. Vanhempien täytyy myös saada apua perheen kohdatessa ongelmia nuoren joutuessa hankaluuksiin. Tutkimusten kautta voitaisiin etsiä kehittämiskohteita perheiden tukemiseen.

Yhteiskunnan näkökulmasta olisi syytä tutkia ja kehittää nuorten mielenterveyspalveluita, jotta varhainen avunsaanti olisi nuorille mahdollista. Usein apua saa-

daan vasta nuoren ajauduttua mielenterveysongelmiin. Nuorten mielenterveyspalveluiden kehittämistutkimus edesauttaisi nuoria saamaan apua varhaisessa vaiheessa, eivätkä nuorten jokapäiväisistä ongelmista pääsisi syntymään vakavia mielenterveyden häiriöitä.

LÄHTEET

Bergman, M. Meidän perhe. Kun nuori viiltelee. [viitattu 26.12.2011] Saatavissa: http://www.meidanperhe.fi/artikkeli/murrosika/53/kun_nuori_viihtelee

Cacciatore, R. 2011. Se alkaa perheestä - Raisa Cacciatoren puhe Väestöliiton juhlaseminaarissa. [viitattu 18.11.2011]. Saatavissa: http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemat/artikkeleita/?x243913=1065586

Dunderfelt, T. 2006. Elämänkaaripsykologia. Helsinki. WSOY

Fjörd, S.; Kaltiala-Heino, R.; Marttunen, M.; Ranta, K. & von der Pahlen, B. 2009. Nuorten ahdistuneisuus ja päihteiden käyttö. Tietoa vanhemmille ja nuorten kanssa työskentelville. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. Jyväskylä 2009. Gummerus.

Heikkinen, M.; Henriksson, M.; Lönnqvist, J.; Marttunen, M. & Partonen, T.: 2000. Psykiatria. Duodecim. Jyväskylä: Gummerrus.

Heiskanen, T. 2007. Viimeinen ratkaisu. SMS-tuotanto Oy.

Helminen, J. 2005. Nuoruuden huuma ja psykososiaalinen työ nuorten kanssa. Teoksessa Kiintopisteitä nuoruusaikaan. Psykososiaalinen tuki ja työ nuorten kanssa toimittaessa. B raportteja 26. J.Helminen. (toim.) Helsinki: Diakonia ammattikorkeakoulu.

Huuskonen, P. 2010. Vertaistuki –”en olekaan ainut”. Asumispalvelusäätiö ASPA, Verkot -projekti 2007-2010. Internetjulkaisu [viitattu 14.12.2011]. Saatavissa: <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki/#ots1>

Hämäläinen, J. 2011. 20 000 nuorta katoamassa Suomessa-”Viallinen yhteiskunta”. Uusi Suomi. [viitattu 10.11.2011]. Saatavissa:

<http://www.uusisuomi.fi/kotimaa/117476-20-000-nuorta-katoamassa-suomessa-%E2%80%93-%E2%80%9Dviallinen-yhteiskunta%E2%80%9D>

Immonen, T.; Kiikkala, I. & Sohlman, B. 2005. Ongelmallinen mielenterveys. Yhteiskuntapolitiikka 70 -lehti. 2/2005. [viitattu 13.11.2011]. Saatavissa: <http://yp.stakes.fi/NR/rdonlyres/DF9BD5E4-3714-43F3-9093-C2B32EB4C3FA/0/052sohlman.pdf>

Kalland, M. 2006. Lasten hyvinvointi ja oppimisvalmiuksien arviointi 3-7 vuoden iässä. Stakesin Auditorio 19.4.2006.

Kalland, M. 2009. Voiko nuori olla yksin kotona. Vanhempainnetti. Tuki-
vinkkejä arjen tilanteisiin. Mannerheimin lastensuojeluliitto. [viitattu 27.12.2011].
Saatavissa:
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tukivinkit/voiko_lapsi_olla_yksin_kotona/

Kananen, J. 2008. Kvali. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 93. Jyväskylä

Kangasniemi, J. 2005. Nuoren pahoinvointi ja aggressiivisuus saattavat olla keinoja purkaa yksinäisyyttä. Poliisilehti 5/2005. [viitattu 13.11.2011] Saatavissa: <http://www.poliisi.fi/poliisi/poliisilehti/periodic.nsf/vwarchivedlist/FA8DBA182B926DECC22570D50030D1B3>

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. WSOY Pro OY, Helsinki.

Laakso, S. 2010. Sittenkin elämä voittaa. Eesti.

Lahikainen, A.R.; Hietala, P; Inkinen, T; Kangassalo, M; Kivimäki, R. & Mäyrä, F. 2005. Lapsuus mediamaailmassa. Näkökulmia lasten tietoyhteiskuntaan. Helsinki.: Gaudeamus.

- Lätti, M. 2008. Saako oravanpyörän hiljenemään? Opiskelijoiden pahoinvointi kilpailuyhteiskunnan ilmiönä. Kandidaatintutkielma. Helsingin yliopisto.
- Lönnqvist, J. 2005. Itsemurhat. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Verkkojulkaisu. [viitattu 31.10.2011]. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00029
- Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009a. Vanhempainnetti. Tietokulma: Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus. [viitattu 2.12.2011] Saatavissa: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/
- Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009b. Vanhempainnetti: Tukivinkkejä arjen tilanteisiin: Nuori on yksinäinen. [viitattu 12.10.2011]. Saatavissa: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tukivinkit/nuori_on_yksinainen/
- Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009c. Vanhempainnetti: Tukivinkkejä arjen tilanteisiin: Nuori viettää liikaa aikaa tietokoneella. [viitattu 2.12.2012]. Saatavissa: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tukivinkit/nuori_viettaa_liikaa_aikaa_tieto/
- Marttunen, M. 2004. Itsetuhoisuus nuoruusiässä yleisempää ja vakavampaa kuin uskottu. Verkkojulkaisu. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. [viitattu 8.2.2012]. Saatavissa: <http://www.ktl.fi/portal/1183>
- Mikkola, A. 2008. Internetin keskustelupalstat, informaali oppiminen ja vertais-tuki. Pro gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta.
- Murrosvo, J. & Simola, S. 2003. Nuoren kokemus viiltelystä ja siihen liitetyt merkitykset. Pro gradu – tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Pentzin, V. 2009. Porno väijyy kaikkialla. Oma elämä. Helsingin sanomat. [viitattu 30.12.2011]. Saatavissa: <http://www.hs.fi/omaelama/artikkeli/Porno+v%C3%A4ijyy+kaikkialla/1135249302602>

Riala, K. 2002. Nuoren itsetuhoisuus. *Spekula* 2/2002. [viitattu 29.11.2011]. Saatavissa:

http://www.spekula.oulu.fi/arkisto/2002/2/teema_06.htm

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. [viitattu 26.7.2011.] Saatavissa:

<<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>.

Silius, K. 2005. Sisällön analyysi. [viitattu 17.11.2011]. Saatavissa:

HTTP://MATWWW.EE.TUT.FI/HMOPETUS/HMJATKOSEMS04/LIITTEET/OS_HYPERMEDIA_SILIUS150405.PDF

Suomen virallinen tilasto: Kuolemansyyt. 2010. Helsinki: Tilastokeskus. [viitattu 18.1.2012]. Saatavissa: http://tilastokeskus.fi/til/ksyyt/2010/ksyyt_2010_2011-12-16_tie_001_fi.html.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2001. Nuorten huumeiden käytön ehkäisytoimikunnan mietintö. Komiteamietintö 2000:3. [viitattu 25.1.2011] Saatavissa:

http://pre20031103.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/kommietinto2000_3/km2000_3.pdf

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Tammi

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Gummerus. Jyväskylä

Turunen, K. 2005. Ikävaiheiden kriisit. Juva. WS Bookwell Oy

Twenge, J.M. 2009. Birth cohort increases in psychopathology among young Americans, 1938–2007: A cross-temporal meta-analysis of the MMPI. San Diego State University. [viitattu 7.12.2011]. Saatavissa:

http://www.tothesource.org/2_17_2010/MMPIchangeCPR.pdf

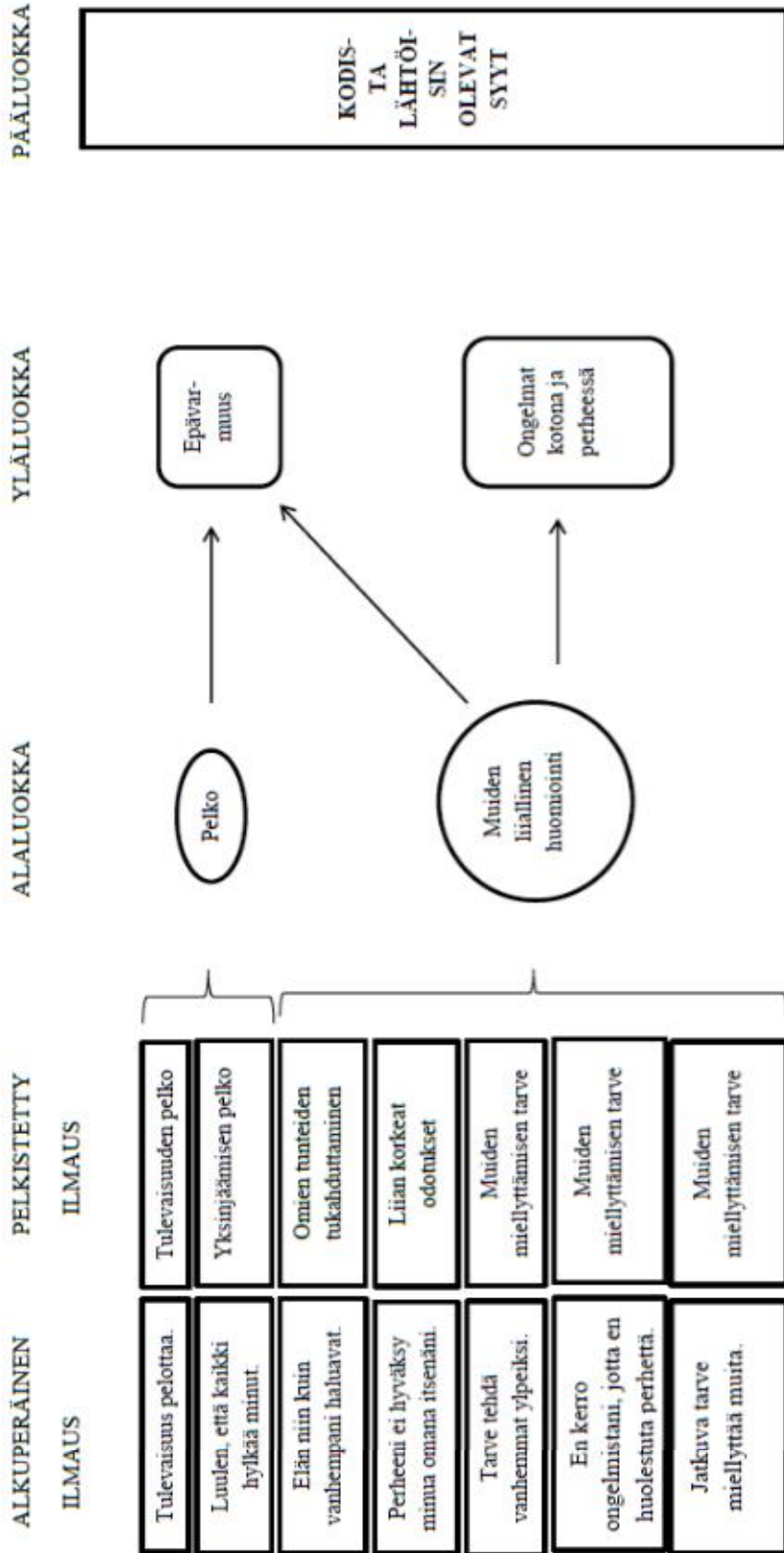
Uusitalo, T. 2007. Nuorten itsemurhat Suomessa. Sosiaali- ja terveysministeriö.

Jyväskylä. [viitattu 25.7.2011]. Saatavissa:

http://www.lapsiasia.fi/c/document_library/get_file?folderId=101063&name=DL

FE-8152.pdf

LIITTEET



PÄÄLUOKKA

YLÄLUOKKA

ALALUOKKA

PELKISTETTY

ALKUPERÄINEN

ILMAUS

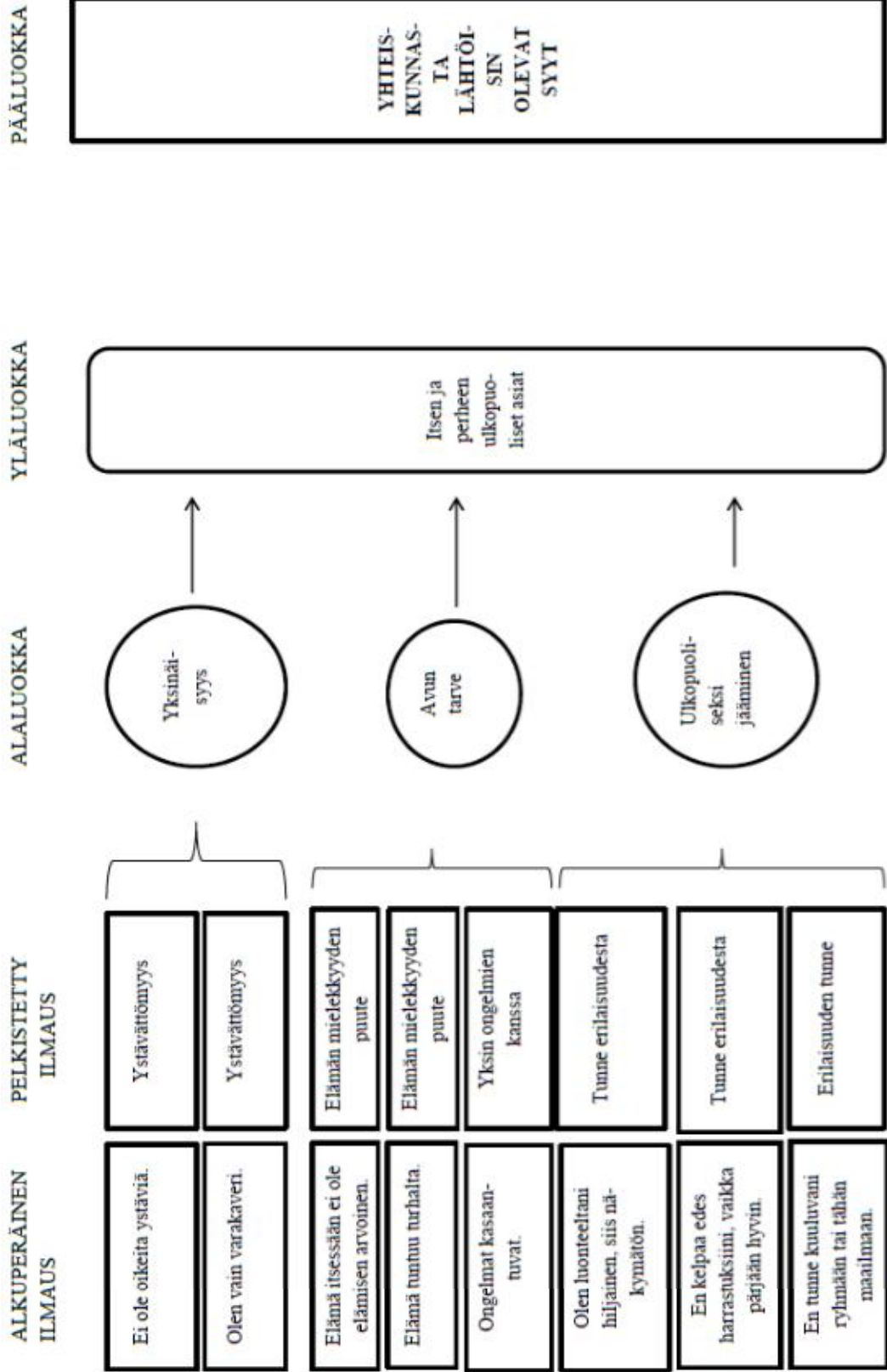
ILMAUS

KODIS-
TA
LÄHTÖI-
SIN
OLEVAI
SYYT

Ongelmat
kotona ja
perheessä

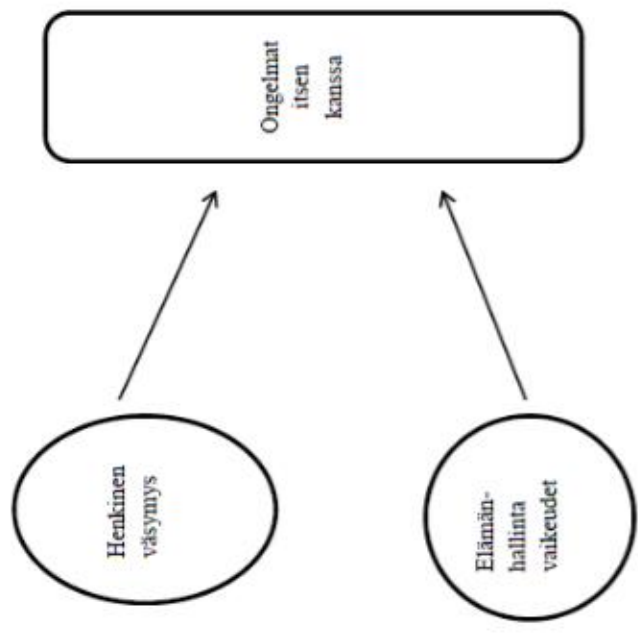
Perheen
vuoro-
vaikutus-
ongelmat

En ole koskaan ollut läheinen perheeni kanssa.	Perheen etäiset välit
Kukaan ei huomaa, vaikka kuinka hyvin teen.	Näkymättömyys perheessä
Äidille en uskalla kertoa.	Perheen etäiset välit
Vanhemmat ei voi ymmärtää mikä minua vaivaa.	Perheen etäiset välit
Tunteista ei koskaan puhuta avoimesti.	Perheen etäiset välit
Vanhemmat eivät välitä.	Perheen etäiset välit



ALKUPERÄINEN ILMAUS PELKISTETTY ILMAUS ALALUOKKA YLÄLUOKKA PÄÄLUOKKA

ALKUPERÄINEN ILMAUS	PELKISTETTY ILMAUS
Pystyn vain olla paikoillani, itkeä ja nukkua.	Voinattomuus
Ei ole voimia elää.	Voinattomuus
Säännöllisesti jaikuvaaa alakuloisuutta.	Alakuloisuus
Jaksaminen on lopussa!	Jaksamattomuus
Pidän kaiken sisälläni.	Henkinen ylikuormitus
En pääse yli elämäntouksista.	Vaikeus hallita elämää
Koulu ei suju.	Vaikeus hallita elämää



ITSESTÄ LÄHTÖIN OLEVAT SYYT

PÄÄLUOKKA

YLÄLUOKKA

ALALUOKKA

PELKISTETTY

ALKUPERÄINEN

ILMAUS

ILMAUS

ITSESTÄ
LÄHTÖI-
SIN
OLEVAI
SYYT

Ongel-
mat
itsen
kanssa

Kelpaa-
matto-
muus

Elämän
mielek-
kyiden
kadotta-
minen

En kelpaa kellekään.	Arvostuksen puute
Minulla on heikko itsetunto ja vähätteleen itseäni.	Itsensä vähättely
Muut pärjäisivät täällä ilman minuakin.	Itsensä vähättely
Habann teldä itselleni pahaa.	Itsensä syylistäminen
Elämän tarkoitusta ei löydy.	Väsämys elää
Elämäni on kadonnut.	Väsämys elää
Eläminen on kidutusta.	Väsämys elää
En jaksa elää toivottomuuden tunteen kanssa.	Toivottomuus
Ei ole syytä elää.	Toivottomuus

PÄÄLUOKKA

YLÄLUOKKA

ALALUOKKA

PELKISTETTY

ALKUPERÄINEN

Mielessäni huudan: Auttakaa minua.	Avun halu
Tilannettani vähätellään.	Ongelmien vähättely
Ongelmiani ei oteta tosissaan.	Huomiotta jättäminen
Ei ole ketään kelle puhua.	Avun halu
Kun oli kavereita, jaksoi hyvin.	Kavereiden tuki
Jos olisi joku jota rakastaa.	Välittämisen tunne
Ystävä kehuu ulkonakoa ja kannustaa jaksamaan.	Kavereiden tuki

Tarve
puhua
ja tulla
kuultuk
si



Hel-
pompi
avun-
saanti

Kave-
rei-
den
merkit
ys



Yksi-
näi-
syy-
den
ennal-
taeh-
käisy

AVUN
SAAMI-
NEN JA
SOSIAALI-
NEN
VERKOS-
TO