

# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## OPINNÄYTETYÖ

### **Suomussalmelaiset nuoret - Ongelmat, itsemurhat ja palveluohjaus**

*Miia Juntunen*

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

05/2011

# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

### TIIVISTELMÄ

<b>Työn tekijä</b> Miia Juntunen	<b>Sivumäärä</b> 61 ja 3 liitesivua
<b>Työn nimi</b> Suomussalmelaiset nuoret - Ongelmat, itsemurhat ja palveluohjaus	
<b>Ohjaava(t) opettaja(t)</b> Tuomo Paavola	
<b>Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja</b> -	
<p>Opinnäytetyössäni tein tutkimuksen, ja käsittelin sen tuloksia selvitystyönä jatkotoimenpiteitä varten. Työllä ei ole tilaajaa. Opinnäytetyön tavoitteena oli kuvata ja selvittää Suomussalmen, pienen Kainuussa sijaitsevan kunnan nuorten elämää, ongelmia ja itsemurhia. Lisäksi selvitettiin avun ja tukipalvelujen löytymistä ja saavutettavuutta.</p> <p>Tutkimuksen tausta-ajatus on selvittää nuorten mielipiteitä aiheesta. Lisäksi haluttiin herätellä keskustelua itsemurhista ja syrjäytymisestä niiden ehkäisyn näkökulmasta. Syy tutkimuksen tekemiseen oli halu kehittää nuorten elinoloja. Tutkimuksen rakenteellisempi tavoite oli tuottaa uutta hyödyllistä tietoa paikallistason nuorisotyölle ja muille nuorten kanssa toimiville, jatkossa hyödyntämisen näkökulmaa silmällä pitäen.</p> <p>Tutkimus oli laadullinen tutkimus, joka toteutettiin keväällä 2011. Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeella, joka sisälsi 9 kpl valmiita vastausvaihtoehtoja sisältäviä kysymyksiä sekä 6 avointa kysymystä. Lomakkeella haastateltiin 143 nuorta, 4 viikon aikana. Nuoret olivat 14–29-vuotiaita, heitä haastateltiin peruskoululla, työpajalla, etsivän nuorisotyön kautta, nuorisotilalla ja toisen asteen oppilaitoksissa. Lisäksi haastateltiin noin puolet kohderyhmästä satunnaisella otannalla kyliltä, sosiaalisen median kautta sekä vapaa-ajanviettopaikoilla.</p> <p>Tuotettava tieto liittyi apuun ja tukeen liittyvien palvelujen saatavuuteen, palvelujen löytämiseen. Lisäksi selvitettiin tukipalvelujen vastaanottamisen helppoutta tai vaikeutta. Nuoret asetettiin oman tilansa asiantuntijoiksi, heiltä kysyttiin ikään ja sukupuoleen katsomatta mielipidettä Suomussalmen palvelumallista, kaipaisiko se kehittämistä esimerkiksi markkinoinnin tai tavoitettavuuden osilta. Lisäksi nuoria pyydettiin pohtimaan, voiko syrjäytymiselle tehdä vielä jotain, mitä nyt ei tehdä. Kysymykset olivat raskaita. Lomake sisälsi myös kysymyksiä liittyen nuoren henkilökohtaiseen hyvinvointiin ja itsemurha-alttiuteen. Nuoret vastasivat kysymyksiin reippaasti ja keskustelivat aiheesta lomakkeiden täyttämisen yhteydessä poikkeuksetta joka paikassa, jossa tutkimusta tehtiin.</p> <p>Toivon, että opinnäytetyöni myötä herää keskustelu näistä nuorista, joita palvelut eivät tavoita. Heitä näyttää olevan kaikissa sosiaaliluokissa sekä ikäluokissa. Toivon, että tämän opinnäytteen myötä Suomussalmen kunnan ja Kainuun maakunta-kuntayhtymän päättäjät ja viranomaiset, lasten ja nuorten kanssa toimivat ammattilaiset sekä nuorten läheiset miettivät asioita, ja pohtivat miten nuorten asioihin on tartuttava entistä tehokkaammin kiinni. Tutkimustulokset julkistetaan paikkakunnalla toukokuussa 2011, ja sen johdosta käytännön toimenpiteet nuorten olojen parantamiseksi saadaan toivottavasti käyntiin kesällä 2011.</p>	
<b>Asiasanat</b> nuoret, syrjäytyminen, ongelmat, itsemurha, palveluohjaus	

**HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES**  
**Degree Programme of Civic Activities and Youth Work**

**ABSTRACT**

<b>Author</b> Miia Juntunen	<b>Number of Pages</b> 61 + 3
<b>Title</b> Young people in Suomussalmi, their problems, suicides and service counselling	
<b>Supervisor(s)</b> Tuomo Paavola	
<b>Subscriber and/or Mentor</b> -	
<p>The aim of this thesis was to describe a life, problematic, of young people, in a small town, located in the Kainuu region. The main aim was also to find a solution to problems. This thesis contains a research and a summary of research and its results, all this made for the further measures. This thesis has no employer. The aim was to empower young people to give their opinions on this topic.</p> <p>The background of the research was to find out young people's opinions and impressions about the topic. Therefore, there was a need to wake up the conversation on suicides, social exclusion, in a preventive point of view. This research was inspired the urge to develop young people's living conditions. More structural aim was to provide new useful material for youth work in a local level, and also for other people working with young people in the area in the future.</p> <p>The research was a qualitative one, and it was made by survey on spring 2011. The data for the survey was collected by a questionnaire of 9 multiple-choice questions and 5 open questions. The survey was made to 143 persons, in a period of 4 weeks. Youth were aged 14-29. They did participate the survey in comprehensive school, upper secondary school, youth workshop, through outreach youth work and at youth house. Respondent were offered a chance to participate the survey at the streets, through the social media and at the places where young people spend their free time.</p> <p>The provided new information was based on the level of reach ability of support services, and level of how "easy to find"-services are. The Idea was to find out how youth felt accepting help or support. They were lifted up in a role of a specialist of their own conditions and feelings. They were asked, no matter age or gender, their opinion about the support-services providing model and service counselling in Suomussalmi. They were asked if the model did need developing, for example in marketing or in reach ability. Respondent were asked also new ideas for preventing social exclusion. The questions were difficult and hard to answer. The questionnaire did included also a question about young people's personal well-being and suicidal behaviour. Respondent did answer very openly, and they did discuss the topic while filling up the questionnaire, everywhere where the research was done.</p> <p>Hopefully along this thesis, open discussion will rise up about those young people who are without services and support. It seems that you can find them in every age and social class. I hope that this thesis gets people, policy-makers of Suomussalmi municipality and Joint Authority of the Kainuu Region, other authorities, professionals and parents to think about young people, and how their issues needs to be taken better care of. The results of the research will be published locally in spring 2011, and the real measures to improve young people's conditions, will hopefully take place in summer 2011.</p>	
<b>Keywords</b> young people, social exclusion, problems, suicide, service counselling	

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 AIHE, KÄSITTEET JA TEORIAA	7
2.1 Suomi ja sen nuoret lukuina.....	7
2.2 Pahoinvoinnin koostumus.....	10
2.3 Historiaa nykytilanteen ymmärtämiseksi.....	11
2.4 Nuorten syrjäytyminen.....	13
2.5 Nuorten itsetuhoiset ajatukset ja käyttäytyminen.....	17
2.6 Itsemurha on prosessi.....	18
2.7 Apu, tuki ja palvelut.....	20
3 TUTKIMUS	22
3.1 Muut tutkimukset aiheesta .....	22
3.2 Tutkimuksen näkökulma, tausta ja kohde.....	23
3.3 Aineiston hankinta ja analyysi.....	25
3.4 Prosessin kuvaus.....	25
4 TUTKIMUKSEN TULOKSET	28
4.1 Nuorten ääni.....	29
4.2 Nuorten ideat ja terveiset aikuisille.....	50
4.3 Palautteet tutkijalle.....	54
5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTAA	55
5.1 Ratkaisu kaikkeen on puhe.....	55
5.2 Ratkaisu kaikkeen on aito välittäminen.....	55
5.3 Konkreettiset kehitysideoita ja kustannukset.....	57
LÄHTEET	60
LIITTEET	62
LIITE 1 KYSELYLOMAKE	62

# 1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö tehtiin, koska koin tarpeelliseksi saada nuorten äänen kuuluviin ja tätä jo pitkään vallinnutta tilannetta selkenemään.

Suomussalmella nuorten tilanne on pysynyt samankaltaisena, vaikka aikaa on kulunut ja sukupolvet vaihtuneet jo moneen kertaan. Onko kyseessä elämäntapa vai opittu piirre, mutta Suomussalmella suhteellisen monet nuoret, ikävä kyllä, syrjäytyvät ja jotkut ajautuvat jopa itsemurhaan. Miksi näin on ja mitä tälle asialle on tehtävissä? Voidaanko syrjäytymisen ehkäisemiseksi tehdä vielä jotain sellaisia toimenpiteitä, joita ei vielä tehdä? Miten nuoret itse kokevat asian? Miten toimii nykyinen palveluohjaus, saavuttaako apu nuoret?

Olen seurannut suomussalmelaisten nuorten elämää läheltä, liian läheltä ja hieman kauempaa noin 14 vuoden ajan. Olen toiminut paikkakunnalla monissa rooleissa, kuten nuorisotyöntekijänä, nuorena ja nyt aikuisena. En voi enää olla hiljaa, jotain on tehtävä. Nyt asioista on puhuttava ääneen.

Tässä opinnäytetyössäni teen tutkimuksen, jossa selvitän suomussalmelaisten nuorten ongelmia, syrjäytymistä. Työ avaa keskustelua itsemurhista ja niiden ehkäisemisestä, sekä siitä, löytävätkö nuoret tarvittaessa tarvitsemansa palvelut. Tämä tutkimus tuottaa uutta tietoa paikallistason toimijoille, lasten ja nuorten vanhemmille sekä lähipiirille. Työni tukee nuorisotyön toimintamuotojen kehittämistä. Työ myös avaa avointa keskustelua asioista ja koettaa purkaa kipeiden aiheiden ympärillä olevaa tabua pienellä paikkakunnalla.

Tuotettava tieto liittyy apuun ja tukeen liittyvien palveluiden saatavuuteen ja palveluiden löytämiseen. Lisäksi selvitettiin tukipalveluiden vastaanottamisen helpoutta tai vaikeutta. Nuoret asetettiin oman tilansa asiantuntijoiksi, heiltä kysyttiin ikään ja sukupuoleen katsomatta mielipidettä Suomussalmen palvelumallista, sen toimivuudesta, ja kaipaisiko palvelumalli kehittämistä esimerkiksi markkinoinnin tai tavoitettavuuden osilta. Lisäksi nuoria pyydettiin pohtimaan, voiko syrjäytymiselle tehdä jotain, mitä nyt ei tehdä. Kysymykset olivat raskaita ja lomake sisälsi

kysymyksiä liittyen nuoren henkilökohtaiseen hyvinvointiin ja itsemurha-alttiuteen. Nuoret vastasivat kysymyksiin reippaasti ja keskustelivat aiheesta lomakkeiden täytön yhteydessä poikkeuksetta joka paikassa, jossa tutkimusta tein.

Tutkimus syntyi tarpeesta ja tulevaisuudessa on sen johtopäätösten kautta tulleiden ideoiden toteuttamisen aika. Tervetuloa mukaan matkalle Suomussalmelle!

Jos ajatellaan, että itsemurha on pääteasema, on matkustajan ollut pakko nousta junaan jossain vaiheessa elämäänsä. Sanotaan vaikka aloittaessaan koulunkäynnin. Hän on pysähtynyt usealla asemalla: on ollut kouluterveydenhoitajien tarkastuksia, kuraattorin ja oppilashuoltotyöryhmän palavereja, on ollut ehkä mielenterveys- ja perheneuvolan asiakkaana, on ollut lääkärintarkastus ammattikoulua varten ja sitten pojilla lääkärintarkastus armeijan kutsunnoissa. On ollut monia tilaisuuksia tarttua kiinni ongelman nurkkaan ja sanoa se ääneen. Näin vaan ei kaikkien kohdalla tapahdu.

Pitäisikö vaan hyväksyä tosiasia, että jotkut kuolevat ennen aikojaan, vaikka asemia olisi kuinka paljon? Eihän se voi olla hyväksyttävä ajatusmalli. Apua on ehkä ollut tarjolla, mutta nuori ei ole kokenut sitä niin luotettavaksi, houkuttelevaksi tai uskottavaksi, että siihen voisi tarttua. Vaakakupissa painaa paljon: koulukavereiden tekemä paine, perheen tuki tai tuen puute, koulun ja julkisyhteisön paine. Kukapa nuori haluaa tätä painetta jo valmiiksi masennuksen painamille harteilleen, kun ei moni aikuinenkaan.

Ajatus itsemurhasta tuskin syntyy yhdessä yössä. Luultavasti ennen harkitun itsemurhan tekemistä on koettava masennusta, nöyryyttämistä, ehkä työttömyyden aiheuttamaa ahdistusta tai muuta siihen rinnastettavaa syrjäytymisen tunnetta, ulkopuolelle sulkemista, yksinäisyyttä ja lopuksi väsymystä. Tekee mieli luovuttaa, ja sitten tekee niin. Nämä kaikki edellä luetteleman mielialat ja tunteet liittyvät syrjäytymiseen. Toisaalta jotkut päätyvät itsemurhaan humalassa, hetken mielijohteesta, mutta onko silti ajatus kytenyt pinnan alla jo kauemmin? Nuorisotyö, koululaitos ja tietysti koti koettavat kaikki omalta osaltaan ehkäistä näitä tapahtumia. Apu ei silti tavoita kaikkia. Toiset jaksavat ja toiset eivät. Kun olin itse nuori, pukeuduttiin eri tavalla kuin nyt, monet asiat olivat eri tavalla. Kuitenkaan nuoren

asema ei ole paljoa muuttunut. Edelleen pitää tulla toimeen, selviytyä ja aikuistua, järjestellä kyytiasioita heikkojen julkisten yhteyksien vuoksi, pitää erottua muista ja samalla sulautua massaan, pitää olla sopivasti angstinen ja sopivasti kova, tunteita saa olla muttei liikaa. Entä ongelmat, mitä niille on tapahtunut vuosien saatossa? On aika puhua ääneen, mitä nuorille kuuluu ja mitä he toivovat elämältä. Jos asiakas on pysynyt samanlaisena ja on nähty, ettei palvelu tai apu ehkä sellaisenaan kohtaa asiakasta, miksei palvelujen tuotantoa, tarjontaa tai palvelujen markkinointia ole pyritty muuttamaan?

## 2 AIHE, KÄSITTEET JA TEORIAA

Ennen kuin voidaan aloittaa asioiden tarkempi käsittely, on ehkä aiheellista tarkastella teoriaa, tilastoja, pohtia nuorten käyttäytymisen syitä, ja esitellä muutamalla sanalla Suomussalmea ja sen nuoria sekä palveluiden tarjontaa.

### 2.1 Suomi ja sen nuoret lukuina

Suomussalmella asukkaita on MapInfon mukaan ollut helmikuussa 2011 yhteensä 9047, joista 1232 henkilöä on 14–29-vuotiaita (Kyllönen 2011).

Noin joka viides suomalainen nuori kärsii jonkinasteisesta mielenterveyshäiriöstä. Yleisimpiä nuorten mielenterveysongelmia ovat mieliala-, ahdistuneisuus-, käytöshäiriöt ja päihteiden aiheuttamat häiriöt. Nuorten mielenterveydenhäiriöille tyypillistä ovat moniongelmaisuus ja useampien häiriöiden samanaikaisuus. Vaikea tai keskivaikea masennus on tytöillä yleisempää kuin pojilla. Masentuneisuuden yleisyys on vaihdellut hieman tytöillä 2000-luvulla, mutta pojilla pysynyt suunnilleen samalla tasolla. Yleisesti nuoren hyvinvointi Suomessa on parantunut, mutta 15–20 prosentin vähemmistöllä pahoinvointi on kasvanut. Vaikeat ongelmat kasaantuvat pienellä vähemmistöllä, noin 3-5 prosentilla. Erityishuomiota on syytä osoittaa lasten ja nuorten syrjäytymiselle ja ongelmien periytymiselle sukupolvelta toiselle. On laskettu, että syrjäytyvän nuoren kulut yhteiskunnalle ovat hänen elinkaarensa aikana 1,2 miljoonaa euroa. (Koste 2010, 28.)

Syrjäytyminen liittyy olennaisesti nuorella koulutuksen keskeytymiseen, sillä vähintään toisen asteen koulutus on usein ratkaiseva työn saamisen kannalta jatkossa. Peruskoulun päättötodistus jää saamatta vuosittain noin kahdeltasadalta nuorelta. Ammatillisen koulutuksen keskeytti lukuvuonna 2008–2009 kymmenen prosenttia opiskelijoista ja lukion keskeytti 4,5 prosenttia opiskelijoista. Noin 8000 nuorta jää jokaisesta ikäluokasta ilman jatkokoulutuspaikkaa. (mt., 28.)

Nuorten mielenterveysongelmat voidaan nähdä yhtenä suurena syrjäytymistä edistävänä tekijänä. Yksinäisyys on myös suuri syy nuorten pahoinvointiin. Ilman läheisiä ystäviä olevien oppilaiden osuus on pienentynyt 2000-luvun loppupuolella, mutta silti peruskoulun 8- ja 9-luokkalaisten keskuudessa 14 prosenttia pojista ja 6 prosenttia tytöistä ilmoittaa, ettei hänellä ole yhtään ystävää. Vastanneista lukiolaispojista 12 prosentilla ja lukiolaistytöistä 5 prosentilla puuttui läheinen ystävä. Yksinäinen nuori voi oireilla olemalla levoton, tottelematon ja tehdä kaikenlaista kiusaa, esimerkiksi näpistelemällä tai muuten vahingoittaa toisen omaisuutta. Nuorta katsottaessa yksinäisyys ei tule monestikaan ensimmäisenä mieleen etsittäessä syitä pahoinvointiin tai esimerkiksi ilkivaltaiseen käyttäytymiseen. Pitkään jatkunut yksinäisyys voi johtaa myös epätoivoisiin tekoihin, kuten väkivaltaan, päihteiden käyttöön ja myös itsetuhoisuuteen. (mt., 29.)

Vuosina 2007 ja 2008 nuorten työllisyystilanne Suomessa oli parempi kuin kuuteentoista vuoteen, mutta talouden taantuessa nuorten työllisten määrä alkoi laskea. Työllisyys jatkoi heikkenemistään vuonna 2009. Nuorten työttömyys kaksinkertaistui vuosina 2008–2009. Suurin osa heistä, noin 32 000, oli alle 25-vuotiaita. (mt., 15.)

Vertailtaessa työttömyystietoja Ely-keskuksittain näkymät kainuulaisen silmin ovat aika synkkiä. Kainuun Ely-keskuksen piirissä työvoimaa oli vuonna 2010 keskimäärin 3968 henkilöä. Suomussalmen kunnassa työttömyysprosentti oli keskimäärin 15,6. Työttömiä oli lukumääränä 619, joista nuoria työttömiä 49. Se ei ole lukuna paljon, mutta työikäisen väestön määrään suhteutettuna suhteellisen suuri prosentti. Työttömyysprosentti on siedettävällä tasolla, ja se on vaihdellut pienen kausivaihtelun saattamana vuonna 2010 13,4 prosentin ja 18,8 prosentin välillä, kun



se pahimpina aikoina oli noin kaksikymmentä prosenttia. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2011.)

Suomessa alle 30-vuotiailla nuorilla alkoi vuonna 2008 masennuksen vuoksi 5800 Kelan sairauspäivärahaa. Kasvu vuodesta 2004 oli 45,6 prosenttia. Vuodesta 2000 vuoteen 2008 mielenterveydenhäiriöiden takia eläkkeelle jääneiden alle 30-vuotiaiden määrä enemmän kuin kaksinkertaistui. Pelkästään vuonna 2008 mielenterveyshäiriön takia eläkkeelle jäi 1848 nuorta, joista yli 400:lla syynä oli masennus. Suurin osa masentuneista nuorista voitaisiin tavoittaa kouluterveydenhuollossa, jonka lisäresursointiin, esimerkiksi koulupsykologien palveluiden nopeaan saatavuuteen ja yhteistyöhön nuorisopsykiatrian yksiköiden kanssa tulee tulevaisuudessa kiinnittää enemmän huomiota. (Koste 2010, 27.)

Itsemurhan tekee 10–24-vuotiaiden ikäryhmässä vuosittain keskimäärin 126 henkilöä, joista 75 prosenttia on miehiä. Nuorten itsemurhat ovat vähentyneet vuodesta 1990 alkaen (mt., 27). Vaikka itsemurhat ovat Suomessa siis vähentyneet, ei pidä tuudittautua uskomaan, että myös suomalainen pahoinvointi olisi yleisesti vähentynyt, avun saanti nopeutunut ja itsemurhaa yrittäneiden kohtelu parantunut (Heiskanen 2007, 7).

Itsemurhakuolleisuus verrattuna koko maan 20–34-vuotiailla vastaavan ikäisiin kainuulaisiin ikäisiin oli seuraavanlainen: Vuosina 2004–2009 koko maan nuorten itsemurhien määrä oli noin 200 nuorta vuosittain ja Kainuussa keskimäärin 6 nuorta vuosittain. Koko maassa vuosina 2004–2009 itsemurhaan päätyi ikäluokissa 0-17 keskimäärin 15 nuorta vuositasolla, ja siis sekä 18–24-vuotiaista että 24–30-vuotiaista noin keskimäärin 100–200 nuorta vuosittain. (Huohvanainen 2010.)

Ajanjaksolla 1996–2009 Kainuussa itsemurhaan ajautui noin 1-5 nuorta ikäryhmää kohden. Ikäryhmät olivat 15–19-vuotiaat, 20–24-vuotiaat ja 25–29-vuotiaat. Tilastot osoittavat, että Kainuussa tehdään aika paljon itsemurhia suhteutettuna nuorten määrään ja suhteutettuna koko maan tilastoihin. (Huohvanainen 2011.)

Oma näkemykseni ja kokemukseni on, että viimeisen kymmenen vuoden aikana Suomussalmella on ajautunut itsemurhaan keskimäärin 1-4 nuorta vuositasolla,

ikäryhmänä ajattelen 13–29-vuotiaita. Tämä ei ole tietysti prosentuaalisesti kuin noin 0,3 prosenttia, mutta käytännössä 1200 nuoren keskuudessa neljä nuorta vuodessa on todella paljon, ja itsemurhan tehnyt nuori on aina tuttu ja jonkun läheinen.

Häiriöiden korjaamiseen kohdennettujen palveluiden, kuten esimerkiksi lasten ja nuorten psykiatrian, lastensuojelun sijoituksen kodin ulkopuolelle ja erityisopetuksen käyttö on kasvanut nopeasti. On arvioitu, että edellä mainittujen palveluiden käyttö on nykyään 2-4 kertaa yleisempää kuin 1990-luvun alussa. Mielestäni tämä kehitys on tavallaan positiivinen. En usko, että räjähtävä muutos on tapahtunut nuorten voinnissa tai palveluiden resursseissa, vaan siinä, että heitä on ryhdytty tehokkaammin ohjaamaan näiden palvelujen piiriin. (Koste 2010, 30.)

Syksyllä 2008 kuntien virka- ja luottamusmiehiä pyydettiin arvioimaan, onko kunnassa toimittu riittävästi nuorten syrjäytymisen ehkäisemiseksi ja auttamiseksi heidän ongelmatilanteissaan. Lähes 40 prosenttia päättäjistä oli tyytyväisiä kuntansa toimintaan ja kolmannes oli tyytymätön kunnan toimintaan. Vajaa kolmannes ei osannut lainkaan arvioida kuntansa toimintaa. (mt., 30.) Kyseisessä aluebarometrissa Kainuun kohdalla todetaan: ”Toimenpiteet nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä Kainuun kunnissa syksyn 2007 ja 2008 välisenä aikana nähdään riittävinä. Toimenpiteet nuorten tukemiseksi heidän ongelmatilanteissaan nähdään maakunnassa taas riittämättömänä.” (Virtanen 2008.)

## 2.2 Pahoinvoinnin koostumus

Näkökulma on ehkä negatiivinen, mutta herättäköön se lukijaansa ajattelemaan. On helppo luetella hyvinvointia lisääviä tekijöitä; liikunta, hyvä uni ja terveet ihmissuhteet. Entä, jos nuoren ihmisen toimintakyky on alentunut niin paljon, ettei näitten hyvinvointia lisäävien tekijöiden käyttö ei auta? Mistä pahoinvointi koostuu, mitkä ovat ne tekijät, joita olisi voitava systemaattisesti vähentää nuorten elämästä?

Tutkimusten valossa pahoinvoinnin resepti on syrjäytyminen, itsetuhoisuus, alttius itsemurhaan, nuorta tukematon kasvuympäristö ja huono-osaisuus. Työttömyys, köyhyys ja mielenterveysongelmat edesauttavat syrjäytymisen tapahtumista huomattavasti. Näitä käsitteitä olen seuraavassa avannut, jotta voisitte paremmin

ymmärtää niitä toimintaympäristöjä ja vallitsevia olosuhteita, joissa jotkut suomussalmelaiset nuoret kasvavat ja kehittyvät. Ympäristön tuki, tai tässä tapauksessa käsiteltävä tuen puute sysää nuorta syrjäytymistä tai pahoinvointia kohti kovalla kädellä.

Pahoinvointi on siis samaa keittoa kuin hyvinvointi, mutta siihen on tullut keittovaiheessa liikaa suolaa ja sitä on keitetty liian kauan. Se kirvelee ja maistuu pahalle, nostaa vedet silmiin. Pahoinvoinnin koostumus pitää sisällään menneisyyden kauhut, pelot ja pahat kokemukset. Nuorella se voi olla koulukiusaamista, yksinäisyyttä, erilaisuuden tunteita, hyväksikäyttöä, päihde- tai mielenterveysongelmaa joko itsellä tai perheessä, liikaa huolia ja taakkaa, murheita. Kun keittoa keitetään liedellä, jossa kiusataan ja ahdistetaan, on paineita ja kukaan ei kuule huutoa pimeässä, "on soppa valmis, kuten sanotaan". Se kiehuu yli, palaa pohjaan ja menee pilalle. Kaikki me tiedämme, mitä hyvä keitto sisältää. Rakkautta, lämpöä, turvaa, onnistumisia, kannustamista, välittämistä ja ihmisten aitoa läsnäoloa nuoren elämässä. Keitetään sopivan aikaa ja tarjoillaan hyvän leivän kanssa, nautitaan ilolla perheen ja ystävien kanssa. Niin yksinkertaista se on. Silti ruoanlaitto ei onnistu kaikilta.

### 2.3 Historiaa nykytilanteen ymmärtämiseksi

Suomalainen yhteiskunta ja samalla myös perhe-elämä ovat muuttuneet rajusti viime vuosikymmeninä. Vielä 1950- ja 1960-luvuilla maaseudun suurperhe oli Suomessa tavallinen perhetyyppi. Kontaktit lähiyhteisön jäseniin olivat yleisempiä kuin nykyään. 1960-, 70- ja 80-luvulla maaseudun lähiyhteisöt hajosivat. Tähän vaikuttivat osaltaan yhteiskunnan muutos agrariyhteiskunnasta teollisuus- ja palveluyhteiskunnaksi. Perheet muuttivat töihin maalta kaupunkeihin ja kasvukeskuksiin. Monet ennemmin perhepiirissä hoidetut asiat siirtyivät palkkatyönä hoidettavaksi. Myös asenneilmapiiri ja ote yhteisöllisyyteen Suomessa alkoi muuttua tuolloin. Yhteiskunnan muutosten myötä vallitsevaksi perhetyypiksi muotoutui moderni pienperhe, isä, äiti ja heidän lapsensa. Modernin pienperheen edellytykset hoitaa sille kuuluvia lastenkasvatus- ja socialisaatiotehtäviä joutuivat eri tilanteissa koetukselle, varsinkin jos perheellä ei ollut tukenaan sukulaisten tai ystävien muodostamaa sosiaalista verkostoa. (Lämsä 2009, 22.)

Tässä vaiheessa kuvaan astui taakka nimeltään työttömyys. Työttömyys muutti perheiden hyvinvointia radikaalisti niin kaupungeissa kuin maallakin. Kainuuseen työttömyys saapui jälkijunassa verrattuna muuhun maahan, mutta kun peltoja paketoitiin ja teollisuuden työllistävä vaikutus ei tullutkaan apuun reaaliajassa, alkoi Suomussalmen uusi tulevaisuus hahmottua.

Suomalaisen sosiaali- ja hyvinvointivaltion tukijärjestelmät rakennettiin 1970- ja 1980-luvulla lyhytkestoisia ja tilapäisiä sosiaalisia riskejä silmällä pitäen. Esimerkiksi työvoimapolitiittinen taustaoletus oli tuolloin lyhytkestoinen työttömyys. Lähtökohtana suomalaisessa yhteiskunnassa työelämän ulkopuolelle jäävälle ihmisille oli "tilapäinen karsiutumistilanne", jota toimeentulotuki pyrki paikkailemaan viimeisenä turvaverkkona. Ajatus oli selkeästi työttömyyden ja tuen tarpeen väliaikaisuus. (Vähätalo 1998, 56-57.) Toimeentulotukiasiakkaat voitiin tulkita tuolloin "elämänvaiheköyhiksi". Pysyvästi pienituloiset eivät useinkaan olleet edes toimeentulotuen asiakkaita. Sosiaaliset riskit eivät olleet Suomessa kovin voimakkaasti päällekkäisiä ennen "riskiyhteiskuntaa". Termillä riskiyhteiskunta halutaan kuvata modernia yhteiskuntaa, jossa hyvinvointi nojaa suoraan työelämässä selviämiseen ja jota värittää yksilökeskeinen ajattelu. (mt., 57-58.)

Hallinnollisesti oli mahdollista ja jopa järkevää hoitaa erikseen asiakkaan työttömyys-, pienituloisuus-, asunto-, ja esimerkiksi terveystilaa. Hyvinvointivaltion eri sektorit kehittyivätkin hyvin itsenäisesti ja vähitellen sosiaalivaltion rakenne oli kehittynyt hyvin pirstoutuneeksi. Hyvinvointi- tai sosiaalivaltion eri toiminnot eivät olleet kovinkaan voimakkaasti tekemisissä keskenään, vaan eri osa-alueet elivät pikemminkin omaa itsenäistä elämäänsä. Ennen 1990-luvun lamavaihetta myös suomalaisessa yhteiskunnassa oli selvästi erotettavissa suppea syrjäytyneen ja huono-osaisen väestön ryhmä. Ongelmaryhmä kulki sosiaalihuollon koneistossa "sosiaalihuollon pitkäaikaisasiakkaina". Työvoimaviranomaiset puhuivat taas "vaikeasti työllistettävistä" asiakkaista. Ryhmä sai osakseen myös työvoima- ja sosiaaliviranomaisten välistä pallottelua, kun ongelmaryhmä haluttiin siirtää aina toisen viranomaisen asiakkaaksi. Lopulta myös Suomen sosiaalipolitiikka, media ja päätöksenteko alkoivat havahtua tämäntyyppisten huono-osaisten tai syrjäytyneiden ryhmien olemassaoloon. (mt., 57-58.)

Huono-osaisten suomalaisten elämänhallinnan ongelmat olivat jo ennen lamaa yleensä pitkäaikaisia sekä päällekkäisiä. Ongelmat liittyivät yleensä työttömyyteen ja hoitamattomiin päihde- ja mielenterveysongelmiin. Jo tuolloin oli havaittavissa, ettei sosiaalivaltion sektoroitunut ja yleensä lyhytaikaisia sosiaalisia riskejä varten rakennettu koneisto kyennyt kovinkaan hyvin tulkitsemaan saati sitten hallitsemaan niitä elämänhallinnan ongelmia, jotka olivat tunnusomaisia näille huono-osaisille ihmisille. (mt., 58.)

Elämä ja yhteiskunnallinen tilanne Suomussalmella on kulkenut nousukaudesta asteittain hiipuvaan suuntaan. 1990-luvun lama jätti pysyvän jälkensä paikkakunnalle, mutta tietysti positiivisiakin kausia ja vuosia on ollut työllisyyden suhteen esimerkiksi, kun kivitehdas ja kondensaattoritehdas saivat toimipisteensä paikkakunnalle. Asukasluku ja syntyvyys ovat olleet laskevassa suunnassa jo suhteellisen kauan. Suomussalmella on ollut myös nähtävissä huono-osaisuutta ja kyvyttömyyttä hoitaa sitä riittävästi.

Ajanolosta huolimatta perhe on ollut aina se yksikkö, joka koettaa porskuttaa yhteiskunnan haasteiden ristiaallokossa. Perhe on edelleen keskeinen tuen ja turvan lähde niin lapsille kuin aikuisillekin. Samalla se on aiempaa riippuvaisempi erilaisista perheen ulkopuolisista tekijöistä, kuten työmarkkinatilanteesta tai yhteiskunnan sille tarjoamista palveluista. Perheen elämään vaikuttaa jatkuvasti esimerkiksi vanhempien epävarma työmarkkina-asema, olipa sitten kyse tarpeesta tehdä jatkuvasti ylitöitä oman työpaikan säilyttämiseksi tai työn puutteesta. Liian työn tai työttömyyden ahdistamalla vanhemmilla puolestaan ei ole välttämättä aikaa ja energiaa huomata lasten tarpeita ja olla omille lapsilleen läsnä olevia vanhempia. (Lämsä 2009, 24.) Tämä puoltaa näkemystä siitä, että lasten ja nuorten pahoinvointia esiintyy jokaisessa sosiaaliluokassa, riippumatta vanhempien tulotasoon tai muuhun sosiaaliseen statukseen.

## 2.4 Nuorten syrjäytyminen

Me kaikki tunnemme heitä, ehkä tunnemme mielipahaa tai sympatiaa heitä kohtaan. Ehkä ajattelempa: Voi heitä, niin kovaäänisiä ja jotenkin aina esillä katukuvassa.

Miksi he ovat tuollaisia. Meissä jokaisessa on samaa heidän kanssaan. Uskokaa tai älkää, he ovat ihmisiä, jonkun kasvattamia omia lapsia. Syrjäytyneitä, mutta arvokkaita ihmisiä. Monesti keskustelussa syrjäytymisestä on hieman syyttävä tai negatiivinen sävy, kuin ihminen, nuori olisi valinnut itse tiekseen syrjäytymisen. En usko, että kukaan haluaa tai tahallaan valitsee tulla syrjäytyneeksi, se on monen yhtä aikaa tapahtuneen asian summa. Näyttää, että voi nuori syrjäytyä vaikka lähtökohdat, kasvuympäristö ja elinolosuhteet olisivat kaikki sopivalla ja hyvällä tavalla. Siten tapahtuu jotain. Toisella koko elämä on ollut alusta asti taistelua. Mitä syrjäytyminen on, onko se sairaus, pysyvä olomuoto vai välietappi matkalla jonnekin?

Huono-osaisten vielä 1980-luvulla suppea ryhmä käynnisti Suomessa sosiaalipolitiikan tutkijoiden keskuudessa ja myöhemminkin poliittiseen julkisuuteen levinneen keskustelun ensiksi "uloslyönnistä" ja myöhemmin "syrjäytymisestä". Keskustelu syrjäytymisestä virittyi ruotsalaisen "uloslyönnin" (utslagning, exclusion) käsitteen pohjalta. Käsite muovautui kuitenkin vähemmän leimaavaksi "syrjäytymisen", "marginalisaation" käsitteeksi. Suomessa syrjäytymisen käsitteen käyttö on ollut varsin vaihtelevaa. Välillä se on selvästi tarkoittanut "lopullisen" luonteista huono-osaisuutta (exclusion, utslagning). Joskus se on taas tarkoittanut marginaalistumista ja sen prosesseja. Jälkimmäisessä merkityksessään käsite on ollut tavallaan dynaamisempi, mutta varsinaista eksklusiota tai uloslyöntiä lievempää huono-osaisuutta kuvaava käsite. (Vähätalo 1998, 58.)

Syrjäytyminen ja huono-osaisuus näyttävät kulkevan käsi kädessä, tai sitten ne ovat seurausta toisistaan, mutta niiden erottaminen on vaikeaa. Syrjäytyminen alkaa prosessimaisesti, monen nuoren kohdalla hiipivästi, kuten piilevä sairaus. Perheen huoli ja tukipalvelut tavoittavat nuoren siinä vaiheessa, kun syrjäytyminen on jo "puhjennut aktiivivaiheeseen" ja tullut suureksi osaksi nuoren elämää.

Huono-osaisuuden tarkastelun syventäminen ja täsmentäminen näyttää edellyttävän kolmiportaista huono-osaisuuden jaottelua:

– Tilapäinen karsiutuminen (temporary discarding) tarkoittaa suhteellisen lyhytaikaista ja tilapäistä sosiaalista huono-osaisuutta. Tällöin käsitteeseen ei liity muun muassa eri elämänalueiden ongelmien

päällekkäisyyttä tai pitkäaikaisuutta. Riippuvuus sosiaalivaltiosta on vähäistä ja korkeintaan tilapäistä.

– Syrjäytyminen (marginalisation) tarkoittaa erilaista elämänhallinnan prosessia yhteiskunnan laita-alueilla ja kohtalaista ajoittaista riippuvuutta eri sosiaalivaltion tukitoimista. Samalla ilmiöön saattaa liittyä jo sosiaalisten ongelmien lievää päällekkäisyyttä sekä jatkuvaa pysyvää päällekkäisyyttä tai laidalla oloa suhteessa vallitsevaan normaaliuteen. Mukana on myös tilapäistä osin toistuvaakin sosiaalivaltion asiakkuutta.

– Uloslyönti (exclusion) tarkoittaa vakaviin yhteiskunnallisiin ongelmiin ajautunutta elämäntilannetta, jolle tyypillistä on muun muassa alkoholismi, mielenterveysongelmat, perheongelmat ja asunnottomuus. Sosiaalsiin ongelmiin liittyy jo vahvaakin eri ongelmien päällekkäisyyttä sekä myös voimakasta pysyväisluonteista riippuvuutta sosiaalivaltion eri instituutioita (mt., 58-59.)

Uloslyönnin käsite vastaa tavallaan pitkälle edennyttä marginalisoitumista. Pitkälle kehittyvään marginalisoitumiseen vaikuttavat muun muassa seuraavat työmarkkinoihin, asuinympäristöön ja sosiaalsiin yhteisöihin liittyvät tekijät:

(1) Palkkatyön vähentymisen ongelman synnyttämä työttömyys ja niin sanotun epätyypillisen työn muodot. Syntyy pitkäaikaistyöttömien tai epätavallisissa töissä oleva köyhien työssä käyvien luokka.

(2) Makrotalouden nousu- ja laskusuhdanteiden heilahtelu ei enää heijastu huono-osaisten asemaan. Heidän asemansa ei kohennu talouden nousukaudella mutta saattaa heikentyä laskukausina.

(3) Huono-osaisten juuttuminen tietyille asuinalueille ja näiden alueiden ja niillä asuvien leimautuminen.

(4) Sosiaalisten siteiden heikentyminen ja muun muassa järjestys-, rikollisuus- ja huumeongelmien lisääntyminen huono-osaisten asuinalueilla.

(5) Työttömyyden ja huono-osaisuuden vaikutuksia eri tavoin "suodattavien", muun muassa sosiaalivaltion, perheen ja lähiympäristön turvaverkostojen hajoaminen.

(6) Yhteisten merkitysten hajoaminen sosiaalisten symbolien kielen alueella. Prosessin vuoksi hyvä- ja huono-osaisilla on yhä vähemmän yhteistä kielessä, arvoissa ja tavoitteissa. (mt., 59-60.)

Nämä kaksi edellä esiteltyä teoriaa yhdistettäessä voi nähdä Suomussalmen pahimmillaan edessään. Ihmisiä näiltä kolmelta portaalta. Lapset ensimmäisellä portaalla. Vanhemmat, jotka kasvattavat lapsia, ovat jo toisella portaalla, enot ja tädit kolmannella portaalla. He ovat leimautuneet sosioekonomisen taustansa takia, asuinalueensa takia, menneisyyden paino harteillaan. Apua ei haeta. Miettiikö kukaan, miten nämä ihmiset jaksavat tai millaista on heidän elämänhallintansa ja selviytymiskeinonsa. Kestävätkö lapset toisella portaalle asti, jotkut luhistuvat ehkä jo

ensimmäisellä portaalla ja tekevät itsemurhan. Jotkut kestävät toiselle portalle ja vasta siellä luhistuvat. Jotkut taas pysyvät normaaliudessa ja pysyvät suhteellisen terveinä, eivätkä astu portaille ikinä.

Näkemykseni syrjäytymisen perinnöllisyydestä nostaa taas päätään. Jos vanhemmat ovat oppineet selviytymiskeinonsa vanhemmiltaan, siirtyy siis joko selviytyminen tai huono-osaisuus suvuittain hamaan tulevaisuuteen ja hautaan saakka. Jos avunpyytäminen ja vastaanottaminen ovat vaikeaa vanhemmille ja selviytymiskeinot ohuita, ne periytyvät lapsiin. Jos vanhemmat eivät tiedä avusta, miten he kertovat lapsilleen, mistä apua saa. Jos vanhemmat ovat ongelmaisia ja väsyneitä, niin miten he auttavat lapsiaan. Toisissa suvuissa puhutaan, halataan ja pidetään yhtä avoimesti, heillä on selkeästi paremmat mahdollisuudet selviytyä.

Nuoren syrjäytyminen tarkoittaa käytännön tasolla putoamista koulu- tai työelämästä, sosiaalisten suhteitten vähäisyyttä kuten yksinäisyyttä sekä vaikuttamisen ja vallankäytön puutetta. Erityisesti syrjäytyminen uhkaa silloin, kun läheisten aikuisten välittäminen ja huolenpito puuttuu. (Kempainen 2000, 199.)

Pertti Kempaisen (2000, 199) kirjassa todetaan: "Omassa työssäni näen päivittäin syrjäytyneitä nuoria. He ovat kohtaloonsa alistuneita, vähätellen itseensä suhtautuvia, joiden itseään aliarvioiva olemus heijastuu puheessa, ilmeissä, vaatetuksessa, harrastuksissa ja heidän syömänsä ruuan laadussa."

Mielestäni tässä kappaleessa puhutaan tietämättään kainuulaisista ihmisistä yleensä. Tällaisiahan me olemme. Sanotaan, että kainuulaiset ovat olleet aina nöyriä, työteliäitä ja kateellisia ihmisiä. Voiko tämä olla yksi syy tai suuri riskitekijä olla selviämättä elämästä, jos jo meidän dna:ssamme ja rakenteessamme on iso ripaus alistumista kohtaloomme, luovuttamisen halua ja huonoa itsetuntoa, ehkäpä jopa enemmän kuin muilla on.

Syrjäytyneitä nuorta, syrjäytyneitä nuoria olen katsonut läheltä ja kaukaa. Siviilissä ja työssä vuosien ajan. Heissä kaikissa samaa on se, miten hartiat painuvat kasaan. Toinen käsi venyy olutlaatikon painosta. Nuoren katse välttelee. Kun hän lopulta katsoo minuun, näen silmissä samannäköisen eksyneen lapsen, kuin silloin, kun



leikimme pieninä lapsina kivillä ja metsissä, ja kun tajusimme menneemme liian kauas. Monet muut näkevät vain pystyssä törröttävän tukan ja nuhjuisen takin.

Kukaan ei halua myöntää olevansa heikko ja huono, joten esitetään kovaa ja menestyvää, jotain suurta ja voimakasta. Silti ammatti-ihminen ja aikuinen näkee tekojen ja puheiden taakse ja näkee nuoren hädän. "Kuka auttaa minua? Mitä minun pitää tehdä? Voin huonosti"

## 2.5 Nuorten itsetuhoiset ajatukset ja käyttäytyminen

Itsetuhoisuus voi ilmetä monella tavalla. Itsetuho voidaan jakaa itsetuhoajatukseen, itsemurhayrityksiin, itsemurhiin ja epäsuoraan itsetuhoon. (Tolonen 1996, 16.) Itsetuhoisella käyttäytymisellä tarkoitetaan kaikkea sellaista riskikäyttäytymistä, jolla tietoisesti tai tiedostamatta aiheutetaan vahinkoa tai vaaraa itselle. Riskikäyttäytymistä voi olla esimerkiksi ylensyönti, terveyttä vaarantava päihteiden käyttö tai yletön riskienotto liikenteessä. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 49.) Nuoret oireilevat monin eri tavoin. Tupakointi, päihteet, viiltely, liiallinen laihduttaminen tai esimerkiksi huolimaton seksuaalinen käyttäytyminen voidaan katsoa epäsuoraksi itsetuhoiseksi käyttäytymiseksi. (Tolonen 1996, 28-30.)

Me luemme Ylä-Kainuu-lehdestä näistä asioista melkein joka tiistai. Kylällämme suhtaudutaan asioihin toisinaan jotenkin välinpitämättömästi. Syyllistyn siihen itsekkin. On raskasta ja vaikeaa lähteä antamaan nuorille liikennekasvatusta aiheuttamatta riitaa, tai puhumaan päihteiden vaaroista kuulostamatta tätimäiseltä, niin sitä vaan jättää asioita tekemättä. Teemme ehkä jo nyt kaiken, minkä jaksamme ja osaamme, mutta entä jos meitä olisi useampi, jotka taistelisivme tätä samaa päämäärää kohti.

Itsetuhoisuuden ymmärtää parhaiten, kun ihmisen elämää tarkastellaan kokonaisuutena menneisyydestä nykyhetken kautta tulevaisuuteen. Tällöin tarkastellaan ihmisen koko elämänkaarta ja vuorovaikutusta ympäristön kanssa. (Tolonen 1996, 31.) Nuorten itsetuhoisuutta on tarkasteltava myös kasvuun ja kehitykseen liittyvien ongelmien valossa. Nuorten itsetuhon taustalla voi olla kyse monista tekijöistä. (mt., 41.) Periaatteessa syyt voivat olla samantyyppisiä kuin aikuisilla, esimerkkinä ihmissuhdeongelmat, tunne-elämän ristiriidat, seurustelusuhteen katkeaminen ja häiriintynyt itsetunto (Tolonen 1996, 47). Kun

nämä seikat yhdistetään ympäristö- ja yhteisöllisiin tekijöihin, on toisaalta helppo ymmärtää nuorten tuskaa ja käyttäytymistä. Nuorten epäsuoran itsetuhokäyttäytymisen taustalla on usein eristäytymistä ihmissuhteista, yksinäisyyttä, masennusta ja sopeutumishäiriöitä (mt., 48).

## 2.6 Itsemurha on prosessi

Nuoret pohtivat paljon elämään ja kuolemaan liittyviä asioita. Nuoren ajatus itsemurhasta ei kuitenkaan kuulu terveeseen kehitykseen, vaan on merkki siitä, että jotain on vialla. Alle 15-vuotiaat eivät juuri tee itsemurhia tai niistä ei ole tietoa. Sen jälkeen itsemurhariski kasvaa ja itsemurhayritysten määrä kasvaa. Tytöt yrittävät itsemurhaa useammin, kun taas poikien itsemurhayritykset johtavat useammin kuolemaan, koska ne ovat väkivaltaisempia. Itsemurhayritys on usein nuoren hätähuuto. Nuori on myös impulsiivisempi kuin aikuinen, koska hänellä ei ole aikuisen elämänkokemusta ja selviytymiskeinoja. Aikuisen arvioimana vähäiseltäkin vaikuttava henkinen hätätilanne voi olla kohtalokas, etenkin nuorelle. (Heiskanen ym. 2006, 51-52.)

Itsemurhan riskiryhmään kuuluvat aikaisemmin itsemurhaa yrittäneet nuoret, samoin kuin päihdeongelmaiset, yhteiskunnasta ja ihmissuhteista syrjäytyneet, epäsosiaalisesti käyttäytyvät nuoret sekä masennuksesta kärsivät nuoret. Voidaan myös ajatella, että kenellä tahansa nuorella on mahdollista kohdata itsemurhariski, jos elämässä tapahtuu kriisi joka ajaa nuoren epätoivoon. (Tolonen 1996, 32.) Erilaiset perintötekijät, ihmissuhteet ja elämäntapahtumat voivat lisätä itsemurhariskiä. Monilla lapsuuteen liittyvillä tekijöillä kuten turvattomuudella ja varhaisilla ihmissuhteiden menettämällä voi olla läpi elämän kestävä vaikutus. Myönteiset lapsuudenkokemukset taas voidaan nähdä itsetuholta suojaavina tekijöinä. (Tolonen 1996, 32.)

Noin kolmannes itsemurhan tehneistä nuorista on yrittänyt sitä jo aiemmin. Valtaosa nuorten itsemurhayrityksistä ei johda kuolemaan, vaikka aikomus olisikin ollut vakava. Jokainen itsemurhayrityksen tehnyt nuori tarvitsee muun sairaanhoidon lisäksi nuorisopsykiatrisen konsultaation. Suuri osa nuorten itsemurhayrityksistä tehdään päihtyneenä. Alkoholin vaikutus poistaa pelkoja ja antaa vääränlaista

rohkeutta. Alkoholilla on kahdenlainen vaikutus: päihtymys alentaa impulssikontrollia ja pitkäaikaisiin päihdeongelmiin taas liittyy kohonnut itsemurhavaara. (Heiskanen ym. 2006, 52.)

Itsemurhayritystä voi edeltää yksi tai useampi laukaiseva tekijä. Laukaiseva tekijä on vain yksi, mutta viimeinen ja ratkaiseva tekijä ihmiselle, jonka vaikeudet ja ahdistava elämäntilanne ovat jatkuneet pitkään. (Tolonen 1996, 33.) Mielestäni kehitysvaiheessa olevien nuorten paineensietokyky voi olla esimerkiksi aikuiseen verrattuna heikompi, ja he voivat päätyä itsemurhaan nopeammin ja impulsiivisemmin, kuin hetken mielifohteesta, vaikka taustalla voi olla pitkäaikaista, näkymättömissä ollutta pahoinvointia. Aikuinen on usein tietämätön nuorten itsetuhoajatuksista. Valtaosa itsemurhan tehneistä nuorista ei ole puhunut aikeistaan aikuisille, niistä ovat tienneet vain ikätoverit, jotka ovat yrittäneet kannatella häntä ystäväjoukolla kertomatta tilanteesta aikuisille. Nuoret eivät kuitenkaan yksin kykene ottamaan vastuuta tällaisesta tilanteesta. (Heiskanen ym. 2006, 52.)

Itsemurha on myös yhteiskunnallisen pahoinvoinnin mittari. Yhteiskunnan rakenteellisilla tekijöillä, kuten työttömyydellä, asunnottomuudella ja hoito- ja tukipalvelujen puutteella on suuri vaikutus ihmisten pahoinvoinnissa. (Heiskanen ym. 2006, 50.)

Heiskanen (2007, 14) kertoo kirjassaan Mielenterveysseuran SOS-kriisikeskuksen "Itsemurhan voi ehkäistä" -tiedonkeruukampanjan vastaajien mielipiteen itsemurhien taustoista. Itsemurhaa suunnittelevan ihmisen elämä oli usein supistunut ja kutistunut ahtaaksi koloksi, josta ei näkynyt muuta ulospääsyä kuin elämän lopettaminen. Koventunut yhteiskunnallinen ilmapiiri, yhteisöllisyyden hajoaminen ja yksilöllisyyden ja oman osan korostaminen edellyttävät myös sitä, että elämänhallinta pitää olla omassa käsissä. Vaikeuksista on selvittävä yksin.

Heiskanen (2007, 14) listaa kirjassaan itsemurhavaaran mahdollisia tunnusmerkkejä kuten itsetuhoajattelu, toivottomuus, pitkään jatkunut masennus, sosiaalisesta kanssakäymisestä vetäytyminen, oman elämän paketoiminen ja tyhjyyden tunne. Tunnusmerkkejä ovat myös vihamieliset itseen kääntyvät tunteet, uhkarohkea ja

yltiöpäinen käyttäytyminen, elämän kapeutuminen ja tietynlainen ajattelun joustamattomuus.

Näihin merkkeihin pitää ammattiauttajan, parhaan ystävän ja vanhemman herätä. Kulttuurissa, jossa heikkouksien myöntäminen on tabun tasolla nostettua ja avun vastaanottaminen nähdään jonkintasoisena nöyrytyksenä, vaikeuttaa se merkittävästi itsemurhaa miettivän nuoren avun vastaanottamista. Kuten ensinnäkin avun tarpeen myöntämistä. Siksi läheisten ja ammattiauttajien onkin uskallettava toimia ja nostaa asiat puheen tasolle ja puuttua tilanteeseen siinä vaiheessa, kun asioille voidaan vielä tehdä jotain.

## 2.7 Apu, tuki ja palvelut

Voiko ja saako itsemurhasta puhua ja kysyä suoraan? Mielestäni Cronström-Beskow (1983, 46) osuu oikeaan kirjassaan, kun hän kirjoittaa:

"Voiko näin vaikeita asioita kysyä suoraan? Eikö toinen pelästy ja lukkiudu, jos häneltä kysytään, aikooko hän riistää henkensä tai yrittää uudelleen itsemurhaa? Eikö pidä jättää käsittelemättä asiat, jotka voivat tehdä kovin kipeää?"

Kun kysymme itseltämme - voimmeko, saammeko ja pitääkö meidän? niin kyse taitaa ollakin omasta pelostamme! Emme suojelekaan toista vaan itseämme - omilta reaktioiltamme kuin hänenkin reaktioiltaan. Cronström jatkaa: Kokemukseni mukaan on usein eduksi mennä suoraan asiaan. Monet niistä, joiden kanssa olen puhunut, ovat sanoneet spontaanisti, että heistä on tuntunut hyvältä ja jopa välttämättömältä puhua näin avoimesti esimerkiksi itsemurhayrityksiä koskevista kokemuksistaan. He ovat sanoneet myös, että aikaisemmat, ongelmia vain pinnallisesti käsitelleet keskustelut ovat tuntuneet tarkoituksettomilta. (mt., 47.)

Yksi tämän tutkimuksen aikana tullut, ja jo ennen tutkimusta havaitsemani johtopäätös on, että aiheesta on siis puhuttava enemmän kylällämme sekä valtakunnan tasolla. Puhe auttaa, kuunteleminen auttaa. On puhuttava, vaikka se pelottaa. Nuorille on tarjottava mahdollisuutta puhua mieltä painavista asioista, tulla kuulluksi. Silloin voisimme välttyä näiltä, "olisi pitänyt tehdä silloin jotain" -tilanteilta.

Miten puhuminen sitten voitaisiin tehdä luontevasti ja luonnollisesti? Kaupan kassajonossa? Ei. Koululla? Ehkä. Siellä missä nuoret ovat? Kyllä.

Suurin osa Mielenterveysseuran SOS-kriisikeskuksen "Itsemurhan voi ehkäistä"-tiedonkeruukampanjan vastaajista oli sitä mieltä, että itsemurhan voi ehkäistä ja että itsemurhan ehkäisytyötä pitää tehostaa. Oleelliseksi tässä työssä nähtiin toimiva perusterveydenhuolto. Vastaajat olivat luokitelleet tärkeimmiksi itsemurhien ehkäisykeinoiksi riittävän varhaisen ongelmien tunnistamisen, hoitamisen ja hyvän kohtelun, keskusteluavun ja välittämisen, masennuksen tunnistamisen ja hoidon, asenteiden muutoksen niin yhteiskunnassa kuin hoitojärjestelmän sisällä. (Heiskanen 2007, 75.) Itsemurhien ehkäisyssä Heiskanen kirjan mukaan ehdottomasti neljäksi tärkeimmäksi seikaksi nousivat läheisten tuki ja välittäminen, varhainen apu, hyvä kohtelu sekä masennuksen tunnistaminen ja hoitaminen (Heiskanen 2007, 8).

Heiskanen (2007, 86) kirjoittaa kirjassaan periaatteessa tuttuja ja ymmärrettäviä asioita, ne ovat ihmisten sanomia, jotka ovat itse kokeneet läheisen itsemurhan, tai itse yrittäneet itsemurhaa. Kirjassa todetaan, "kunpa joku olisi sanonut, että älä tee sitä", ja että pitäisi puuttua paremmin jos näkee pahoinvoinnin. Tätä samaa tuntee ja kokee varmasti moni suomussalmelainen.

Kirjassa kootaan hyvin yhteen ihmisten ajatuksia, mikä itsemurhia auttaisi ehkäisemään. Tekijöitä ovat välittäminen, puhuminen, tukeminen, aito kohtaaminen, toisen väliintuloja ihmisen arvostaminen omana itsenään. Muita keinoja voivat olla itsemurhasta keskustelu ja tiedonvälitys, heikkouden ja avuttomuuden salliminen ja häpeä ja syyllisyyden taakasta vapautuminen. (mt., 89.)

Nykyinen palvelujärjestelmämme käsittää lukuisia eri palveluja, jotka pyrkivät tukemaan lasten ja nuorten kehitystä ja psyykkistä hyvinvointia. Lasten ja nuorten mielenterveyspalvelut sijoittuvat hallinnollisesti pääasiassa sosiaali- ja terveys- sekä opetustoimeen, mutta niitä on myös nuorisotoimen ja työvoimahallinnon alaisuudessa. Palveluja tuottavat kuntien lisäksi useat muut tahot. (Pirkola & Sohlman 2005, 21.)

On tärkeää muistaa, että esimerkiksi mielenterveyspalveluja on olemassa hyvin laaja kirjo. Niitä on eri elämäntilanteisiin liittyvistä tuki- ja neuvontapalveluista vaikeasti sairastuneiden tiiviisiin ja vaativiin hoitoihin. Palveluiden tarjonta ja tarve vaikuttavat toisiinsa hyvin monimutkaisin tavoin. Palveluiden tarjonnan muutosten perusteella ei juuri voida tehdä johtopäätöksiä tarpeiden tai erityisesti niiden taustalla olevien mahdollisesti olevien ongelmien tai häiriöiden esiintyvyydestä. On arveltu, että Suomen kaltaisen maantieteellisesti laajan ja asumistiheydeltään vaihtelevan maan eri osissa palveluiden saatavuudessa on suuria eroja. Näiden erojen vaikutuksista ihmisten hyvinvointiin ei ole toistaiseksi saatu luotettavaa tietoa. (Pirkola ym. 2005, 9.) Suomussalmelaisille nuorille on olemassa apua ja palveluja ainakin kohtalaisesti. Suomussalmella apu- ja tukipalveluja on sekä kunnan, järjestöjen että Kainuun maakunta-kuntayhtymän tuottamana.

### 3 TUTKIMUS

Tutkimuksessani selvitettiin suomussalmelaisten nuorten ongelmia, kerättiin tietoa syrjäytymisestä, itsemurhista ja niiden ehkäisemisestä sekä nuorten ohjaamisesta palvelujen piiriin.

#### 3.1 Muut tutkimukset aiheesta

Ensin tuntui, ettei aiheesta löydy uutta tietoa tai tutkimuksia. Sitten kirjoja alkoi nousta esiin ja mahtavia ihmisiä, jotka olivat tutkineet vastaavaa tai ainakin läheltä tätä olevaa aihetta. Anna-Liisa Lämsän (2011) tutkimukset Oulun alueella ja Tarja Heiskasen (2007) ja mielenterveysseuran kirjoittamat kirjat ja julkaisut saivat minut kulkemaan reippaammin jo kauan sitten valitsemaani suuntaan. Ne loivat toivoa siitä, että tällainen tutkimus kannattaa tehdä ja että sillä voidaan saavuttaa jotain. Myös 1990-luvulla julkistettu ”Elämää ennen kuolemaa?” - julkaisu valotti itsemurhien yhteiskunnallista ja sosiaalista taustaa (Järventie, Perä-Rouhu, Palonen & Lönnqvist 1991). Toissijaisten lähteidenluettelosta löytyvät taustamateriaalina käyttämäni dokumentit.

Olin tutkimusta tehdessäni useasti hyvien sattumien johdattelema. Löysin aivan sattumalta kirjastosta kirjan, Tarja Heiskasen toimittaman kirjan liittyen itsemurhien syihin ja ehkäisyyn. Kirjassa kerrottiin vuonna 2006 Mielenterveysseuran SOS-keskuksen kautta toteutetusta "Itsemurhan voi ehkäistä" - kampanjasta, joka oli kerännyt tietoa suomalaisilta. Heidän toteuttamassaan tutkimuksessa on samoja elementtejä kuin omassani. (Heiskanen 2007.) Olin yllättynyt tutkimuksen samansuuntaisesta ajattelusta ja sain siitä rohkeutta heikkoina hetkinä jatkaa tutkimustani.

### 3.2 Tutkimuksen näkökulma, tausta ja kohde

Tutkimukseni on empiirinen tutkimus, joka pyrkii tuottamaan uutta tietoa ja sen kohteena on reaaliaikainen ilmiö. Tutkimusmenetelmäksi valitsin toisaalta kvantitatiivisen aineistonhankintamenetelmän, koska päätin selvittää asiaa toteuttamalla nuorille kyselyn. Uskoin, että saamani tutkimustulokset olivat osittain mahdollista muuttaa luvuiksi. Olin tehnyt taustatyötä toteuttamalla erilaisia aineistonhankintamenetelmiä jo vuosien ajan, olin havainnoinut työssäni tilanteita, tapahtumia ja nuorten elämää paikallistasolla. Kyselylomakkeen avoimien vastausten tulkinnassa käytettiin toisinaan kvalitatiivista tutkimusmenetelmää, koska minun oli pakko kirjoittaa auki vastauksia, joita ei voinut muuntaa numeroiksi latistamatta tai muokkaamatta vastauksia. Tutkimukseni pyrkii kartoittamaan ja selittämään olemassa olevaa ja luomaan uutta tietoa aiheesta.

Näkökulmani on kehitykseen tähtäävä. Halusin toteuttaa pitkän linjan visioni nuorten elinolojen kehittämisestä. Olen tehnyt pitkään työtä kentällä ja käytännössä toteuttanut visiotani paremmasta elämästä nuorille. Opiskelut tarjosivat mahdollisuuden ryhtyä tutkimaan ja avaamaan tätä aihetta syvemmin. Olen tyytyväinen, jos työ ja tutkimukseni saa kuntapäätäjien ja perheiden silmät aukenemaan sille totuudelle, mitä nuoret tarvitsevat.

Nuoret tarvitsevat apua ja tukea, sen tiesin jo kauan ennen tutkimuksen tekoa. Tavallaan tutkimuksessa ei ollut minulle merkityksellistä uuden tiedon tuottaminen, sain tavallaan vain vahvistusta tuntemilleni asioille. Nuorisotyölle yleensä ja paikallisyhteisölle tuotetulla tutkitulla tiedolla on uutuusarvoa. Uuden tiedon

tuottamisen ongelmat olen sisäistänyt ja pohtinut moneen kertaan, puntaroinut lähteitteni luotettavuutta ja tutkimuksen kerrannaisarvoa. Jos olisin lähtenyt pelkäämään ja ajattelemaan kapeasti, en olisi toteuttanut tätä tutkimusta.

Yhtenä suurena motiivina ja näkökulmana olen pitänyt myös aidon keskustelun herättämistä paikallistasolla. Olen kirjoittanut työni ja tutkimuksen kysymykset hieman provosoivalla sävyllä tietoisesti. Uskon, että herättelemällä tunteita ja keskustelua, voidaan saada laajempaa vaikuttavuutta aikaan tutkimuksen tuloksien käytäntöön viemisessä. Toivon, että saamme tutkimuksen tulosten myötä kahdenlaisia vaikutuksia aikaan Suomussalmella. Ensiksi, että ihmisten parissa alkaa tapahtua lämmintä välittämistä, ja että ihmiset alkavat pitää toisistaan huolta arkielämässä. Toinen selkeästi pitkävaikutteisempi vaikutus jota haen, on rakenteellisempi. Toivon, että tulokset paljastavat uusien ja erilaisten tukipalveluiden tarpeen tai tarpeen vanhojen palveluiden markkinointiin.

Tutkimuksen kohteeksi valitsin itse asianomaiset, eli nuoret. Tämä kohteena haastava ihmisryhmä ei pelottanut minua. Tiedostin sen seikan, että nuorten, ainakin nuorimpien kohderyhmän edustajien vastaukset voisivat olla keskeneräisiä ja hapuilevia, ihan jo keskeneräisestä kehityksestä ja elämänkokemuksesta johtuen. Minä sallin sen heille, sillä he pystyivät kuitenkin tuomaan oman sävynsä tutkimukseen omilla näkemyksillään ja tunteillaan. Toisaalta yllätyin useasti nuorimpien vastaajien jäsentyneistä ja pitkälle jalostetuista pohdinnoista.

Ikäryhmä, jota päätin tutkia ja haastatella, on haastava laajuudessaankin. Ikäjakamana 14–29 on todella laaja. Idea ikäryhmästä sai alkunsa nuorisolaista, jota olen soveltanut oman kokemukseni mukaan työelämästä. Vaikka nuorisolaki kehottaisi ehkä ottamaan huomioon jo 13-vuotiaat, heidät minä koen liian nuoriksi vastaamaan itsestään tai omasta puolestaan. Kohderyhmää yhdistävät tausta, asuin- ja elinympäristö, vallitsevat olosuhteet ja puitteet olemisessa ja elämisessä. Heitä yhdistävät kahden perättäisen sukupolven jättämät kainuulaisen kasvattajan jäljet. Heissä näkyy ainakin yksi, joissakin jopa kaksi lamaa ja taloudellista nousua.

Suomussalmelainen nuori haastateltavana on haastava. Nuori puhuu omaa murrettaan, hän ei päästä tuntematonta ihmistä helposti lähelleen. Koin että jopa



omat tuttavani ujostelivat minua tutkijana, ja sitä ajatusta, että analysoisin heidän hyvinvointiaan ja mielipiteitään. Rauhoittelin heitä hieman sarkasmia sisältävillä kommentteilla siitä, että sitähän tekisin joka tapauksessa. Nuoret rauhoittuivat ja vastauksia alkoi saapua hiljalleen.

### 3.3 Aineiston hankinta ja analyysi

Empiirisen tutkimuksen keskeinen osa-alue on tutkimusaineisto. Tutkimusaineistoni on pieni. Lisäksi sen luotettavuuteen on periaatteessa voinut vaikuttaa moni tekijä. Muutama nuori kritisoi Facebookia tutkimuksen toteuttamisen kanavana, koska siellä anonyymiys ei toiminut, ja nuoret pelkäsivät minun reaktioitani vastauksen saatuaani. Silti nämä samat nuoret toivovat jatkossa tietoa apuun liittyen olevan juuri Facebookin välityksellä. Nuoret eivät ottaneet huomioon, että näkisin kuitenkin kaikkien vastaukset, keräämisen kanavasta huolimatta. Otoksen ollessa noin pieni, voisin tunnistaa vastaajan halutessani. Tutkimuksen tarkoitus ei ollut osoitella yksittäisiä nuoria, vaan kerätä tietoa heidän mielipiteistään. Tämä kaikki todisti minulle sen, että nuoret pelkäävät leimautumista jopa nimettömänä tehtävässä kyselyssä. Juuri tämän tabun ja pelkojen murtamiseen tutkimus tähtäsikin. Uskon vahvasti, että tutkimukseni tulokset eivät ole sattumanvaraisia. Voisimme toistaa tutkimuksen kuuden kuukauden, tai vuoden kuluttua, ja uskoakseni vastaukset pysyisivät suunnilleen samana, virhemarginaali huomioon ottaen. Uskon myös, että tutkimus voitaisiin toistaa esimerkiksi Ylä-Kainuun laajuisena ja tutkimus säilyttäisi silti uskottavuutensa ja toimivuutensa.

Tutkimukseni aineiston analyysi ei perustu ainoastaan vain lomakkeen avaamiseen ja sen tutkimiseen. Minun täytyi myös keskittyä kovasti avointen kysymysten purkamiseen ja niiden analysointiin. Aineiston analyysi perustuu näin ollen myös tutkijan omiin arvioihin ja havainnointiin vastauksista. Olen pyrkinyt ehdottomasti välttämään omien tulkintojen tekemistä, tai vastausten kaunistelemista. Olen halunnut säilyttää tutkimustuloksissa nuorten vastauksien ja kielellisen ilmeen sekä ulkonäön.

### 3.4 Prosessin kuvaus

Minulle oli selkeää, että tekisin tiedollisen ja teoreettisen opinnäytteen. En olisi jaksanut tehdä toiminnallista opinnäytettä, ja oman ammatillisen kasvun takia tämä oli oikeastaan ainoa kehittymistä ja hyvää motivaatiota samaan aikaan ruokkiva toimintatapa. Rakenteisiin vaikuttavan, tietoa tuottavan ja paikallistason nuorisotyön kenttää kehittävän opinnäytteen tekeminen tuntui järkevältä.

Aloitin opinnäytetyön toteuttamisen selkeästi liian myöhään, tammi-helmikuussa. Ajatus tutkimuksen teosta syntyi vielä myöhemmällä keväällä. Aikatauluttaminen on ollut minulle tämän prosessin vaikein asia. Käytännön toimet aloitin taustatietojen keräämisestä. Selvitin itselleni kunnan lähtötilanteen: nuorten määrän sekä tilastotietoja aiheeseen liittyen. Minulla oli jo ennen tutkimuslomakkeen laatimista käsitys, mitä aion kysyä ja oletus, mitä nuoret voisivat vastaavat. Seuraavaksi siirryin kirjoittamaan taustateoriaa ja pohtimaan tutkimuskysymyksiä ja syventymään tutkimusongelmaan. En halunnut haastatella aikuisia tai viranomaisia, vaan halusin haastatella nuoria.

Tutkimus kysyi kolmetasoisesta katsauksesta nuoren olotilasta ja mielenlaadusta. Tutkimuksen haaste oli rehellisten vastausten saamisen lisäksi nuorten irrallisuus tällaisista vakavista asioista puhumiseen tai niiden pohtimiseen. Irrallisuus aiheeseen ja lyhyt miettimisaika voisivat jättää vastaukset lähinnä ”En minä tiedä -tasolle”. Toisaalta myös tämä olisi ollut vastaajille suotava. Tällöin olisi voinut todeta, että nuoret eivät ole se taho, joka pystyy ratkaisemaan itsemurha- ja syrjäytymisen ongelman, vaan aikuisten on se tehtävä.

Uskon että nuorille voimavaroja lisäävä tekijä voi olla se, että heiltä on kysytty ja heidät on huomioitu. Toivottavasti myös näille nuorille, jotka ovat menettäneet paljon, ja joille on todettu ”No sitä teidän kaveria ei ehtinyt apu tavoittaa” tästä tutkimuksesta on ollut lohtua. Ainakin joku yrittää muuttaa asioita.

Maaliskuun ensimmäisellä viikolla laskin mediaan ja puskaradioon tiedotteet, että tällainen tutkimus tehdään. Ihmiset ottivat minuun yhteyttä. He kiittelivät, että joku tekee asialle jotain. Noin kolmen päivän sisällä mediahäly laantui ja ihmiset tuntuivat unohtaneen koko asian. Silloin laskin ensimmäiset haastattelulomakkeet matkaan. Ensimmäisellä viikolla tutkimus tuntui seisovan paikoillaan alaikäisten osalta

puuttuvien tutkimuslupien takia. Tutkimuksen ensimmäisen viikon loppupuolella alkoi Internetin kautta saapua tutkimuksia, ja luin niitä iltamyöhään. Tunteet velloivat. Hyvä, kun tulee lomakkeita, joissa nuoret kertovat ahdistuksestaan, saavatpa nähdä, että jotain hyvää saadaan vielä aikaan. En ole ollut harhainen ja väärässä siinä, että tällainen tutkimus tarvitaan. Ja toisaalta vatsan pohjaani nipisti kysymys: Odottavatko nämä nuoret, että heitä autetaan pian? Kyllä minä sen tekisin, mutta ehtisinkö ajoissa?

Opinnäytettä ohjaavat opettajani olivat sitä mieltä, että vastaajista nuorimpien (14-16v) haastattelulomakkeista tulisi jättää pois kysymys 3.2. Siitäkin tunsin hetken huonoa oloa ja omaatuntoa. Voisinko edesauttaa jonkun itsemurhayritystä tutkimukseni toteuttamisella? Havahduin, tunnen kentän ja haastateltavat, kyllä kylällämme voisi avata keskustelun tästä aiheesta, puhutaan siellä siitä muutenkin. Se voisi jopa helpottaa ilmapiiriä ja suhtautumista. Päätin luottaa omaan ammattilaisen näkemykseeni sekä paikallistason tuntemukseeni ja pidin kysymyksen lomakkeessa. Ajattelin asiaa kuitenkin sen verran pitemmälle, että tein vastaajille apu- ja tukipalveluitten esitteitä, jotta he eivät jäisi ihan tyhjin käsin, kun olisin tehnyt haastattelut. Periaatteessa koko tutkimus oli rakennettu sen kysymyksen varaan, mitä tutkimuksesta olisi jäänyt jäljelle, jos kysymyksen itsemurhasta olisi poistanut, niitähän minä ja toivottavasti muutkin ihmiset halusimme ehkäistä.

Heiskanen (2007, 89) kirjoittaa kirjassaan: "Kun itsemurhasta puhutaan ja kirjoitetaan, se voi jo auttaa monia – että jollakin toisellakin on vaikeaa, ei vain minulla, niin kuin olen luullut." Minua lohdutti Tarja Heiskasen kirjassa itsemurhasta koottujen murrettujen myyttien sarja, joka toteaa:

"Itsemurhasta puhuminen lisää itsemurhia" Ei - Kuolemasta ja itsemurhasta puhuminen ei lisää itsemurha-ajatuksia tai itsemurhia. Ahdistavista asioista puhuminen voi jo sinällään helpottaa umpikujan tunnetta ja antaa toivoa, että joku voi auttaa ja muitakin vaihtoehtoja on olemassa, ihminen ei aina kerro itsemurha-ajatuksistaan, sen vuoksi niistä on puhuttava suoraan. (mt., 89)

Prosessina tämä opinnäytetyö on ollut kivulias. Mikään muu sana ei kuvaa sitä niin hyvin kuin kivulias. Prosessi on ollut tuskainen minulle raskaan aiheen, todella tiukan

aikataulun vuoksi ja asiaa ei ole helpottanut periaatteessa tuttujen ihmisten ja asioiden tutkiminen.

Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeella, joka sisälsi 9 kappaletta valmiita vastausvaihtoehtoja sisältäviä kysymyksiä sekä 6 avointa kysymystä. Lomakkeella haastateltiin 143 nuorta. Lomakkeessa ilmeni ongelmia ja virheitä tutkimuksen aikana. Koetin parannella lomaketta kuitenkin samalla säilyttäen lomakkeiden vertailukelpoisuuden ja luotettavuuden.

Tarkemmin organisoidusti kysely toteutettiin peruskoululla ja koulun kautta lähetetyillä lomakkeilla nuorten kotona, työpajalla, nuorisotilalla sekä etsivän nuorisotyön kautta. Lisäksi haastateltiin vapaamuotoisemmin noin puolet kohderyhmästä satunnaisella otannalla kyliltä, sosiaalisen median kautta sekä vapaa-ajanviettopaikoilla. Vastaaminen perustui vapaaehtoisuuteen.

Olin hankkinut alle 18-vuotiaitten vastaajien vanhemmilta tutkimusluvan, ja kaikilla vastaajilla on ollut mahdollista saada nähtäville tutkimuksen rekisteriseloste. Tutkimuksen teoreettista pohjaa varten olen pyytänyt muutamalta kirjailijalta luvan käyttää kirjaa ja heidän aikaisempia tutkimuksia aiheesta lähdemateriaalina, koska kirjassa ja tutkimuksissa oli kielletty sekä kopiointi että käyttö ilman lupaa. Lisäksi hankin luotettavia tilastoja tutkimuksen tueksi.

Kirjoitin nuorten vastaukset auki kahdessa viikossa, ja lopun ajasta ennen valmiin opinnäytteen palauttamista tein kirjallisen ulkoasun muotoiluja. Prosessi oli lopulta siinä vaiheessa, että oli aika ryhtyä esittelemään tuloksia ja miettimään jatkotoimenpiteitä.

#### 4 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tutkimus oli käynnissä 14.3.2011 – 8.4.2011. Tuona aikana saapui sähköisesti ja paperisena 143 vastauslomaketta. 5 paperista kyselylomaketta saapui myöhässä. Ne luettiin, muttei voitu ottaa enää mukaan otantaan. Tutkimuslomake jakautui

palautteen lisäksi kolmeen viralliseen osaan; perustietoihin, Elämä-osioon ja "Ongelmat ja apu" -osioon. Otsikon "Elämä" alla käytettiin monivalintakysymyksiä ja avoimia kysymyksiä käytettiin "Ongelmat ja apu" -otsikon alla. Lomake sisälsi etusivun, jossa oli lyhyt perehdytys aiheeseen. Poistin kuitenkin etusivun tutkimuksen ollessa puolivälissä, koska se osoittautui melko turhaksi. Nuoret perehdytti aiheeseen ennen lomaketta käymämme keskustelu aiheesta.

#### 4.1 Nuorten ääni

Nuorilta kerätyt perustiedot kertoivat seuraavaa: Vastaajista 37 prosenttia oli miehiä ja 63 prosenttia naisia. Ikäryhmiin nuoret asettuivat siten, että 14–16-vuotiaita vastaajia oli 36,3 prosenttia, 17–19-vuotiaita vastaajia oli 15,4 prosenttia vastaajista. 35 prosenttia vastaajista oli iältään 20–25-vuotiaita ja 13,3 prosenttia oli 25–29-vuotiaita.

Vastaajien syntymä- tai asuinpaikka määrittyi seuraavalla tavalla: Vastaajista 53 prosenttia ilmoitti olevansa keskustasta tai siitä läheltä, 22 prosenttia syrjäkylältä ja 25 prosenttia ei enää asunut Suomussalmella. Selvitin vastaajista myös heidän tämän hetkisen toimintastatuksen. Vastaajista 65 prosenttia oli opiskelijoita, 7,7 prosenttia oli työttömänä tai työvoimahallinnon toimenpiteessä, työssäkäyviä nuoria ilmoitti olevansa 21,7 prosenttia vastaajista. Vastausvaihtoehto "Muu, mikä" keräsi vastaajiksi asepalvelusta suorittavia, kotihoidontuella kotona olevia, työkyvyttömyyseläkkeellä olevia, yrittäjiä sekä muutaman itseään joutilaaksi kutsuvan. Kokonaisprosentiksi kaikista vastaajista "muille" muodostui 1,4.

Tällaiselta rikkaalta ja erilaisista lähtökohdista tulevilta nuorilta sain vastaukseni tutkimukseen. Olin löytyneeseen kohderyhmään erittäin tyytyväinen. Tavatessani heitä ilmapiiri oli hätkähdyttävän avoin, suora ja kehittämishaluinen. Heidän palautteensa mukaan tutkimukseni herätti heidän keskuudessaan keskustelua minun ollessani paikalla, mutta myös sen jälkeen. Mielestäni tutkittujen nuorten kohderyhmä voisi olla suurempikin. Nyt tavoitettiin vain 11,5 prosenttia koko kunnan nuorten määrästä. Toisaalta, jos vastaajia olisi ollut määrällisesti enemmän, olisi varmasti myös vastausten hukkaprocentti pilailuvastausten suhteen ollut suurempi. Nyt tämä prosentti oli lähellä nollaa. Hyvillä mielillä lähdin etenemään tutkimuksessa.

Kyselylomakkeen perustietojen jälkeen aloitin aiheeseen virittäytymisen monivalintakysymysten sarjalla, jossa ensin tiedustelin asioita otsikon ”Elämä” alle. Ensimmäinen kysymys käsitteli onnellisuutta ja tyytyväisyyttä elämään tällä hetkellä. Nuorten vastaukset jakautuivat seuraavalla tavalla: 53,2 prosenttia vastaajista kertoi olevansa onnellinen tai tyytyväinen tällä hetkellä elämäänsä. 38,4 prosenttia ilmoitti olevansa melko tyytyväinen tällä hetkellä elämäänsä. Vastaajista 7,7 prosenttia vastasi, ettei koe olevansa onnellinen tai tyytyväinen elämäänsä. 0,7 prosenttia jätti vastaamatta tähän kysymykseen.

Tätä kysymystä en ole avannut tämän enempää. Suurin osa nuorista oli tyytyväisiä elämäänsä ja syitä ei lähdetty tarkentamaan. Kysymys tyytyväisyydestä on vaikea, koska nuoren vastaajan mielipide voi muuttua nopealla syklillä ja erilaisista syistä. Kysymys toimi hyvin kuitenkin tunnelman virittäjänä ja valmisti nuoria tulevaan.

Seuraava kysymys käsitteli nuorten ahdistuksen ja masennuksen tunteita viimeisen kahden vuoden aikana. 51 prosenttia nuorista vastasi, että heitä ahdistaa ja masentaa aika ajoin, mutta tuntemukset ovat lieviä ja ohi meneviä. Tämä on varmasti opiskelijoille, työttömille ja muutenkin nuoruuden myötä uudenaikaisissa elämäntilanteissa kamppaileville nuorille varsin tyyppillistä, eikä kovin huolestuttavaa. 8,4 prosenttia vastaajista ilmoitti, että heitä oli ahdistanut ja masentanut usein viimeisen kahden vuoden aikana. Muutamit nuoret olivat eritelleet, että heitä ahdistaa esimerkiksi koulukiusaaminen ja unettomuus. Nuoret olivat myös huomauttaneet, että ahdistus ja masennus voi olla kausittaista. Vastaajista 39,9 prosenttia ilmoitti, että heillä ei ole ollut ahdistuksen tai masennuksen tunteita viimeisen kahden vuoden aikana.

Luku ahdistukseen ja masennukseen liittyen on sinänsä pieni, on asia huomioitava ja siihen on puututtava. Mitään tiettyä ikäryhmää tai sosiaalisesta statuksesta riippuvaa yhtymäkohtaa ei vastaajista löytynyt. Heitä oli kaikista ikäryhmistä ja olosuhteista. Nuorten vastaukset vastasivat sitä ennakkokäsitystä, joka minulla tutkijana ja nuorisotyöntekijänä oli. Monikaan ei huolestuisi pahoinvovasta alle 10 prosentista, mutta koska on todettu, mistä ja miten pienistä tuntemuksista pahoinvointi alkaa, en hyväksyisi tällaisia lukuja.

Kysymys 2.3 käsitteli taas vakavampaa aihetta. Halusin tietää lisää nuorten pahoinvoinnin tasosta ja kestosta, joten selvitin, oliko heillä ollut itsetuhoisia ajatuksia viimeisen kahden vuoden aikana. Avasin kysymystä lähinnä ajatellen nuorimpia vastaajia, joille termi ”itsetuho” ei ehkä olisi tuttu. Lause ”Itsetuholla tarkoitetaan halua satuttaa tai vahingoittaa itseään” oli nähtävillä lomakkeessa kysymyksen yhteydessä.

Vaikka 83,2 prosenttia nuorista ei ollut tuntenut itsetuhoisia ajatuksia, ja tässä suhteessa nuorten pahoinvointi ei ollut massiivista, silti nuorista 15,4 prosenttia vastasi ”Kyllä”, eli heillä oli ollut itsetuhoisia ajatuksia viimeisen kahden vuoden aikana. Monivalintatehtävän viereen nuoret olivat kirjoittaneet lisähuomioita, joissa he kertoivat tunteistaan ja käyttäytymisestään, jonka luokittelin epäsuoraksi itsetuhoksi.

Se, mikä vastauksissa tulisi hätkähdyttää kaikkia lukijoita, on prosentin suuruus, ja se, että laskennallisesti nuorimmat vastaajat olivat kokeneet itsetuhoisia ajatuksia, pahimmassa tapauksessa jo peruskoulun alaluokilla tai heti yläkoulun aloittaessaan. Tämä on mielestäni hälyttävää ja vaatii interventioita. Vastaajista 72,7 prosenttia oli naisia ja 27,3 prosenttia miehiä. Tämä luku selittyy osaltaan kokonaisvastaajissa naisten määrän suuremmalla osuudella, mutta ehkä myös sillä, että naiset olivat vastauksissaan avoimempia ja he myös osallistuivat tutkimukseen hieman miehiä rohkeammin. Itsetuhoisia ajatuksia kokeneista vastaajista 68,2 prosenttia oli opiskelijoita, 18,2 prosenttia työssäkäyviä nuoria, 9 prosenttia vastaajista luokiteltiin kategoriaan muu ja 4,5 prosenttia ei ollut määritellyt vastauksissaan statustaan. Vastaajista 1,4 prosenttia jätti vastaamatta tähän kohtaan.

Lukiessani vastauksia mieleeni nousi ajatus siitä, kertoivatko kaikki rehellisesti vastauksen. Tässä suhteessa vastauksien oikeellisuus on hieman kyseenalainen. Muutama nuori tulikin luokseni tutkimuksen loputtua ja kertoi minulle vastanneensa valheellisesti tähän kysymykseen erinäisistä syistä. Yleisin syy oli leimautumisen pelko. Vilpillisiä vastauksia tätä kysymystä koskien oli kuitenkin laskujeni mukaan alle 1,5 prosentilla vastaajista. He olivat määritelleet vastauksensa positiivisemmaksi, kuin mitä ne todellisuudessa olivat. Koska muihin kuin henkilökohtaisiin kysymyksiin nuoret olivat sanojensa mukaan vastanneet rehellisesti, päätin olla poistamatta

lomakkeita tutkimuksesta. Päätin, että jos ryhtyisin epäilemään nuorten vastauksia, voisin kyseenalaistaa periaatteessa jokaisen lomakkeen. Päälimmäinen ajatus, joka minulle jäi mieleen tästä kysymyksestä ja sen vastauksista oli, että liian monen nuoren maailmaa varjostavat tummat pilvet ja leimautumisen pelko. He kaipaavat apua.

Tämän kysymyspatterin vakavimpaan, eli kysymykseen 2.4, nuorten itsemurha-ajatuksista tietoa keräävään kysymykseen oli vastattu yhtä lomaketta lukuun ottamatta. 6,3 prosenttia vastaajista oli suunnitellut tai ajatellut tekevänsä itsemurhan viimeisen kahden vuoden aikana. 93 prosenttia vastaajista ei ollut ajatellut tai suunnitellut itsemurhaa. Ulkopuolinen ajattelisi vastauksista tilanteen olevan hyvä ja ettei se vaadi muutosta. Näen, että 6,3 prosenttia on liikaa, koska ne nuoret ovat meidän kylällemme tärkeitä, eikä heitä ole varaa menettää sellaisella vuosivauhdilla, joka tähän mennessä on ollut.

Ajatellaan otantaa, yhden kuukauden aikana tehtyä pientä raapaisua suomussalmelaisiin nuoriin. Pienestä määrästä lomakkeita nousi 6,3 prosenttia itsemurhaa ajatelleita nuoria. Paljonko heitä olisi löytynyt, jos tutkimukseen olisi saatu osallistumaan tavallaan laajemmalta erilaisista sosiaaliluokista ja jos vastauksia olisi saatu enemmän jokaista ikäluokkaan nähden. Ehkä ylireagoin ja tartun pieniin lukuihin liian tarkasti, mutta huoleni nuorista ei ole osoittautunut turhaksi. Nämä luvut osaltaan kielivät samaa viestiä. Vastaajista naisia oli 66,6 prosenttia ja miehiä 33,4 prosenttia. Itsemurhaa suunnitelleista tai ajatelleista vastaajista opiskelijoita ilmoitti olevansa 33,4 prosenttia, työssäkäyviä 44,4 prosenttia, työttömiä vastaajista oli 11,11 prosenttia ja kategoriaa "muu" 11,11 prosenttia. Näistä luvuista voidaan myös päätellä, että itsemurhaa ajatelleita nuoria löytyi jokaisesta ikäluokasta, heitä oli opiskelijoista ja koululaisista työttömiin sekä työssäkäyviin.

Yksi päätelmä syntyi tätä kysymystä avatessani. Vastauksista oli nähtävissä ongelmien kasaantuminen. Kaikilla itsemurha-ajatuksiin "kyllä" vastanneilla oli myös itsetuhoisia ajatuksia. Toisaalta ne, joilla oli itsetuhoajatuksia, eivät olleet kaikki ajatelleet itsemurhaa. Huomioni olikin näiden kohdalla, jotka eivät olleet siirtyneet itsetuhon portaalta itsemurhan portaalille, että oliko heille sattunut jotain positiivista, tai olivatko he esimerkiksi saaneet apua. Omaksi nykytilanteekseen nämä nuoret olivat



arvioineet "tyytyväinen tai melko tyytyväinen elämäänsä". Molemmissa kysymyksissä kun puhuttiin kahden vuoden ajan jaksosta, jolloin nuori oli ehtinyt joko siirtyä hyvinvoinnin suhteen positiivisempaan tai negatiivisempaan. Istuin pitkään hiljaa, kun luin ja laskin vastauksia. 6,3 prosenttia on liikaa, ja he kaipaavat apua pian.

Kysymys 3.1 aloitti avointen kysymysten sarjan, ja selvitti, miten pitäisi auttaa sellaisia nuoria, jotka ovat vaarassa syrjäytyä? Kysymystä oli avattu lauseella "Vaara pudota koulutuksesta, jäädä työttömäksi, jäädä yksin ja jämähtää."

Noin 20 prosenttia nuorista jätti vastaamatta tähän kysymykseen, kun vastanneet taas olivat pohtineet asiaa tarkasti. Nostan aluksi esille muutamia suoria lainauksia vastauksista lähtötilanteen ja nuorten asenteiden kuvaajiksi.

"Suomussalmelaisia nuoria on hankala avustaa ja ohjata, koska asioista ei puhuta ennen kuin on liian myöhäistä. Tässä vaiheessa on yleensä jo oma ote irronnut ja viina vie. Pienessä kylässä ei työpaikkoja ole tarjolla kovinkaan paljon ja/tai sitten työnantajalla on liian kovat kriteerit työntekijän suhteen. Toiselle paikkakunnalle lähtö vaikeutuu koko ajan, mitä kauemmas lähtöä pitkittää ja kierre on valmis."

"Avun saaminen on hankalaa, jos apu ja avun pyytäminen koetaan heikkoutena, liian tyypillinen ajatustapa suomalaisille. Jos nuoret ajattelevat näin, ei ajattelutapa muutu helpolla aikuisenakaan. Tästä olisi hyvä alkaa muutos, saada nuoret avautumaan toisille helpommin."

"Aikuisen pitää tulla vastaan, kun me ei varmaan haluta tai osata hakea apua ajoissa."

Viimeisin lainaus oli tämän kysymyksen yleisin ja varmasti paikkansa pitävin vastaus. Se sisältää myös toivomani ajatuksen siitä, ettei nuoren tarvitsekaan ratkoa yksin ongelmiaan, vaan hän hyväksyy aikuisen ja odottaa tuekseen aikuista.

Vastauksissaan nuoret toivoivat mahdollisuutta jutella myös jollekin muulle aikuiselle kuin omille vanhemmille. He näkivät, että nuorisotyöntekijöiden, opettajien, terveydenhoitajan, kuraattorin ja ohjaavien opettajien kanssa tulisi olla tasaisin väliajoin kontrollikeskusteluja, jotta syrjään jääminen huomattaisiin ajoissa. Nuoret uskoivat, että nämä aikuiset välittäisivät heistä aidosti ja että nämä koettaisivat saada avun tarpeessa olevan nuoren hyvälle liikkeelle. Vastaajat uskoivat, että pakottamalla

ei saisi mitään aikaan. Nuoret uskoivat, että nämä ammattilaiset voisivat jatkossa antaa heille lisää informaatiota siitä, miten voi saada apua mihinkin ongelmaan. Nuoret alleviivasivat, että kun on paha olla, ei enää jaksaa hakea apua. Silloin kaivataan matalan kynnyksen palveluita, kuten esimerkiksi auttava puhelin tai tuttu aikuinen.

Melkein kaikki kysymykseen vastanneet olivat samaa mieltä siitä, että puhe ja puhuminen ovat mahdollisesti yksinkertaisin ja toimivin auttamisen keino syrjäytymisen ehkäisyyn. "Hyvä auttaja kuuntelee ja puhuttaa nuorta" toistui vastauksissa. Nuoret toivoivat, että auttajat olisivat aktiivisia avun tarjoamisessa ja helposti tavoitettavissa, he olisivat ihmisiä, jolle voisi puhua asioista helposti, eikä useiden välikäsien kautta. Auttaja ei saa olla päällekkäyvä, muttei silti toimia "hällä väliä" - asenteella. Aikuisen ja auttajan tehtäviksi nuoret listasivat esimerkiksi tiedon ja neuvonnan antamisen sekä konkreettisen avun elämänhallintaongelmista ja stressitilanteista selviämiseen.

Nuoret selittivät tilannetta: Syrjäytymisen kanssa kamppailevat nuoret tulee ottaa huomioon ja tarttua heti ongelmaan olemalla tukena, eikä päästä tilanteita riistäytymään liian pitkälle. Ensisijainen, tärkein tuki ja apu tulisi löytyä lähipiiriltä, sukulaisilta ja kavereilta. On myös nuoria, joilla läheisiä ei ole. Silloin nuori tulisi ohjata mukaan ammattiavun ja tuen piiriin. Tukeminen tulee aloittaa puuttamalla ongelmiin ja selvittää syyt. Tämän jälkeen prosessi lähtee liikkeelle puhumalla ja kuuntelemalla. Vastauksissa koettiin tärkeäksi aktiivinen ja ymmärtävä puheyhteys molempiin suuntiin, sekä auttajalta nuoren suuntaa että nuorelta auttajalle. Vastauksissa käsiteltiin paljon ammattiauttajan roolia. Nuoret tunsivat, että aikuisten on tuettava heitä ammattiauttajalle pääsemisessä, sekä heidän asioiden eteenpäin viemisessä. Nuoret toivoivat ettei heitä jätettäisi yksin. Koettiin myös tärkeänä, että ammattiauttajien tulee aktiivisesti puuttua tilanteisiin ja ohjata nuorta eteenpäin, jos hänen apunsa ei riitä. Erilaisiin hoitoihin ja terapiaihin ohjaaminen ja pääseminen nähtiin ensiarvoisen tärkeänä, jos siihen olisi tarvetta.

"Aikuisen, tukihenkilön tai vertaisauttajan pitäisi kannustaa ja jaksaa auttaa, kannustaa, ohjata, tukea ja olla kaverina vaikeina aikoina. Ohjata oikealle tielle, auttaa nuorta ottamaan itseään niskasta kiinni, auttaa kohentamaan itsetuntoa,

auttaa ymmärtämään, että on tärkeä, tutustuttaa uusiin ihmisiin ja avata uusia ovia parempaan tulevaisuuteen neuvomalla ja olemalla apuna suunnittelussa. Sen lisäksi pitäisi myös valistaa nuoren perhettä ja ystäviä, että nämä osaisivat tukea ja ymmärtää." vastaajat kiteyttivät. He käsittelivät vastauksissaan vanhempien roolia. Vastaajat kaipasivat lisää kunnioitusta vanhempia kohtaan itseltään, nuoremmiltaan ja ikätovereiltaan, jotta vanhemman tekemät rajat ja rakkaus otettaisiin tosissaan. Todella useissa vastauksissa kodin ja koulun välinen yhteistyö nähtiin tärkeänä.

Vastauksia analysoidessa minua huvitti ajatus siitä, että nämä vastaukset olisivat voineet olla suoraan nuorisotyön käsikirjasta. Näin voitaisiin opettaa ammattilaisia toimimaan oikein ja nämä vastaukset olivat kuitenkin samaan aikaan nuorten itsensä tuottamia. Kunpa vanhemmat osaisivat useammin käyttää tätä nuorten potentiaalia hyödyksi. Päätin, että tavoitteeni nuorten asettamisesta oman tilansa asiantuntijoiksi oli toteutunut ja jopa ylittynyt.

Vastauksissa yksinäisyys nousi esille yhtenä kipeimpänä kohtana ja syrjäytymisen edistäjänä. Nuoret olivat valmiita itsekkin toimimaan sen eteen, että koulumaailmassa jokaisella olisi ystävä, mutta siihen kaivattiin aikuisten tukea. Yksinäisyyden poistamiseen ehdotettiin keinoiksi esimerkiksi yhteisiä tapahtumia, eri luokkasteitten ryhmäytämispäiviä. Suomussalmelle toivottiin vertaistukiryhmiä ja muita tukiryhmiä, joissa voitaisiin keskustella asioista. Useampia lomakkeita palautettiin myös tekstillä "Yhdistys ja toimintaa kouluun, jossa yksinäiset nuoret saisivat uusia ystäviä, yksin on paha olla."

Koulu sai osakseen muutenkin paljon kommentteja nuorten vastauksissa. Koulumaailmassa nuorten kanssa toimivat henkilöt saivat sekä risuja että ruusuja tavoitettavuudesta, helposti lähestyttävyydestä ja luottamuksesta. Eriävienkin mielipiteiden läpi paistoi silti se, että nuoret uskoivat aikuisten auttavan, kun nuoret itse ensin rohkaistuisivat puhumaan ja hakemaan apua. Koululaisen on tärkeä saada koulun puolelta apua ja hyväksyntää. Oli mukavaa lukea kymmeniä sellaisia vastauksia, joissa nuoret eivät vain säilyttäneet vastuuta aikuisille esimerkiksi huonosta tavoitettavuudesta, vaan olettivat, että avun saaminen vaatii myös heidän omaa panostaan.

Koulumaailman isoimpana haasteena nousi useissa vastauksissa esille kiusaaminen ja kaikenlainen syrjiminen. Nuoret toivoivat opettajilta ja muulta koulun henkilöstöltä tiukempaa ja nopeampaa puuttumista kiusaamiseen. Nuoret tunsivat, etteivät heidän omat keinonsa riittäneet kiusaamisen lopettamiseen. Nuorten huoli myös koulunsa päättävistä sekä peruskoulun, että toisen asteen oppilaista kuvastui monista vastauksista. Nuoret toivoivat toisen asteen kouluissa kiinnitettävän huomiota valmistuvien opiskelijoitten ohjaukseen, jotta heillä olisi selvempää tietoa, mihin hakeutua valmistumisen jälkeen ja miten menetellä työelämän suhteen. Toivottiin myös 9. luokalta pääseviin nuoriin kiinnitettävän erityishuomiota, koska tällöin syrjäytymiseen ja väliinputoamiseen on suuri riski. Toisen asteen opiskelumahdollisuuksien supistaminen ja lopettaminen paikkakunnalla huoletti kovasti nuoria. Nuoret näkivät, että paikkakunnalle juuttuminen poismuuttamisen pelossa edistää merkittävästi väliinputoamista ja myös yksinäisyyttä rohkeampien ikätovereiden muuttaessa opintojen ja työn perässä muualle. Nuoret toivoivatkin, että aikuiset voisivat rohkaista heitä jatkamaan elämäänsä, muuttamaan työn ja opiskelujen perässä takaisinmuutto-ajatusta kuitenkin silmällä pitäen.

Nuoret uskoivat, että tarjoamalla tietoa kursseista ja koulutuksista, opiskelumahdollisuuksista, työnhausta ja työvoimahallinnon palveluista voitaisiin puuttua syrjäytymiskierteeseen jo heti sen alkuvaiheessa. Useissa vastauksissa peräänkuulutettiin kannustamisen, motivoimisen ja ohjaamisen merkitystä työelämään siirtymisessä. Uskottiin, että pakottamalla ja pelottelemalla sanktioilla, työvoimahallinnon puolelta saatiin jopa hallaa aikaan nuorten motivaatiolle.

MotivoivaPolku - hanke ja joustavan perusopetuksen luokat nähtiin hyvinä toimintamuotoina. Nuoret toivoivat jatkossa tehostetun mahdollisuuden ammattistarttiin tai kymppiluokkaan Suomussalmella ja pääsyä tukiopetukseen mahdollisimman varhain. Seurakunnan ja nuorisopalveluiden tekemää ennaltaehkäisevää toimintaa nuorille arvostettiin. Myös kolmannen sektorin läsnäolo tunnettiin ja jatkossa toivottiin lisää innostavia kursseja ja muuta toimintaa. Lisäksi nuoret kaipasivat enemmän päihteettömiä tapahtumia ja nuorille mieleistä järjestö- ja harrastustoimintaa, jossa saisi uusia kavereita. Harrastuskerhot ja toimivat tilat nähtiin myös tarpeellisena, koska se pitäisi nuoret kiireisenä, pois juopottelusta ja

pahanteosta ja sosiaalisten kontaktien ja uusien ystävyksien löytymisen kannalta tärkeänä.

Syrjäytymisen ehkäisemisen konkreettisista toimintamuodoista nuorilla oli hyviä ideoita. Vaikka ehdotuksia toteutustavoista tuli kymmeniä, oli niitten perusviesti se, että nuori täytyy ottaa mukaan toimintaan, joka pitää hänet kiinni sosiaalisessa kanssakäymisessä, koska toiminta luo rutiineja ja rytmiä päiviin, sekä tekee nuorelle tunteen omasta tarpeellisuudestaan. Nuoret kaipasivat, että heitä ei jätettäisi yksin, eikä heidän tunteitaan ja avunpyyntöjään vähäteltäisi. Nuoren ihmisen auttamiseen kuuluu aito välittäminen.

Muutamit vastaukset hahmottelivat nuorisolle ohjattua vertaistuen periaatteella toimivaa tilaa. Tässä tilassa voisi tehdä työtä, tienata vähän rahaa ja tavata muita nuoria. Tila olisi vähän kuin nuorisotilan ja nuorten työpajan yhdistelmä. Nuoret hahmottelivat, että paikassa saisi apua, tietoa avusta ja neuvontaa nuorten asioihin liittyen. Tämä toiminta tavoittelee mielestäni jotain etsivän nuorisotyön ja ohjatun sosiaalisen yrityksen toimintamallin väliltä.

Useissa lomakkeissa nuoret kuvasivat toimintamuotoa tähän tapaan:

"Nuokkarin tapainen paikka, jossa voi tehdä kaikkea, ei ikäsidonnainen, vähän niin kuin TB, mutta kylillä ja nuorisotila, sosiaalisempänä ja tavoitteellisempänä". Nuoret kertoivat: "Olemme pohtineet, että kuntiin olisi saatava uudenlainen ammatti "elämänohjaaja", joka auttaisi ja neuvoisi kaikissa ongelmissa (velkaantuminen, kotoa muuttaminen, työttömyys, töihin hakeutuminen yms.) ja tekisi sekä ennaltaehkäisevää työtä kouluissa ja luentotilaisuuksissa ja auttaisi jo ongelmiin joutunutta. Tälle nykyajan yhteiskunnassa olisi tarvetta, koska lapset laitetaan maailmalle omin nokkineen jo hyvin nuorena ja esimerkiksi pikavippien vaaroja ei tunnisteta. Nuori asettaisi tämän työntekijän kanssa pieniä tavoitteita, joita kohti koettaisi päästä. Nuorista ja heidän elämäntilanteistaan tulisi pitää tiettyyn ikävuoteen asti jollakin tasolla huolta, "tarkastettaisiin" onko nuori työelämässä, koulussa tai muuta sellaista, tätä siellä nuorten omassa paikassa voitaisiin tehdä ammattilaisten johdolla."

Nuoret olivat kiteyttäneet koko toiminnan ytimen yhteen hieman huvittavaan lauseeseen, joka kuitenkin pitää sisällään koko kysymykseen aika kattavan vastauksen: "Niskasta kiinni ja potku perseelle, et nyt lähretään kattlemaan tuunia."

Tutkijana olin oikein tyytyväinen tämän kysymyksen tuottamiin vastauksiin. Vastausten eri tasot olivat vahvasti nähtävissä vastaajan ikäluokan perusteella. Lökkäämmät vastaajat olivat tuottaneet hyvin jäsenneiltyjä ja mietittyjä, poliittisiakin argumentteja ja kehittämisideoita. Vastapainona olivat taas nuorten vastaajien kielellisesti hieman jäsentymättömät vastaukset, joiden ideat kuitenkin olivat juuri niitä konkreettisia ideoita. Nämä ideat varmasti tulisivat esimerkiksi kouluissa tarpeeseen ja niillä voitaisiin saavuttaa parannusta nuorten elämään. Tutkimukseni tässä kohdassa muutamat epäilyttävät vastaukset tai pilailu-vastaukset jätettiin huomioimatta. Tutkijana sain ennakkoluulojen värittämää palautetta aikuisilta, että kohderyhmäni nuorimmat vastaajat eivät pysty käsittelemään tällaisia asioita, mutta uskoin, että nuoret kyllä osaavat vastata, jos heille vain suodaan siihen mahdollisuus. Tämän takia voinkin niin ylpeänä esitellä tutkimustuloksia, koska juuri näiltä nuorimmilta vastaajilta parhaat ideat ovat tulleet.

Kysymys 3.2 esitettiin: Miksi Suomussalmella niin monet nuoret tekevät itsemurhan? Miten itsemurhia voisi vähentää/estää?

Kysymystä ja vastauksia pohdittiin paljon. Vaikka en olekaan paikoitellen samaa mieltä vastauksien kanssa, olen kirjoittanut ne rehellisesti esille. Tätä nuoret toivoivat. Nuoret eivät kritisoineet kysymystä liian raskaana tai pelottavana, vaikka aikuiset näin ehkä olettivatkin. Miten parannusta saataisiin aikaan, jos asioita ei ikinä nostettaisi valokeilaan, ajattelin itsekseni ja lisäsin kysymyksen lomakkeeseen. Nuoret pohtivat avoimin mielin itsemurhia ja niiden syitä. Jotkut vastaajat kertoivat, etteivät tieneet, että Suomussalmella nuoret tekevät itsemurhia, mutta he pohtivat silti ratkaisuja ja syitä motivoituneesti. Muutamissa lomakkeissa ei ollut vastauksia lainkaan tai vastaus oli muotoa "En osaa sanoa". Sanottiin myös, että "Ei asialle mitään mahda, koska Suomussalmella asia nyt vain ovat niin." Muutamassa lomakkeessa kysyttiin myös, että onko tälle asialle edes tehtävissä mitään. Nuoret totesivat, että vaikka itsemurhia tapahtuu, tuskin syyt ovat yksiselitteisiä. On vaikea tietää, miksi yksittäinen ihminen päätyy tähän ratkaisuun, vaikka paikkakunnalla tapahtuu paljon itsemurhia.

Nuoret olivat kirjoittaneet pitkiä vastauksia, ja vastauksissa oli nähtävissä, että he olivat todella motivoituneita vastaamaan. Näitäkin vastauksia lukiessani huomasin ajattelevani lukemiani kirjoja siitä, että Suomi kaipaava yhteisöllisyyttä. Näissä vastauksissa se on myös nähtävillä. Nuoret kaipaavat ja haaveilevat sellaisista elinoloista ja Suomussalmesta, jossa ihmiset välittivät toisistaan aidosti enemmän.

Itsemurhien syitä nuoret pohtivat seuraavanlaisesti: Nuorelle tulee ajan saatossa "umpikujaan ajautumisen tunne". Nuori kokee, että tämä elämä ei tästä muutu, on tavallaan helpompi jäädä kotiin ja jämähtää, kun ei ole töitä, kuin aktivoitua ja selviytyä. Selviytymiskeinojen puuttuessa päädytään sitten siihen huonoimpaan mahdolliseen ratkaisuun. Suomussalmelaisten perusluonteeseen ei kuulu ongelmista puhuminen, tai jos kuuluukin, niin se tehdään humalassa. Ajatusmaailma ja ilmapiiri koettiin ahdistavaksi Suomussalmella. Vastauksissa kerrottiin ahdasmielisydestä erilaisuutta tai erilaisia nuoria kohtaan. Tunnettiin, että jopa kunnan huonot tulevaisuuden näkymät vaikuttavat. Nuorilla ei ole riittävästi "yrittäjyyshenkisyyttä", vaikka aikuiset tuskin edes uskovat nuorten olevan kiinnostuneita tällaisista asioista. Kylän ilmapiiri keräsi paljon kritiikkiä osakseen ja se tunnettiin yhdeksi suureksi tekijäksi pahoinvoinnin ja itsemurha-alttiuden syynä.

Olen tutkijana pohtinut paljon tätä seuraavaa väitettä, ja että voisiko sillä olla todellisuudessa tekemistä näitten itsemurhalukujen kanssa. Todella monissa vastauksissa nousi esille, että itsemurha-alttiutta nostaa Suomussalmen pienuus kylänä. Suomussalmea kuvattiin sisäsiittoinen kyläksi, jossa juorut pyörivät pienissä piireissä, ja pahan puhuminen ahdistaa nuoria ja nostaa paineen liian kovaksi. Kaikki tietävät toisten asiat, ja niitä puidaan yleisesti, eikä todellakaan mukavaan ja kannustavaan sävyyn. Kun nuoren kaverit lähtevät muualle opiskelemaan, kavereitten puute ja yksinäisyys iskevät kovaa nuoreen. Pienellä kylällä uusien ystävien löytäminen voi olla haastavaa. "Nuorena ei nähdä muuta kuin pieni osa maailmaa, jäädään omiin ongelmiin pyörimään eikä löydetä ratkaisuja." Eräs vastaaja kiteytti kipeää aihetta. Vaikka itsekin tunnistan tällaisen käyttäytymismallin kylällämme, mietin silti kovasti, voisiko tällainen riittää syyksi itsemurhaan. Ehkä se on yksi osatekijä, joka voi toimia laukaisevana tekijänä jo muutenkin liian kovan paineen alla.

Itsemurhien konkreettisiksi syiksi nuoret kokosivat ahdistuneisuuden, masennuksen, yksinäisyyden ja liian joutilaisuuden. Suurimmiksi syiksi nuoret listasivat syrjäytymisen, työttömyyden, ongelmien kasaantumisen sekä alkoholin, huumeitten ja muiden päihteiden ja niiden aiheuttaman masennuksen ja ongelmat. Suurina itsemurhariskiä lisäävinä tekijöinä nähtiin kiusaaminen, koulukiusaaminen, syrjiminä, juoruaminen, haukkuminen ja se, että Suomussalmella puututaan toisten asioihin ilkeästi töissä tai koulussa ja paine kasvaa, sitten ei enää jaksaa. Myös karille mennyt ihmissuhde ja niiden ongelmat nähtiin itsemurha-alttiutta lisäävä tekijänä. Ehkä pahimmassa tapauksessa halutaan tuottaa pahaa oloa jollekulle tekemällä itsemurha. Itsemurhia arveltiin edistävän myös elämänhalun sammuminen, pelko tulevasta ja tunteet arvottomuudesta ja siitä, ettei kukaan välitä.

Nuoret aprikoivat myös buumikäyttäytymisen olevan yksi osatekijä suuriin itsemurhalukuihin. "Yksi tekee jotain, muut huomaa ja hoksaa et noin minäkin teen, ja ketjureaktio on valmis." Nuoret tunnistivat myös tietynlaista vääristynyttä itsemurhan ihannoinnin, samaistumisen ilmapiiiriä keskuudessaan. Elämän jämähtäessä paikoilleen, erakoitumisen ja joutilaisuuden myötä kasvavien velkojen ja rahahuolten myötä määrittelemätön pahaolo kasvaa. Kun siihen lisätään turhautuneisuus, yksinäisyys ja se, ettei ole kenelle kertoa eikä sanojakaan, niin on itsemurha-ajatusten ja -riskin ainekset koossa.

Nuoret arvioivat, että suurimmissa ongelmissa selviytymisen suhteen olisi nuori, jolla ei ole perheen, suvun tai ystävien tukea ja joka ei osaa, uskalla hakea apua tai ottaa apua vastaan. Nuoret puivat myös monenlaisia mielenterveydellisiä kriisejä ja mielenterveyden ongelmia vastauksissaan. He epäilivät, että nuori tuntee itsemurhan helpottavana, jos esimerkiksi mieli tekee pahoja aistiharhoina ja ääninä päässä tai, jos menneisyys painaa ja kummittelee. Kun nuori jätetään kavereitten ja muitten läheisten toimesta tällöin yksin, ovat selviämisen mahdollisuudet kovin laihat. Useat nuoret päätyivät vastauksissaan johtopäätökseen, että kun ongelmista ei puhuta, niin näin käy.

Vastauksissa oltiin huolissaan syrjäkyllä asuvista nuorista. Pitkät välimatkat ja sitä kautta erakoituminen ja masentuminen koettiin uhkana, silloin kun ei näe ihmisiä jatkuvasti eikä pääse sosiaaliseen kanssakäymiseen tarpeeksi usein. Myös toisen



asteen koulutuspaikan vastaanottamatta jättäminen tai koulun keskeyttäminen ja sitä myötä työelämän ulkopuolelle jäänti huoletti nuoria. He totesivatkin vastauksissaan, että itsemurhariskin alla olevan nuoren kavereiden on puhuttava aikuisille asiasta, koska kaverit kuitenkin monesti olivat ne ensimmäiset ihmiset, jotka kuuluivat nuoren paineista ja ongelmista. Vanhempien ja aikuisten rooli nähtiin merkittävässä asemassa myös asenteiden ja esimerkiksi ongelmista puhumisen käytänteiden periytymisessä. Jos vanhemmat pitäisivät puhumista ja apua heikkoutena, vaikuttaisi se suoraan nuorten asenteisiin. Nuoret totesivat hyvin useissa vastauksissa, että perheongelmat ja huonot kotiolot lisäsivät, elleivät jopa osittain aiheuttaneet itsemurhia.

Vastauksissa pohdittiin alkoholin aiheuttamia ongelmia ja humalassa tehtyjen itsemurhien äkkipikaisuutta. Nuoret pohtivat, että aika varmasti humalassakin tehtyjen itsemurhien taustalla oli pitempiaikaisia ongelmia. Seuraavassa on esitetty vastauksista suoria lainauksia ja yleisimmät, samankaltaiset vastaukset tiivistettynä:

- "Täällä on liian vähän toimintaa nuorille ja nuorille aikuisille, ja tekemättömyys johtaa siihen, että tarttuu liian helposti pulloon ja siitähän se alamäki jatkuu ihan itsemurhaan asti"
- "Taustalla on luultavasti henkisiä ongelmia, mutta kännissä tehdyissä itsemurhissa voi olla myös hetken mielijohde syynä"
- " Yleinen ilmapiiri nuorten keskuudessa tuntuu siltä, että on hyväksyttyä olla kova ryyppäämään ja opiskeluvastainen. Yleisessä arvomaailmassa nuorten keskuudessa on jotain pielessä. Tämä näkyy siten, etteivät kaikki nuoret nuoruusaikanaan saa tarpeeksi hyviä eväitä elämään, kun aika käytetään juomiseen ja pahantekoon (vs. hyvät asiat kuten koulussa oppiminen, "fiksut ystävät", harrastukset, kesätyökokemukset, itsetunto, itsetuntemus, arvot, yhteiskunnan sääntöjen ja normien opettelu, kriittisyys, elämän monimuotoisuuden ymmärtäminen ym.), jotka auttavat elämän vastoinkäymisistä selviämässä"
- "Nuoriso turhautuu, kun ei ole töitä tai koulua ja uskallusta lähteä katselemaan uusia tuulia"
- "Joku Suomussalmelta pois muuttanut kerran, kun tästä asiasta keskusteltiin (siis tästähän keskustellaan nuorison kesken tosi paljon tuolla turuilla ja toreilla!) kiteytti Suomussalmen meiningin näin: "Tänne, kun tulee viikonlopuksi käymään niin soittaa kenelle tahansa, että tehdään jotain. No sitten sinne kaverille menee ja juo kupin

kahvia ja polttaa tupakkia. Juo sen toisenkin kupin ja polttaa toisen tupakin ja sitten se suomussalmelainen kaveri toteaa, että eipä täällä oo mitään tekemistä. Pitäisikö ruveta kaljan juontiin? Sitten mennään Mestariin tai Hotellille ja siellä näkee ne kaikki vanhat kaverit ihan alkoholisoituneena suoraan sanoen ja ollaan niin kaveria ensin. Sitten ruvetaan kaivelemaan niitä kymmenen vuotta vanhoja asioita ja tapellaan. Siinäpä se viikonloppu useimmiten kotipitäjässä menee..."

- "Lukiosta valmistuneen pitää lähteä muualle jatko-opiskelemaan, koska se ei houkuta kaikkia, jäädään kotiin roikkumaan eikä tehdä mitään, amiksen jälkeen työtarjonta on huonoa, taas pitäisi lähteä merta edemmäs kalaan, viimeistään toisella asteella pitäisi aktiivisesti ohjata nuoria jatkoa varten"
- "Virheiden tekemisen kulttuuri on Suomussalmella myös aika ankara, ja ihmiset hyväksyvät vain vähän erilaisuutta, mikä johtuu varmasti osittain paikkakunnan pienuudesta."

Kysymys 3.2 sisälsi myös oletuksen, että itsemurhia voidaan ehkäistä ja vähentää ja nuoria pyydettiin ideoimaan, miten tämän mission voisi toteuttaa.

Itsemurhia ennaltaehkäisevää toimintaa koskien nuorten ideat olivat toisekseen yleisiä, hyvin humaaneja toivomuksia, ja toisaalta taas löytyi hyvin konkreettisia ja toteuttamiskelpoisia keinoja.

"Koulussa opettajien tulisi huomata kiusaaminen, syrjiminen ja syrjään jäävät ja auttaa eri asiantuntijoiden kanssa. Tällaiset syrjäytetyt nuoret tarvitsevat ja haluavat luotettavaa juttuseuraa, kiusaamisen joka tapauksessa täytyy loppua" toistui useissa vastauksissa. Tässäkin kohdassa nuoret tukeutuivat aikuisten tukeen ja apuun, eivätkä vain ammattilaisten apuun, vaan kenen tahansa välittävän aikuisen. Nuoret toivoivat aikuisten tunnistavan itsemurhaa suunnittelevat nuoret ja tarjoamaan apua ajoissa, ohjata nuoren eteenpäin hoidollisissa asioissa ja elämänhallintaan liittyen.

Nuoret toivoivat aikuisilta asennetta: "Ikinä ei ole liian pientä ongelmaa, jota tulla kertomaan. Aikuisten tehtävä on saada nuorten elämänhalu ja itsekunnioitus takaisin esimerkiksi järjestämällä nuorille päihdevalistuksia, apua elämänhallintaan ja terveydenhoitoon ja muuta yhteisöllistä toimintaa, ja sitä kautta nuori haluaa taas auttaa itseään elämässä eteenpäin." Toivottiin myös, että viranomaiset puuttuisivat

enemmän nuoren alkoholin käyttöön. Vääränlainen alkoholinkäyttökulttuuri ja sen vaikutus nähtiin isona osatekijänä syrjäytymiskierteessä sekä itsemurhan harkitsemisessa. Nuoret kaipasivat aikuisia tuekseen elämänmyönteisyyden opettelemisessa sekä tukea tavoitteellisuuden, päämäärätietoisuuden ja kunnianhimon kehittämisessä.

Nuoret toivoivat, että eri ammatteja edustavat nuorten kanssa toimivat aikuiset (nuorisotyö, terveyskeskus, opettajat, sosiaalitoimi, työvoimatoimisto, tukihenkilötoiminta) tekisivät ennaltaehkäisevää työtä omien toimipisteiden ulkopuolellakin, esimerkiksi kouluissa, keskustassa ja kylillä. Ennaltaehkäisevän työn toivottiin tulevaisuudessa olevan nykyistä parempaa ja laajempaa tietoa, mistä apua saa, neuvontaa ja henkilökohtaista tukea. Toivottiin, että henkisesti pahoinvoivat nuoret tunnistettaisiin ajoissa ja ohjattaisiin hoitoon tai jo pelkästään oltaisiin kuuntelemassa, sekin voisi jo avata joitain solmuja ja pienentää itsemurhariskiä.

Mielenterveysongelmien suhteen nuoret uskoivat, että apu tavoittaisi nuoren ajoissa tekemällä jonkintasoisen hyvinvointitutkimuksen tai "kontrolli-haastattelun" aika-ajoin, jossa esimerkiksi koulun terveydenhoitaja tekisi nuorisotyöntekijän ja muiden ammattilaisten kanssa esimerkiksi puolivuositain haastattelukierrokset nuorten keskuudessa. Mielenterveyspalvelujen saatavuus koettiin tärkeänä, ja sen markkinointia haluttiin tehdä nuorille näkyväksi sekä poistaa tabunomaisia ajatuksia leimautumisesta hulluksi. Muutama nuori nosti esiin idean kampanjasta "On ihan okei käydä juttelemassa ammattilaisille" keskustelun avaamiseksi ja kynnyksen madaltamiseksi.

Keinoja syrjäytymisen ehkäisyyn pohdittiin lisää. "Nuorille pitäisi esitellä, mainostaa ja markkinoida enemmän työelämää, jatko-opiskelumahdollisuuksia sekä hyödyntää yritysvierailuja. Valitettavasti nuorena ei itse vielä osaa, viitsi tai ymmärrä etsiä omaa paikkaa, vaan sen pitäisi tulla tarjottimella valmiina."

Nuoret pohtivat myös: Paikkakunnaltamme on kitkettävä pois "ei kannata" tai tunnetummin "Mitäpä se hyvejää" ilmapiiri. Myös vapaa-ajan toiminnan lisääminen ja päihteettömien tapahtumien järjestäminen nuorille nähtiin keinona, joka voisi vähentää syrjäytymisriskiä.

Yhtenä isona nuorten hyvinvointia heikentävänä tekijänä nähtiin työttömyys ja heikko tarjonta opiskelumahdollisuuksiin omalla paikkakunnalla. Hyvin useissa vastauksissa toistui koulu-, kurssi- ja työmahdollisuuksien lisäämisen kaikille ikäluokille alle 29-vuotiaisiin asti. Työvoimahallinto sai taas kritiikkiä nuorten motivoimisen suhteen, ja jatkossa toivottiin, että nuoria kannustettaisiin paremmin työelämään. Muutenkin toivottiin puuttumista, seurantaa ja apu- ja tukipalveluiden sekä toiminnan lisäämistä jatkossa hyvinvoinnin parantamiseksi.

Yhtenä suurimpana vastausten tuottajana toimi koulumaailma. Nuoret näkivät, että syrjäytyminen ja pahoinvointi alkavat monella jo hyvin nuorena, ja pahenevat ajan kanssa hoitamattomana. Koulukiusaamisen loppuminen ja järjestelmällinen lopettaminen nähtiin kaikilla kouluasteilla yhdeksi tärkeimmäksi toimenpiteeksi, jota nuoret halusivat tulevaisuudessa. Nuoret uskoivat myös, että kunnan päättäjien, koulujen henkilökunnan ja yleensäkin aikuisten on keksittävä keinot ja järjestelmä, jolla nuori saadaan ajoissa kiinni ja huomioitua. Nuoret uskoivat, että yksin heidän keinonsa eivät riittäisi. Koulumaailmaan toivottiin esimerkiksi pakollinen psykologinkäynti ja tutustumiskäynti mielenterveyspalveluihin kaikille 9. luokan oppilaille vuosittain. Nämä toimenpiteet madaltaisivat kynnystä mennä uudelleen ja avaisivat keskustelua nuorten keskuudessa, jolloin nuoret osaisivat helpommin puuttua pahoinvointiin kaveripiirissä ja kertoa aikuisille tilanteista ajoissa. Eräs nuori kiteytti idean mielestäni yhdellä lauseella: "Mielestäni jo kouluissa aloitettu keskusteleva ilmapiiri, ongelmien esiin tuominen ja ihan vaikka masennuksesta selviytyneen henkilön kertomus voisi auttaa asian kanssa painiskelevia nuoria tunnistamaan oma tilanteensa ja näkemään muutoksen mahdollisuus, mahdollisuus asioista selviytymiseen. Hyssyttely, kauhistelu ja silmien sulkeminen ongelmilta ei auta ketään."

Eräs nuori kertoo:

"Minua kiusattiin ensimmäiseltä luokalta yhdeksänteen ja itsetuhoiset ajatukset alkoivat seitsemännen - kahdeksannen luokan aikoihin. Minä aloin vihaamaan itseäni ja itsemurha oli usein mielessä. Koulukiusaamiseen pitää puuttua rajummin, opettajat ja vanhemmat silmät auki! Nuoret tietävät, että jos kiusaamisesta kertoo opettajalle tai vanhemmille, niin ei siitä seuraa mitään muuta kuin hankaluuksia. Kiusaaminen pitää saada kuriin. Kiusattuja ei tulisi rankaista (usein

kiusatun viimeinen vaihtoehto on vain vaihtaa koulua, eikä kiusaaminen yleensä lopu näin tai alkaa uudessa koulussa) vaan kiusaajia. Antaa heidän vaihtaa koulua, jos tarve tulee, psykologin kanssa tapaamiset ehdottomaksi kiusatuille ja kiusaajille kiusaamistapausten ilmetessä."

Konkreettisten parannusehdotusten lisäksi nuoret listasivat hyvin - ja pahoinvointia lisääviä tekijöitä yleisesti. He arvelivat, että tulevaisuudessa syrjäytymisen ehkäisyn yksi avain voisi olla nuorten vakavan ahdistuksen ja masennuksen estäminen ennaltaehkäisemällä ja hoitamalla. Esimerkiksi Internet nähtiin hyvänä keinona ennaltaehkäisevään työhön aloittamiseen, koska nuorta ei tunnisteta ja anonyymiyden turvin tukisuhde voisi alkaa helpommin. Nuorten jaksamisen seuraaminen ja puhuttaminen nähtiin suurimpana keinona katkaista syrjäytymiskierre. Puhuminen nähtiin edullisimpana ja tehokkaimpana tapana saada nuori kiinni ajoissa. Puhuminen myös niille nuorille, jotka eivät itse hae apua, nähtiin hyvin tärkeänä. Nuoret ehdottivatkin tästä syystä suurelle massalle toteutettavia infotilaisuuksia, joissa kaikki nuoret motivaatiosta riippumatta saisivat tietoa kipeistä asioista. Puuttuminen pahoinvointiin jo ajatuksen tai itsetuhon tasolla nähtiin ratkaisevana tekijänä kierteen katkaisemisessa.

Myös nuorten perhesuhteiden parannus ja perheiden tukeminen nähtiin tärkeänä seikkana. Nuoret kaipasivat seuraavanlaisia positiivisia väliintuloja jatkossa: nuorille haluttiin lisää mahdollisuuksia spontaaneihin sosiaalisen kanssakäymisen tilanteisiin, toivottiin asennemuutosta ja asennekasvatusta, yleisilmapiirin positiivistamista. Nuoret huomauttivat vastauksissaan, että he ymmärtävät, että heidän tulee olla aktiivinen osa muutosta, mutta että he eivät tule pystymään siihen yksin. Toivottiin myös, että nuoret voisivat huomata myös mahdollisuuden lähteä kiertämään Suomea tai maailmaa, jotta he saisivat lisää näköaloja elämään, paikkakunnalle kun pääsisi takaisin aina tarvittaessa. Nuoret totesivat, että jatkossa pitää yrittää pitää parempaa huolta läheisistään ja myös itsestään. Tämä helpolta kuulostava asia ei tapahdu itsestään, vaan tarvitsee keskittymistä ja ponnisteluja. Nuoret totesivat, että kylällämme on itsemurhalta saatava tabunomaisuus pois ja ihannoinnin ilmapiiri pois ja tilalle ajatus, että itsemurha ei ole vaihtoehto. Eräs nuori sulki kysymyksen mielestäni hyvin seuraavassa: "Nuori pitää saada ripeästi ottamaan itseään niskasta kiinni, irti päihteistä ja muusta joutavasta, ja takaisin työelämään."

Nuoret kiteyttivät vastauksen useissa lomakkeissa raadollisesti tähän yhteen lauseeseen "Yksinkertaisesti estämällä syrjäytyminen". Sehän se ratkaisu varmasti on, mutta miten siihen päästään yksiselitteisesti ja tehokkaasti.

Kysymyksen 3.3. asettelin muotoon: "Mikä on mielipiteesi, saako Suomussalmella apua ja tukea nopeasti, jos sitä tarvitsee?" Avasin kysymystä luettelemalla muutamia palveluiden tuottajia kysymyksen jälkeen, jotta nuoret tietäisivät, mitä tahoja tarkoitettiin. Vastaukset jakaantuivat suunnilleen tasan kolmeen sektoriin. Aika suuri osa vastaajista näki tilanteen positiivisena, osa näki tilanteen olevan siltä väliltä ja loput vastaajista suhtautui avun saamiseen hyvin kriittisesti.

Vastaajista hieman yli 15 prosenttia kertoi, että Suomussalmella edellä mainittuja apu- ja tukipalveluja saa nopeasti, jos niitä tarvitsee. Suunnilleen saman verran vastaajia uskoi, että apua saa, muttei ollut omaa kokemusta avun hakemisesta, vaan vastaus pohjautui olettamuksiin. Yli 20 prosenttia nuorista vastasi, että Suomussalmella varmasti apua saisi, jos sitä uskaltaa, osaa ja haluaa hakea. Nuoret totesivat, että oma asenne ja motivaatio autetuksi tulemiseen ovat ennemminkin avain avun saamiseen, eikä niinkään palvelujen tarjonnan köyhyys.

Positiivista palautetta apuun ja tukeen liittyvissä palveluissa ja niiden nopeasti saatavuudessa saivat koulun terveydenhoitaja ja kuraattori. Kuin myös etsivät nuorisotyöntekijät ja muu nuorisotyön henkilöstö, sosiaalitoimi, neuvola, terveyden -ja sairaanhoito ja seurakunta. Ruukinkankaan koulun psykologipalvelu nähtiin todella positiivisena toimijana, samoin Lanu (Lasten ja nuorten mielenterveyspalvelut)-työryhmä.

Nuoret aprikoivat, että ainakin muutama vuosi sitten oli perhe- ja mielenterveyspalveluihin ja kouluilla tukipalvelujen pariin pääseminen ollut nopeaa, mutta kukaan vastaajista ei arvioinut tämän hetkistä tilannetta. Tieto toisen asteen tai peruskoulun yläluokkien kohdalla oli hyvin hajoavaa, toiset kehuivat palvelujen parantuneen, toiset arvioivat huonontuneen merkittävästi. En ota kantaa tähän kohtaan omien puutteellisten tietojen takia.

Astetta skeptisempiä vastaajia tutkimus keräsi noin 20 prosenttia. He uskoivat, että apua saa ehkä ja toisinaan, mutta nopeudesta ei ollut takeita. Useissa vastauksissa toistui tunne siitä, että heidän ongelmiaan oli vähätelty, ja luottamus ammattihenkilöstöä kohtaan ei ollut kovin suurta. He luokittelivat avun hitaaksi ja välinpitämättömäksi. Näitä vastaajia oli kaikista ikäryhmistä, ja heillä oli omakohtaista, lähinnä negatiivista kokemusta palvelujen etsimisestä ja saatavuudesta. Lähes jokainen paikkakunnalla hyvinvointipalveluja tuottava yksikkö ja toimija saivat kovaa kritiikkiä. Eräs nuori kiteyttää skeptisyyden palveluja kohtaan aika napakasti: "Nuori saa palvelua paikkakunnalla vissiin melko huonosti, terveyden ja mielen hoidosta vanhat akat pois, sama ukoille. Nuorempia asiantuntijoita auttamaan, joilla on parempi käsitys nyky maailmanmenosta."

Noin 15 prosenttia vastaajista totesi, että apua ja tukea ei saa, ja he kokivat palveluiden tuottajat hyvin negatiivisesti. Noin 5 prosenttia lomakkeista palautui tyhjänä tämän kysymyksen osalta tai niissä oli vastattu "En osaa sanoa".

Johtopäätökseni tähän kysymykseen on, että apuun ja tukeen liittyviä palveluja paikkakunnalla, tai vähintään sairaanhoitopiirin ja tai Kainuun maakunta - kuntayhtymän alueella on, mutta kynnys hakea niitä on liian korkealla, ja tai ei tiedetä, mistä apua saa. Aikaisemmat negatiiviset kokemukset vaikuttavat suhteellisen kauan, vaikka se olisikin ollut kertaluontoinen tapahtuma.

Kysymys 3.4 kokosi vastauksia otsikolla "Mikä voi vaikeuttaa avun saamista tai vastaanottamista omalla kohdallasi?"

Nuoret olivat listanneet hyvin yksiselitteisesti ja ytimekkäästi syitä, jotka vaikeuttaisivat heidän kohdallaan avun saamista ja vastaanottamista. Varmasti useimmiten lomakkeissa ilmennyt vastaus oli "Ei kehtaa, uskalla hakea apua, kynnys avun hakemiseen on liian korkea". Seuraavaksi eniten lomakkeissa käsiteltiin häpeän tunnetta, sitä että "ei ilikie" hakea apua, puhua omille vanhemmilleen tai muillekaan, koska pelkää leimautumista." Nämä kaksi ensimmäistä vastausryhmää ovat toki hieman päällekkäisiä, mutta halusin ne tähän vielä eritellä omiksi kohdiksi.

Kolmanneksi eniten vastauksia tuli tähän seuraavaan kategoriaan: Avusta kieltäytyminen, oman ongelman kieltäminen, oma asennevamma. Monilla avun saamista haittaisi ennakkoluulo, ettei apua saa ja pelko, että ei oteta tosissaan. Nuoret eivät halunneet, että heidän ongelmiaan vähäteltäisiin. Monet myönsivät heillä olevan kovan kuoren ja he pelkäisivät tunnustaa "heikkoutta" hakemalla apua. Mieltä kaiheri myös epäluottamus ammattilaisten ammattitaitoon, pelko vaitiolovelvollisuuden rikkomisesta.

Yksi suuri syy avun saamisen hankaluuteen oli myös se, että nuoret eivät tieneet, mistä saa apua. Varsinkin, koska heillä ei ollut aiempaa kokemusta, miten menetellä missäkin tilanteessa.

Useat nuoret kertoivat, että heidän kohdallaan etäisyydet, pitkät matkat keskustaan syrjäkyliiltä ja ajokortittomilla kyydinsaanti-ongelmat vaikeuttivat avun saamista. Tukiverkoston puuttuminen oli myös kovin monen vastaajan ongelma, ei ollut tukea, turvaa tai kuuntelijaa. Ujous ja yksinäisyys koettiin myös avun saamista vaikeuttavana tekijänä. Muutamit vastaajat luokittelivat avun saamista vaikeuttavan sen, että he olivat jo niin väsyneitä, lähes toimintakyvyttömiä, etteivät jaksaisi hakea apua.

Kovaa kritiikkiä avun saamisen suhteen saivat lähes kaikki paikkakunnalle palveluja tuottavat instanssit. Vastaukset olivat hieman eriäviä verrattaessa edelliseen kysymykseen. Olen tuonut vastauksia tässä esille. "Ei ole tahoja, joiden kautta hakea apua ja hoitoa, tai he eivät ole esimerkiksi paikalla silloin kun tarvitaan, tai he eivät vastaa puhelimeen, tai pahimmassa tapauksessa ammattilaiset eivät ohjaa eteenpäin."

Nuoret jatkoivat palvelujen kritisointia, joka oli aloitettu jo edellisen kysymyksen kohdalla. Riittämättömiksi arviointiin terveydenhoitajien palvelut kouluissa ja oppilaitoksissa sekä palvelut terveyskeskuksessa ja vammaispalveluissa. Maakuntakuntayhtymä keräsi näin ollen paljon kritiikkiä osakseen puhelinaikojen ja muun tavoittamattomuuden takia. Terapeuttien puute ja mielenterveydenhoitoon pääsemisen vaikeus koettiin vahvasti avun saamista rajoittavana tekijänä. Monet eri-



ikäiset nuoret totesivat: "Ei minulla ole vaikeuksia saada apua, kun olen koulun piirissä, sen jälkeen voi olla hankalampaa ja mitäs sitten?"

9,7 prosenttia vastaajista kertoi, ettei heidän avun saamistaan tai vastaanottamistaan vaikeuttanut mikään. He kertoivat saavansa varmasti apua, kun sitä tarvitsisivat. Muutamat nuoret kertoivat tarinoita, miten olivat saaneet apua vasta työterveyshuollon kautta työelämässä tai miten he saivat apua Internetissä nimettömänä.

Tämä kysymys on tietysti hieman vaikea purkaa mitenkään yksiselitteisesti, koska avun saamiseen ja vastaanottamiseen liittyvät tunteet ovat hyvin subjektiivisia ja voivat muuttua esimerkiksi kokemusten ja iän karttuessa. Toisaalta vastauksissa oli paljon hajontaa edellisessä kysymyksessä esitettyihin arviointeihin. Suurin johtopäätökseni oli, että nuoret kritisoidessaan palveluja paljastivat ainakin sen, että he olivat päässeet palveluja käyttämään, ja palvelut toimivat ainakin jollakin tasolla. Mielestäni nuoret toimivat hyvin edistyksellisesti ottaessaan suuren vastuun tukeen ja apuun liittyvien palvelujen saatavuudessa omille harteilleen. Nuoret olivat ymmärtäneet sen, että kynnyks vastaanottaa palveluja nostetaan itse juuri niin korkealle kuin halutaan, ja että apua saadakseen tulisi oman asenteen, halun ja motivaation olla kohdallaan. Silloin kaikki leimautumisen pelko ja muut esteet hoidon ja avun piiriin pääsemisessä olisi poistettu.

Kysymys 3.5 käsitteli aihetta "Onko sinulla selkeää tietoa mitä apuun tai tukeen liittyviä ilmaisia palveluita sinulle on tarjolla?"

Nuorista 51 prosenttia vastasi, että heillä on selkeää tietoa tarjolla olevista ilmaisista apuun ja tukeen liittyvistä palveluista. 41 prosenttia kertoi, että heillä ei ollut selkeää tietoa asiasta. 2,8 prosenttia vastasi "Tietoa on, mutta selkeämpääkin voisi olla, siltä väliltä ja jonkin verran." Nuorista 4,2 prosenttia ei osannut vastata kysymykseen. Mielestäni nuoret ja heidän lähipiirinsä tarvitsevat lisää tietoa, mitä ilmaisia ja mitä maksullisia palveluja on tarjolla, ja mitä heillä on mahdollista saada.

## 4.2 Nuorten ideat ja terveiset aikuisille

Kohta 3.6 käsitteli konkreettisia ideoita palvelujen löytämiseen jatkossa. Nuoret ideoivat mielestäni oikein luovasti, mutta samalla toteutettavissa olevin tavoin. Otin vastaan useamman idean jokaiselta vastaajalta ja olen laskenut ne tähän lukuina. Tämä osoittaa samalla myös sen, miten samantyyllisiä ideoita toisistaan tietämättömillä vastaajille oli. En halunnut ryhtyä tässä vaiheessa karsimaan ideoita, koska minä en koe itseäni mitenkään itsevaltiaana nuorten ideoitten valinnassa ja toteuttamisessa jatkossa.

- Yli 40 vastaajaa ehdotti tai kannatti apu- ja tukipalveluja käsittelevää esitettä, "elämästä selviämisen opasta". Ilmaispalvelut listattuna selkeästi ajantasaisine puhelinnumeroineen ja osoitteineen, paperi- ja sähköisenä versiona. Paperinen versio esitteestä voitaisiin toimittaa ilmaisjakelussa kunnan kaikkiin kotitalouksiin joissa on alle 29-vuotiasta väestöä. Kunta voisi jakaa esitettä yksiköissään, kouluilla, tapahtumissaan jne.
- 46 vastaajaa kannatti Facebookissa tai muussa suomussalmelaiset nuoret tavoittavassa sosiaalisessa mediassa oman Suomussalmiryhmän ja Suomussalmelaisten Auttajien- profiilin avaamista ja päivystämistä sitä kautta. Sivustoon tai profiiliin pitäisi liittyä Chat-palvelut tai Keskustelufoorumi. Tällöin voisi suoraan kysyä nimettömänä luotettavalta päivystäjältä apua juuri omaan ongelmaan ja mistä siihen löytäisi käytännössä apua.
- Muutama nuori uskoi, että jatkossa voisi mainostaa tukipalveluja paremmin myös sähköpostin kautta.
- Pari vastaajaa ehdotti Suomussalmen kunnan Internet-sivujen uudistamista siltä osin, että sinne rakennettaisiin selkeästi nuoria ja heille tarjolla olevia tukipalveluja koskeva alasivu.
- Yli 25 vastaajaa arveli yleisesti Internetin jatkossa toimivaksi väyläksi tiedon jakoon (konkreettisesti he toivoivat selkeää, helposti löydettävää auttavaa, mahdollisesti valtakunnallista sivustoa, jota markkinoitaisiin paljon)
- Auttavat puhelimet koettiin hyvänä väylänä jatkossakin.
- 23 vastaajan ehdotus oli messut, teemapäivät, infotilaisuudet ja keskustelutilaisuudet kouluissa (nuorten hyvinvointiin ja pahoinvointiin liittyvät)

- 22 vastausta käsitteli aihetta nuorille järjestettävät tutustumiskäynnit. Palvelujen esittelyt mielenterveystoimistoon, työvoimahallintoon ja muihin vastaavanlaisiin palveluihin entistä enemmän ja tehostetusti, koettiin myös, että nämä ammattilaiset voisivat tehostaa rajusti omaa markkinointiaan ja tulla nuorten keskuuteen näkyville.
- Apu- ja tukipalvelut ovat turhia ilman toimivaa markkinointia ja tiedottamista. (Voi toteuttaa pienin kustannuksin Internetissä, koulussa julistein, kylällä vaikka ilmoitustauluilla. Samoin kuin lehdet, televisio, radio ja muut mediat. Tärkeää on laaja näkyvyys, 42 vastaajaa ilmoitti.
- Apuun ja tukeen liittyvien palvelujen puhelinnumerot ja yhteystiedot paremmin esille.
- Konsertit, paraatit, mielenosoitukset keräsivät muutaman kannattajan.
- Kampanja "On ihan okei käydä juttelemassa ammattilaisille"
- TB:llä, kaupoissa, kunnantalolla, kirjastossa, nuokkarilla, kouluilla, syrjäkylän pääpaikalla esitteet ja tietoa esillä kipeistäkin asioista.
- Koulujen terveydenhoitajat voisi olla läsnä mahdollisimman paljon enemmän, tietenkin resurssien mukaan ja tiedottaa enemmän kipeistäkin aiheista
- Tehostetut vanhempainillat kouluissa ja vanhemmille myös esitteitä, keinoja puuttumiseen ja tietoa nuorista.
- Matalan kynnyksen palvelut lähellä nuorten elämää oli monen vastaajan kiteytetty toive.

Kysymys 3.7 keräsi palautetta tutkijalle, päättäjille, aikuisille tai medialle

Päättäjille, aikuisille ja soveltuvin osin medialle lähtevät terveiset olen listannut seuraavaan. Vastauksia en ole lähtenyt paljon siistimään tai muuttelemaan. Jonkun verran olen tiivistänyt samankaltaisia vastauksia yhteen. Kielellinen asu on osaksi Kainuun murretta ja nuorten käyttämää vapaata kieliasua, jota en ole lähtenyt muuttamaan sisällön säilyttämisen turvaamiseksi.

- Pitäkää meistä huolta niin mekin pidämme sitten teistä
- Näistä asioista pitää puhua enemmän, kenenkään ahdistusta vähättelemättä

- Palvelut pitää ylettyä hyvin myös syrjäkylille asti
- Vois vähän solmiota avata, ja tehdä palveluista kansaa lähempänä olevia, huumorikin on sallittua, ottakaa asia tapetille. Vaikka asioista ei puhuta julkisesti, jutut leviävät kylällä, turha niitä on piilotella
- Lisää mainontaa nuorten hyvinvoinnin parantamiseksi
- Nuorten avunhuudot kuuluviin, asioihin tulisi puuttua ajoissa, mieluiten nyt heti. Lisää avoimuutta, tasa-arvoa ja hyväksyntää!
- Kuunnelkaa nuoria, älkää vähätelkö nuoria ja nuorten ongelmia
- Asiat pitää saada parempaan jamaan
- Perheisiin tukea että vanhemmat jaksavat nuorten kanssa
- Sosiaalitoimen pitää olla tiukkana niissä perheissä missä ongelmat ovat alussa ettei asiat ryöstäytyisi käsistä. Vastaaja 14-16v
- Oma elämäntilanteeni on kunnossa, kiitos avunantajien!
- Nuoret voivat huonosti, laitosnuoria on paljon eikä laitokset toimi niin kuin niitten pitäisi toimia
- Nuoret ovat tulevaisuus, silti monet nuoret päätyvät varhain työkyvyttömyyseläkkeelle mielenterveysongelmien hoitamattomuuden vuoksi. MT-palveluiden ja niiden tukemista tulisi parantaa, kaikilla 25 ikävuoden ylittäneillä ei ole varaa kustantaa itset yksityistä terapiaa eikä kunnallisella puolella ole hoitaa näitä ihmisiä
- Suomussalmen nuorten tilanne kannattaa ottaa vakavasti!
- Nuoret eivät välttämättä osaa tai uskalla pyytää apua joten pitääkää silmät auki!
- Avoimuutta ja neutraalia asennetta, ei pidä vähätellä nuorten ongelmia
- Nuoret ovat tärkeitä ja heitä ei saa unohtaa
- Parhaat ideat palvelujen kehittämiseen tulevat nuorilta joilla on omakohtaista kokemusta.
- Tämän tutkimuksen on parempi saada päättäjät ja terveydenhuollon henkilöstön yms. ajattelemaan asiaa tarkemmin ja miettimään palvelujen tärkeyden/ tarpeellisuuden ja avun saamisen uudelleen
- Toivottavasti pysytään hengissä!

- Nuorille enemmän yhteistä tekemistä
- Hienoa että olette kiinnostuneita meistä nuorista, olemme kuitenkin tulevaisuus. On hienoa että meistä pidetään huolta.
- Välittäkää myös syrjäseudun nuorista, ei vain pk-seudun/keskustan!
- Yksinäisiä tulee huomioida jotta välttyään itsemurhilta!
- Aikuisilla pitää olla aikaa kuunnella meitä nuoria
- Päätäjille: kannattaa katsoa joskus peiliin
- Auttakaa lopettamaan kiusaaminen koulussa!
- Päätäjille terveisiä: tarvitaan paljon enemmän resursseja, rahaa, henkilöstöä, jotta nuoria voidaan paremmin auttaa
- - Avun hakemisen kynnystä tulisi madaltaa. Nuorilla tulisi olla olo, että hän voi pyytää apua keneltä vain tuntemaltaan aikuiselta (terveydenhuolto, opettajat, kuraattorit, nuorisotyöntekijät, seurakunta, harrastekerhojen ohjaajat ym.). Vastuullisuutta asian tiimoilta tulisi kasvattaa koko kunnan piirissä, jotta jokainen joka huomaa epäsuoran tai suoran avunpyynnön osaisi tarttua asiaan ja ainakin ohjata nuoren avun luo. Ohjaamisella en tarkoita puhelinnumeron antamista, vaan esimerkiksi avunpyynnön saanut aikuinen voisi itse ottaa yhteyttä oikeaan avuntarjoajaan ja kertoa tilanteesta. Ei apua tarvitseva nuori kehtaa kysyä apua montaa kertaa. Avunpyyntö on jo itsessään ollut suuri teko, joten nuorelle täytyy saada olo että hän teki juuri oikein pyytäessään apua ja aikuisen tulee ottaa vastuuta nuoren pääsemisestä avun luo. Näin nuori saa jo ensimmäisen avunpyynnön jälkeen olon, että hänestä välitetään ja hänellä on toisen ihmisen tuki.
- Eipä tässä muuta kuin että nämä on isompia asioita kuin monet varmaan ymmärtääkään, ja tämä on myös tärkeää työtä joka kaipaisi enemmän arvostusta
- Ei korosteta liikaa joka paikassa miten paskaa Suomussalmelaisilla nuorilla on ja miten kurjaa siellä on elää, etsitään myös hyviä asioita ja sitä mikä tekee nuoret iloisiksi, ja luottavaisiksi omaa elämäänsä kohtaan
- On hyvä että joku välittää julkisestikin
- Suomussalmen nuorille pitää valaa uskoa itseensä ja tulevaisuuteen
- Puhukaa nuorille ja olkaa tukena ja kuunnelkaa sydämellä!

- On hyvä että nuorilla on joku auttaa ja välittää, kunnioitamme sitä!
- Kylän nuoret ovat jakaantuneet porukoihin ja muita porukoita kierretään joten jos nuoret olisivat enemmän yhdessä, saataisi nuorten välinen ilmapiiri muuttumaan!

#### 4.3 Palautteet tutkijalle

Tutkijalle lähetetyt palautteet olivat suurimmaksi osin kiitoksia, kannustusta ja myötäelämistä tutkimuksen onnistumisessa. Tutkijan otetta nuorten keskuudessa kiiteltiin ja toivottiin menestystä jatkossa. Nuoret olivat hyvin otettuja, että joku jaksaa kiinnostua heistä ja heidän hyvinvoinnistaan. Tutkimuksen aihetta kuvailtiin pääasiassa tarpeelliseksi, ajankohtaiseksi, hyödylliseksi ja mahtavaksi. Tutkimus luokiteltiin rankaksi ja aihe todella kipeäksi, mutta yleisilme palautteessa oli kiitollinen ja positiivinen tutkimuksen tekoa kohtaan. Nuoret toivovat ja odottavat, että esille nostetaan hyviä ideoita ja niitä saadaan oikeasti Suomussalmella käyttöön. Muutamat nuoret olivat huolissaan, etteivät heidän vastaukset olisi riittäviä asiaan paneutumattomuuden ja iän vuoksi.

Tutkimuksen tekotapa ja toteutus sosiaalisessa mediassa sai muutamia kriittisiä kommentteja huonon anonymiteetin takia. Tämän seikan huomasi itsekkin tutkimuksen edetessä. Lievää kritiikkiä tuli myös muista pienistä asioista sieltä täältä, kuten lyhyt vastaamisaika, liian pitkä vastaamisaika, liian laajat ja liian suppeat kysymykset. Nämä seikat on otettu huomioon enempää analysoimatta laajan hajonnan ja vastakkaisuuksien takia. Tutkimus herätti keskustelua ja lievää kohinaa puskaradiossa, ja nyt odotetaan, miten media ja päättäjät ottavat vastaan esitetyt väitteet, kritiikit ja kehitysideat.

Tähän loppuun suora lainaus teksteistä, joissa nuoret kiteyttävät minun näkemykseni tutkimuksen missiosta:

"Tutkimuksen aihe liippaa läheltä lähes jokaista vastaajaa. Pienelle kylälle on sattunut liikaa ja asialle ei ole mitään sen suurempaa tehty, kuin asiasta keskusteltu suljettujen ovien takana. Aiheesta tarvitaan tutkittua tietoa - jospa tuloksista heräisi päättäjille uusia ajatuksia kotikunnan nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi!"

## 5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTAA

Seuraavassa olen koonnut yhteen pohdintaa, ja johtopäätöksiä jotka ovat syntyneet tutkimustulosten avaamisen myötä.

### 5.1 Ratkaisu kaikkeen on puhe

Pyörittelin käsissäni tietokoneella tekemiäni pikkuisia käyntikortteja nuorille. Olin tehnyt ne siltä varalta, jos Mannerheimin Lastensuojeluliitosta tilaamani Nuorten auttavan puhelimen- esitteet eivät ehtisi tulla ajoissa. Tarkoitukseni oli jakaa esitteitä samalla, kun nuoret täyttäsivät kyselyitä, jotta aihe ei jäisi painostamaan ja leijumaan ilmaan. He voisivat soittaa auttavaan puhelimeen tai käyttää lasten ja nuorten nettiä tukena. Kirjoitin korttiin PUHU! Siinähan se koko tämän tutkimuksen ydin on.

Puhuminen auttaa, se voi pelastaa. Miten saisin ihmiset, nuoret ja aikuiset puhumaan keskenään? Tutkimuksen jatkotoimenpiteillä turvaisin sen, etteivät vastanneet nuoret jäisi tyhjän päälle. Entä ne ketä tutkimus ei tavoittanut? Heillä täytyy olla lähipiirissään joku ihminen, joka herää tämän tutkimuksen tulosten julkistamisen myötä ja ryhtyy pitämään nuoresta huolta. Jos tutkimukseni tulokset eivät saa aikaan mitään liikettä päättäjissä tai palvelujen tuottajissa, on ainoa toivoni, että ihmiset heräävät ja alkavat huolehtia toisistaan. Jo nyt, kun tutkimustulokset ovat vielä julkistamatta, minuun on otettu yhteyttä parilta taholta, jotka haluavat ryhtyä tekemään jotain nuorten hyväksi Suomussalmella.

### 5.2 Ratkaisu kaikkeen on aito välittäminen

Jotta nuori saa apua, täytyy olla rohkeutta ja monen asian täytyy tapahtua oikeaan aikaan. Mutta mikään näistä asioista ei tapahdu ilman aitoa välittämistä. On aivan sama millaisia tukiverkkoja rakennetaan, strategioita suunnitellaan tai suunnitelmia tehdään, jos nuorelta puuttuu se joku ihminen, joka välittää hänestä. Monella nuorella löytyy omasta lähipiiristä tällainen ihminen, joka valveutuu tämän tutkimuksen tulokset ja johtopäätökset luettuaan. Hän kääntyy nuoren puoleen ja kysyy: Voinko

minä auttaa sinua jotenkin? Kun kysymys toistetaan tarpeeksi monta kertaa, ymmärtää nuori, että hän voi luottaa aikuiseen ja pyytää apua.

Aikuisen on ymmärrettävä prosessin kulku; mihin junaan nuori on aiemmin noussut, ja mille portaalle hän on astunut, mutta suurimman eleen avun tarjoamiseksi hän tekee, kun hän ilmaisee aidon välittämisen. On sama, tekeekö aloitteen lähipiiri vai ammattiauttaja, mutta jonkun on uskallettava tehdä aloite. Niiden nuorten kohdalla, joiden lähipiiri on pieni tai jostain syystä kyvytön auttamaan, on ammattilaisten oltava tarkkana.

Mietin koko tutkimuksen ajan, että saisinko haastettua ammattilaisia ja aikuisia Suomussalmella esimerkiksi "Välitä vielä minustakin" -tyyliseen kampanjaan, jossa jokainen aikuinen tai ammattiauttaja lisäisi tietoisesta omaan lähipiiriinsä yhden nuoren, josta pitäisi huolta ja välittäisi hänestä. Nuorelle voisi kertoa, että minä olen valinnut sinut. Karkeasti laskettuna noin 1300 aikuisen tulisi innostua kampanjasta, niin jokaisella suomussalmelaisella nuorelle olisi oma aikuinen. Kampanja olisi helppo toteuttaa, koska monet vanhemmat voisivat valita oman lapsensa tai kummilapsensa erityisen välittämisen ja huomion kohteeksi. Idea on ehkä naiivi, enkä tiedä toteutuisiko kampanja käytännössä. Ajatuksena se on herttainen ja voisi auttaa nuoria, joilla ei ole sitä omaa aikuista lähipiirissä. Tällaisella suuremmalla julkisuuteen tuotavalla kampanjalla voitaisiin avata keskustelua aidosta välittämisestä paikallistasolla ja helpottaa kipeidenkin asioiden puheeksi ottamista.

Johtopäätökseni ovat sellaisia, jotka ovat koko ajan olleet kaikkien tiedossa, niissä ei ole mitään uutta tai mediaseksikästä. Kuka tahansa kylällämme olisi voinut nostaa nämä seikat esille jo aikaa sitten. Myöskään johtopäätöksieni saattamana syntyneet kehitysideat eivät ole millään saralla uutta tietoa. Ne ovat menetelmiä, jotka ovat olleet koko ajan meidän kaikkien saavutettavissa. Minä uskon vahvasti, että näillä muutamilla pienillä menetelmillä voidaan kuitenkin saavuttaa mittavia tuloksia.

Nuorten mielestä sosiaali- ja terveystalvveluita ei ole riittävästi tai sitten niihin ei pääse tarpeeksi helposti. Realistina uskon, ettei Kainuun maakunta-kuntayhtymä tai Suomussalmen kunta pysty tai ole edes halukas muuttamaan palvelurakennetta



näitten vastausten perusteella, mikä on väkilukuun suhteutettuna ihan ymmärrettävääkin, vaikkei kuitenkaan hyväksyttävää.

Se, mitä kuitenkin voidaan tehdä, on olemassa olevien palvelujen markkinoinnin maksimointi ja todella räjähtävä tehostaminen. Tällä toimenpiteellä voidaan saavuttaa se ideaalitila, jossa nuori löytää ja saavuttaa tuen aivan muutaman viikon sisällä ensimmäisistä ahdistuksen tai masennuksen oireista tai itsetuhoisten ajatusten alkamisesta. Tällaisella nopealla puuttumisella, tai jopa kokonaan ongelmien ennaltaehkäisyllä voidaan saavuutta nuorten pysyvä, ainakin kohtalainen hyvinvointi, tai pahoinvoinnin pitäminen kurissa ja pienessä mittakaavassa.

Yksi johtopäätöksistäni on, että suomussalmelaisilla nuorilla on ongelmia ja tulee olemaan mutta asia on nähtävä interventioiden kannalta. Itsemurhia ja syrjäytymistä tapahtuu, ellemme yhdessä pyri ennaltaehkäisemään ja laskemaan pahoinvoivien nuorten määrää. Nuoret yksinään eivät selviä, eikä ole tarpeenkaan. Nuoret tarvitsevat tuekseen aikuisia, myös pian aikuisiän saavuttavat nuoret, jotka löytyivät kohderyhmäni ikäluokista loppupäästä, tarvitsevat aikuisten tukea. Ongelmiin on olemassa ratkaisuja, ja niihin on osattava tarttua, samoin on apu- ja tukipalveluiden laita. Nuoren elämä on kallisarvoinen ja herkkä kokonaisuus, jonka tukeminen on aikuisen tehtävä, jotta nuori voi olla nuori ja kehittyä omaan tahtiinsa turvalliseen ja tasapainoiseen aikuisuuteen.

### 5.3 Konkreettiset kehitysideat ja kustannukset

Ideoita tuli paljon. Nämä muutamat olen nostanut esille, jotta voimme tarkastella niiden kuluja. Nämä ideat ovat nuorten vastauksien ja omien ideoideni yhdistelmiä. Näitä ideoita aion myös itse olla toteuttamassa Suomussalmella. Kouluja ja oppilaitoksia kohtaan nostetut ideat täytyy käsitellä syksyllä 2011 koulukohtaisesti ja katsoa, mitkä ideoista löytävät toteuttajan.

- Laskutoimitusteni perusteella kaikkiin kotitalouksiin jaettava Mistä apua - lehtinen maksaisi pienellä budjetilla painettuna ja koteihin jaettuna joitakin satoja, ehkä tuhat euroa, tämä investointi lienee mahdollista toteuttaa kunnan tuella.

- Facebookin Pelastusrengas-palvelu saadaan käyntiin ainakin pilottijakson ajaksi vapaaehtoisvoimin, mukana muutama nuorisotyöntekijä sekä mahdollisesti Suomen Punaisen Ristin Suomussalmen osasto. Kuluja ei ole.
- Suomussalmen kunnan Internet-sivujen päivittämisen ja luomisen kuluista en ole laskenut tarkkaa arviota.
- Välitä vielä minustakin- kampanja nuorten huomioimiseksi aikuisille ja ammattilaisille. Toteutukseen voisi painaa julisteita, tarroja ja mainoksia sekä pitää vähintään kaksi tapahtumaa, kampanjan avauksen ja sen toistamisen puolen vuoden kuluttua toiminnan tehostamiseksi. Kampanja voidaan toteuttaa todella pienellä budjetilla yhteistyössä järjestöjen, sponsoreiden ja Suomussalmen kunnan kanssa, tai suurella volyymillä ja hieman suuremmalla budjetilla. Kampanjan kustannukset voisivat olla pienimmillään muutaman sata euroa, ja enimmillään 1000 euroa.
- Pahoinvointia ehkäisevät tiedotus- ja toimintapäivät kouluilla, työpaikoilla ja muissa nuorten käyttämissä tiloissa vuosittain. Kustannus ehkä 500€ vuosittain.
- Nuorten neuvolakäyntijärjestelmä tai puolivuositteiset kontrollikeskustelut useiden ammattilaisten toteuttamana. Suuret kustannukset, ellei toteuteta oman työn ohessa tai vapaaehtoisvoimin.

Yhteensä realistiset kulut, joita voisi ajatella kaudelle 2011–2012 tulevan nuorten hyvinvoinnin parantamisesta nuorten ehdottamalla ja minun esittämilläni laskelmilla, ovat alle 6 000 euroa.

Jos kustannuksia on vaikea kattaa kunnan varoista, kustannuksia varten voisi perustaa hankkeen, johon tuki haettaisiin esimerkiksi Euroopan aluekehitysrahastosta tai sosiaalirahastosta. Tällöin myös hankkeen työntekijöille voisi ajatella pientä korvausta työtehtävistä. Hankkeen pääpaino voisi olla apu- ja tukipalveluiden markkinoinnissa ja avun vastaanottamisen kynnyksen madaltamisessa näkyvyyden kautta. Tällöin kunnan omarahoitussuus jäisi todella

pieneksi niihin etuihin ja hyötyihin nähden, mitä näillä toimenpiteillä olisi mahdollista saavuttaa. Jos vertaa summia, muutama tuhat euroa nyt tai 1,2 miljoonaa euroa kuluja jokaisesta syrjäytyneestä nuoresta, on ennaltaehkäisyn merkitys nähtävä ja toimittava sen mukaan. Viimeinen ajatukseni on, että oli resursseja tai ei, on työtä silti nuorten hyväksi tehtävä.

#### 5.4 Loppusanat

Näiden loppusanojen myötä haluan kiittää kaikkia tähän prosessiin osallistuneita nuoria, aikuisia ja virallisia tahoja, jotka ovat tukeneet työni toteuttamista sekä lähipiiriäni. Yhdessä pystymme rakentamaan hyvän, tai jopa kiitettävän tulevaisuuden. Kiitos myös sinulle, joka et enää ole lukemassa tätä tuotosta, sinun takia tämä työ tehtiin.

"Sinä olet sinä, kyllä sinä pärjää, ja siksi olen sinusta ylpeä. Lähde nyt rohkeana ja luottavaisin mielin maailmaan, äläkä unohda mistä olet lähtenyt. Löydät minut sitten täältä kun palaat"

## LÄHTEET

- Cronström-Beskow, Solveig 1989. Miten puhua itsemurhasta. Suom. Ulla Ropponen 1989. Espoo: Weilin+Göös.
- Heiskanen, Tarja & Salonen, Kristiina & Sassi, Pirkko 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: Suomen mielenterveysseura. Mielenterveystalkoot-hanke. SMS-Tuotanto Oy. StarOffset Oy.
- Heiskanen, Tarja 2007. Viimeinen ratkaisu? Kokemuksia ja näkemyksiä itsemurhan syistä, ehkäisystä, avunsaannista ja asenteista. Helsinki: Suomen Mielenterveysseura. SMS-Tuotanto Oy. Hämeen kirjapaino.
- Huohvainen, Mauno 2011. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Tilasto- ja indikaattoripankki SOTKANet. Itsemurhat koko maa ja Kainuu, väestötiedot. Viitattu 30.3 <http://uusi.sotkanet.fi/portal/page/portal/etusivu/hakusivu>
- Huohvanainen Mauno 2010. Tilastokeskus. Kuolinsyy tilasto. Viitattu 30.3.2011. ([http://pxweb2.stat.fi/database/StatFin/Ter/ksyyt/ksyyt\\_fi.asp](http://pxweb2.stat.fi/database/StatFin/Ter/ksyyt/ksyyt_fi.asp))
- Järventie, Irmeli & Perä-Rouhu, Esa & Palonen, Kirsti & Lönnqvist, Jouko 1990. Elämää ennen kuolemaa? Itsemurhan yhteiskunnallista ja sosiaalista taustaa. Lääkintöhallituksen tutkimuksia 54. 1.-2. painos. Helsinki: Sosiaalhallitus. Valtion painatuskeskus.
- Kemppinen, Pertti 1997. Nuori minänsä vankina osa 2. 1. painos. Vantaa: Kannustusvalmennus Oy. Tummuvuoren kirjapaino Oy.
- Kemppinen, Pertti 2000. Lasten ja nuorten tunne-elämän häiriöt. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy Painettu Tallinnassa.
- Koste, Asmo (toim.) 2010. Nuorista Suomessa. Tietoa nuorista, heidän asemastaan, elinoloistaan ja nuorisotyöstä 2010. Tutkimuskooste. Suomen nuorisoyhteistyö-Allianssi ry. Newprint.
- Kyllönen, Maija 2011. Suomussalmen Kunnan hallintopalvelut. Kuntanet väestörekisteri, Mapinfo. Suomussalmen väkiluku. Viitattu 23.3.2011.
- Lämsä, Anna-Liisa (toim.) 2009. Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä: PS-Kustannus. WS Bookwell Oy.
- Lämsä, Anna-Liisa 2011. Anna-Liisa Lämsä Kokoomus Oulu. Teokset, tutkimukset ja artikkelit. Viitattu 1.4.2011. <http://anna-liisalamsa.kokoomus.info/>.
- Pirkola, Sami & Sohlman, Britta (toim.) 2005. Mielenterveysatlas. Tunnuslukuja Suomesta. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskuksen julkaisuja. Helsinki: Stakes. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Tolonen, Pekka (toim.) 1996. Huomatkaa myös mut! Nuorten kirjoituksia itsetuhosta. 2. painos. Oulu: Pohjoinen. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Työ- ja elinkeino ministeriö 2011. Työnvälitystilasto. Viitattu 30.3.2011. <http://www.tem.fi/files/29080/tekkun2010.pdf>
- Työ- ja elinkeinotoimisto Ylä-Kainuu 2011. Työllisyystilasto. Viitattu 25.3.2011 <http://www.mol.fi/toimistot/yla-kainuu/Uusi%20nettitalasto.htm>

Vähätalo, Kari 1998. Työttömyys ja suomalainen yhteiskunta. Helsinki: Gaudeamus. Tammer-Paino.

Virtanen, Vesa 2008. Tilastokeskus. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 34/2008. Aluebarometri 1-2/2008, 89-92. Viitattu 30.3.2011. <http://www.tem.fi/files/20821/TEM34.pdf>

Taustamateriaalina käytettyjä lähteitä, ei viitattu:

Ek, Ellen & Saari, Erkki & Viinamäki, Leena & Sovio, Ulla & Järvelin, Marjo-Riitta 2004. Nuorten aikuisten työelämästä syrjäytyminen ja sosiaaliturvan käyttö. Helsinki: KELA, Sosiaali - ja terveysturvan tutkimuksia 76. Edita Prima Oy.

Eriksson, Hanna 2006. Suomi on yhä nuorten miesten itsemurhatilastojen kärjessä. Helsinki: Helsingin Sanomat. <http://www.hs.fi/kotimaa/artikkeli/Suomi+on+yh%C3%A4+nuorten+miesten+itsemurhatilastojen+k%C3%A4rjess%C3%A4/1135220740441>

Heino, Tarja & Hiitola, Johanna 2008. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Syrjäytymisvaarassa olevat lapset ja nuoret. <http://groups.stakes.fi/LAPE/FI/Syrjaytymisvaara/index.htm>

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi. 15. uudistettu painos. Tammi Oy.

Kananen, Jorma 2008. Kvali - Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 93. Jyväskylän yliopistopaino.

Kosonen, Pekka 1989. Hyvinvointivaltion haasteet ja pohjoismaiset mallit. 1 painos. Tampere: Vastapaino. Mäntän Kirjapaino Oy.

Järventie, Irmeli 1993. Selviytyä hengiltä. Sosiaalipsykologinen ja sosiaalipsykiatrinen näkökulma itsemurhiin. Tutkimuksia 34. Stakes. Gummerus Kirjapaino Oy.

Mäkelä, Klaus (toim.) 1990. Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Helsinki: Oy Gaudeamus Ab. Painokaari.

Salmirinne, Sini 2010. Itsemurhat ja viinankirot Kainuun murheena. YLE Kainuu. [http://yle.fi/alueet/kainuu/2010/02/itsemurhat\\_ja\\_viinankirot\\_kainuun\\_murheena\\_1423540.html](http://yle.fi/alueet/kainuu/2010/02/itsemurhat_ja_viinankirot_kainuun_murheena_1423540.html)

Suomen mielenterveysseura 2007. Sosiaalinen perimä. Ylisukupolviset kohtalot tutkimuskirjallisuuden valossa. [http://www.mielenterveysseura.fi/files/64/Sosiaalinen\\_perima.pdf](http://www.mielenterveysseura.fi/files/64/Sosiaalinen_perima.pdf)

Uusitalo, Hannu 1996. Tiede, tutkimus ja tutkielma. Johdatus tutkielman maailmaan. 1.-3. painos. Porvoo Helsinki: WSOY. WSOY:n graafiset laitokset.

Vähäkylä, Leena 2006. Hoidossa vai heitteillä? Mielenterveyspotilaana Suomessa. Helsinki, Jyväskylä: Minervakustannus Oy. Karisto Oy:n kirjapaino.

## LIITTEET

### LIITE 1 KYSELYLOMAKE

Kuka sen itsemurhan tekee? Entä jos minä syrjäydyn? Nämä asiat pelottavat minua. Tiedätkö tarpeeksi? Kun naapurin Emma kuoli, minulle ei puhuttu mitään, koska olin liian pieni, muistan silti kaiken. Voinko minä soittaa sellaiseen nuorten auttavaan puhelimeen? Onko minulla hyvää ystävää jolle kertoa ongelmistani? Auttaako minua oikeasti joku jos minulle tulee hätä? Miten sinne sossuun löytää? Entä jos minä en enää jaksa?

Tutkimus: Miksi?

Tämä opinnäytetyö tehdään koska sen tarpeellinen ja ajankohtainen, se on tätä päivää. Koin tarpeelliseksi saada nuorten äänen kuuluviin ja tätä jo pitkään vallinnutta tilannetta selkenemään. Opinnäytetyössäni teen tutkimuksen jossa selvitän Suomussalmelaisten nuorten ongelmia, puhutaan itsemurhista ja niiden ehkäisemisestä sekä siitä löytävätkö nuoret tarvitsemansa palvelut. Uskon, että nuorten vastaukset kiinnostavat aikuisia, päättäjiä ja viranomaisia, he voivat muuttaa nuorten elämää parempaan suuntaan vain jos he tietävät mikä on vialla. Siksi nuorten on kerrottava mielipide löytyvätkö palvelut ja missä apua tarvitaan.

Miksi haastattelen juuri sinua?

Sinun mielipide on minulle tärkeä! Haluan saada erilaisten ja eri-ikäisten Suomussalmelaisten nuorten mielipiteen kuuluviin. Haastattelen n. 200 14-29v nuorta maalisi-huhtikuussa 2011.

Tutkija:

Miia Juntunen, 26v. nuorisotyöntekijä Suomussalmelta. Opiskelen työn ohessa Tornion Humanistisessa Ammattikorkeakoulussa kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelmassa yhteisöpedagogiksi. Vaikka työskentelen tällä hetkellä Kuusamossa erityisnuorisotyöntekijänä, en ole unohtanut Suomussalmen nuoria.

Lisätietoja saa, ja kommentteja voipi laittaa sähköpostilla [mii.juntunen@humak.edu](mailto:mii.juntunen@humak.edu)

Täytähän alla olevan lomakkeen huolella, ja palautat sen minulle joko sähköpostilla, facebookissa tai voit tulostaa lomakkeen ja tuoda sen minulle. Vastauksesi ovat luottamuksellisia, sinua tai yksittäisiä vastauksia ei nosteta millään lailla esille, vaan tulokset esitetään yleisellä tasolla. Tämä tarkoittaa että voit vastata rehellisesti ja suoraan!

Opinnäytetyö: Suomussalmelaiset nuoret - Ongelmat, itsemurhat ja palveluohjaus  
Humanistinen AMK, Yhteisöpedagogi, Miia Juntunen

## 1. Perustiedot

Olen:

- Mies
- Nainen

Ikä:

- 14-16                       20-25
- 17-19                       25-29

Olen:

- Keskustasta tai siitä läheltä
- Syrjäkylältä
- En asu enää Suomussalmella

Olen:

- Opiskelija/koululainen
- Työtön/työkkärin toimenpiteessä
- Työssä
- Muu, mikä (äitiysloma, armeijassa tms):

## 2. Elämä

2.1 Oletko sinä onnellinen tai tyytyväinen tällä hetkellä elämääsi?

- Kyllä
- Kyllä, meleko tyytyväinen
- En

2.2 Oletko tuntenut ahdistusta tai masennusta viimeisen kahden vuoden aikana?

(Tunne ettei jaksaa, ettei selviä tai pysty tekemään asioita väsymättä henkisesti)

- Kyllä aika ajoin, tuntemukset ovat lieviä ja menevät ohi
- Kyllä, olen usein ahdistunut ja minua masentaa
- En

2.3 Onko sinulla ollut itsetuhoisia ajatuksia viimeisen kahden vuoden aikana?  
(Itsetuholla tarkoitetaan halua satuttaa tai vahingoittaa itseään)

- Kyllä
- Ei

2.4 Oletko sinä ajatellut tai suunnitellut viimeisen kahden vuoden aikana tekeväsi itsemurhan?

- Kyllä
- En

### 3. Ongelmat ja apu

3.1 Mitä sellaisten nuorten auttamiseksi pitäisi tehdä, jotka ovat vaarassa syrjäytyä?

(Vaara pudota koulutuksesta, jäädä työttömäksi, jäädä yksin ja jämähtää )

3.2 Miksi suomussalmella niin monet nuoret tekevät itsemurhan? Miten itsemurhia voisi vähentää/estää?

3.3 Mikä on mielipiteesi, saako Suomussalmella apua ja tukea nopeasti jos sitä tarvitsee?

(Avulla ja tuella tarkoitetaan lääkäriä, sairaanhoitoa, mielenterveyden tukea ja hoitoa, koulun terveydenhoitajaa tai kuraattoria, sosiaalitoimiston apua, etsivää nuorisotyötä)

3.4 Mikä voi vaikeuttaa avun saamista tai vastaanottamista omalla kohdallasi?

3.5 Onko sinulla selkeää tietoa mitä apuun tai tukeen liittyviä ilmaisia palveluita sinulle on tarjolla?

Kyllä

Ei

3.6 Ideoita jotta palvelut löytyisivät jatkossa helpommin, miten sinä haluaisit saada tietoa asioista? (facebook, esitteet, palvelujen esittelyt...)

3.7 Palautetta tutkijalle, päättäjille, aikuisille tai medialle

Kiitos vastaamisesta, lomakkeesi käsitellään nimettömänä, ja tutkimuksen tulokset julkistetaan toukokuussa 2011. Yhessä pystytään pysymään hengissä!