

Saimaan ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysala, Lappeenranta  
Hoitotyön koulutusohjelma

Isa Immonen, Annika Kukkonen

## **Viiltelyn taustat sekä viiltelevän nuoren kohtaaminen ja auttaminen**

- Opas vanhemmille

## Tiivistelmä

Isa Immonen, Annika Kukkonen

Viiltelyn taustat sekä viiltelevän nuoren kohtaaminen ja auttaminen –opas vanhemmille, 28 sivua, 6 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu, Lappeenranta

Sosiaali- ja terveysala

Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö 2014

Ohjaajat: lehtori Tuula Juvakka, Saimaan ammattikorkeakoulu, sairaanhoitaja

Henna Lattu, Eksote.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää auttamiskeinoja, joita vanhemmillä on käytössä, jos nuori viiltelee. Tarkoituksena oli saada tietoa viiltelyn taustoista, nuoren kohtaamisesta ja auttamisesta. Raportin tuotoksena syntyi opas vanhemmille.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena. Aineisto kerättiin keväällä 2014, haastatteleamalla viittä (n=5) terveysalan ammattilaista. Teemahaastattelun runko koostui kolmesta alustavasta kysymyksestä sekä neljästä teemasta. Teemojen alla oli apukysymyksiä, jotka olivat haastattelun tukena. Haastattelut analysoitiin laadullisella sisällönanalyysillä.

Tulosten mukaan viiltelyn taustalla esiintyviä syitä olivat sisäinen tuska ja henkinen paha olo sekä yksinäisyys ja ahdistus. Viiltelyllä pyrittiin lievittämään henkistä pahaa oloa. Fyysinen kipu vei huomion henkisestä kivusta. Muita viiltelyn taustalla olevia syitä olivat joukkoon kuulumisen tunne sekä huomionhakuisuus. Tulosten mukaan vanhempien auttamiskeinoja olivat viiltelystä puhuminen ja asiasta suoraan kysyminen. Nuoren huomiointi ja fyysinen huolenpito, kuten haavojen hoitaminen, korostuivat haastateltavien vastauksissa. Vanhempien päättäväisyys puhua viiltelystä nuoren kanssa nousi myös yhdeksi auttamisen keinoksi. Puheeksi ottamista korostettiin. Tulosten mukaan vanhempi voi luoda avoimen ja rauhallisen tunnelman nuoren kanssa puhuessaan. Syyttelyä ja painostusta tulisi välttää. Vanhemman ja nuoren välinen luottamus viiltelystä puhuttaessa on tärkeää.

Opinnäytetyötä voivat hyödyntää nuorten kanssa työskentelevät terveysalan ammattilaiset. Opasta voidaan käyttää vanhempien auttamiseen, joiden nuori viiltelee. Oppaasta vanhemmat saavat yhteystietoja sekä valmiuksia auttaa viiltelevää nuorta.

Opinnäytetyömme jatkotutkimusaiheena voisi olla oppaan testaaminen viiltelevien nuorien vanhemmilla. Testauksen aiheena voisi olla oppaan hyödyt ja tarpeellisuus. Toisena jatkotutkimusaiheena voisi olla oppaan tekeminen ammattihenkilökunnalle nuorten viiltelystä.

Asiasanat: viiltely, nuoret, vanhemmat, opas

## Abstracts

Isa Immonen & Annika Kukkonen

Motives behind cutting and how to encounter and help a cutting teen – a guide for parents, 28 of pages, 6 appendix

Saimaa University of Applied Sciences

Health Care and Social Services, Lappeenranta

Degree Program in Nursing

Bachelor's Thesis 2014

Instructors: Lecturer Tuula Juvakka, Saimaa University of Applied Sciences, Nurse Henna Lattu, Eksote

The purpose of the thesis was to find out how to help a cutting teen's parents by getting information about the motives behind cutting, how to encounter the teen and how to help him/her. The result was a guide for parents.

The research method was functional and the material was gathered by theme interviews done in the spring of 2014. The frame of the theme interviews consisted of three preliminary questions, and four themes. Along with the themes were assistance questions, which supported the themes. The interviewees were five health care professionals. The interviews were analysed by content analysis.

According to the results, teens were cutting themselves because of inner pain, mental problems, loneliness and anxiety. Teens tried to relieve their anxiety by cutting themselves, and physical pain took the attention away from the inner pain. Other reasons behind cutting were the need to belong in a group and the search of attention.

Results also showed that the best helping methods parents could use were speaking about the cutting with the teen and directly asking about it. Parents' determination to speak about the cutting with the teen was found to be helpful. Giving attention to the teen and taking physical care of them, like taking care of their wounds, were highlighted in the study as well. The results showed that parents could create a more open-minded and peaceful atmosphere when talking with the teen, while recrimination and pressure should be avoided. When talking about cutting, the trust between the teen and the parent is crucial.

Health care professionals, who are working with teens, could utilize this thesis. The guide could be used for helping parents of a cutting teen, by offering them contacts and instructions on how to deal with a cutting teen.

Keywords: Cutting, Teenagers, Parents, Guide

## Sisältö

1 Johdanto .....	5
2 Nuori ja perhe .....	6
2.1 Nuoruus kehitysvaiheina .....	6
2.2 Perheen kehitystehtävät .....	7
3 Viiltelyn taustat .....	9
3.1 Mitä viilteleminen on .....	9
3.2 Viiltelyn taustalla olevia tekijöitä .....	10
3.3 Viiltelyn merkitys nuorelle .....	11
4 Viiltelevä nuori .....	11
4.1 Viiltelevän nuoren kohtaaminen .....	11
4.2 Viiltelevän nuoren auttaminen .....	12
4.3 Psykoedukaatio .....	13
5 Aikaisempia tutkimuksia .....	14
6 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite .....	16
7 Opinnäytetyön toteutus .....	16
7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö .....	16
7.2 Teemahaastattelu .....	17
7.3 Aineiston keruu .....	17
7.4 Aineiston analysointi .....	18
8 Tulokset .....	19
8.1 Viiltelyn taustalla olevia tekijöitä .....	19
8.2 Viiltelevän nuoren auttaminen .....	20
9 Oppaan laatiminen .....	22
9.1 Suunnittelu .....	22
9.2 Toteutus .....	22
10 Eettisyys ja luotettavuus .....	23
11 Pohdinta .....	24
Lähteet .....	26
Liitteet	
Liite 1 Teemahaastattelu	
Liite 2 Saatekirje	
Liite 3 Suostumus haastatteluun	
Liite 4 Tutkimuslupahakemus	
Liite 5 Tutkimuslupa	
Liite 6 Opas	

# 1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö käsittelee nuorten viiltelyä ja sen tarkoituksena on saada tietoa viiltelyn taustoista, nuoren kohtaamisesta ja auttamisesta. Tavoitteenamme on myös selvittää vanhempien auttamiskeinoja, jos nuori viiltelee. Oman ammatillisen kasvun ja kehittymisen kannalta työ on tärkeä, sillä sen myötä tavoitteenamme on saada paljon uutta tietoa ja valmiuksia kohdata viilteleviä nuoria. Työ antaa meille myös valmiuksia kohdata nuoren vanhempia ja käsitellä arkaa aihetta. Tulevina sairaanhoitajina voimme hyödyntää opinnäytetyöstämme saatua tietoa.

Opinnäytetyömme on toiminnallinen: se sisältää toiminnallisen osuuden eli Produktion sekä opinnäytetyöraportin eli opinnäytetyöprosessin dokumentoinnin ja arvioinnin. (Lumme, Leinonen, Leino, Falenius, & Sundqvist, 2006.) Toteutamme sen haastatteleamalla terveysalan ammattilaisia teemahaastattelulla. Opinnäytetyömme tuloksena valmistuu opas, joka toimii apuna viiltelevän nuoren vanhemmille.

Viiltelyä esiintyy 2-15 %:lla nuorista ja se on yleisin tarkoituksellisen itsensä vahingoittamisen muoto (Marttunen 2006, 130). Tutkittua tietoa itsensä viiltelyn yleisyydestä ei ole, mutta näkemys on, että se on lisääntynyt. Itsensä viiltely liittyy usein moniin psyykkisiin sairauksiin, kuten masennukseen, rajatilahäiriöön, päihderiippuvuuksiin tai psykooseihin. Jopa 60 % psykiatrisista potilaista viiltelee itseään. Itseään viiltelevillä nuorilla esiintyy paljon tupakointia, alkoholin- ja muiden pähteiden runsasta käyttöä. (Rissanen, Kylmä, Hintikka, Honkalampi, Tolmunen & Laukkanen 2006 (6), 547.) Nuori pyrkii viiltelyn avulla lievittämään psyykkistä pahaa oloa, paineiden purkamista ja kontrolloimaan omaa mieltään. (Marttunen 2006, 130; Perttula 2009, 41.) Nuoren pahan olon tunnistaminen voi olla vaikeaa aikuisille, sillä nuori ei välttämättä kerro tai puhu itsetuhoajatuksistaan tai -aikeistaan. (Marttunen 2013, 116-117.)

Kiinnostuimme aiheesta, koska viiltelystä puhutaan vähän julkisuudessa ja se on vaikea ja arka aihe etenkin vanhemmille. Haluamme myös, että opinnäytetyöstämme on hyötyä myös jatkossa ja että sitä pystyttäisiin käyttämään apuna, esimerkiksi tässä tapauksessa oppaan muodossa viiltelevän nuoren vanhem-

mille. Opinnäytetyömme aihe on tärkeä ja työmme hyödyllinen, sillä vanhemmil-  
le suunnattua opasta kyseisestä aiheesta ei ole vielä tehty.

## **2 Nuori ja perhe**

### **2.1 Nuoruus kehitysvaiheina**

Nuoruusikä katsotaan alkaneeksi fyysisestä puberteetista noin 12-vuotiaana ja päättyvän 23 vuotiaana, jolloin aikuisen persoonallisuus on jo kehittynyt melko muuttumattomaksi. Nuoruus on monivaiheista ja se käsittää sukukypsäksi kehittymisen, sukupuoliominaisuuksien kehittymisen sekä suuren kehityksen aivoissa. Nuori käy läpi valtavan fyysisen kehityksen ja kasvua psyykkisessä ja sosiaalisessa kehityksessä, etenkin ongelmanratkaisukyky ja abstrakti päättely kehittyvät voimakkaasti. Myös aivot käyvät läpi muutosta nuoruusiässä toiminnallisten hermoverkkojen kehittyessä; tällöin nuorella on edellytykset sensoristen, motoristen ja kognitiivisten prosessien kehitykselle. Nuoruusiän kasvu sisältää nuoren oman persoonallisuuden kehittymisen. Persoonallisuus pysyy melko muuttumattomana nuoren mukana loppuun asti. Nuoruuteen kuuluu kolme kehitystehtävää, jotka nuoren tulee käydä läpi. Ensimmäiseksi nuori irrottautuu lapsuuden vanhemmistaan ja etsii heidät uudelleen aikuisella tasolla. Toiseksi nuori kokee puberteetin johdosta muuttuvan ruumiinkuvan, seksuaalisuuden ja seksuaalisuuden identiteetin kehittymisen. Kolmanneksi nuori turvautuu ikätovereihin nuoruusiän kasvun ja kehityksen aikana. (Aalberg & Siimes 2007, 67-68; Kaltiala-Heino 2013, 51.)

Nuoruus jaetaan ikävuosien perusteella kolmeen eri vaiheeseen: varhaisnuoruuteen, varsinaiseen nuoruuteen tai keskinuoruuteen sekä jälkinuoruuteen tai myöhäisnuoruuteen määrittelijästä riippuen. (Aalberg & Siimes 2007, 67-70; Kaltiala-Heino 2013, 56-60.) Varhaisnuoruus käsittää ikävuodet 12-14, ja se on puberteetin eli murrosiän aiheuttamien muutosten aikaa. Nuori on epävarma muuttuvasta ruumiistaan, ja omien arvojen ja normien etsintä alkaa kehittyä. Suhde vanhempiin vaihtelee oman itsenäisyyden korostamisesta lapsenomaisuuteen. Ikävuodet 15-17 käsittävät varsinaisen nuoruuden, ja tällöin seksuaalisuus ja sen muodostuminen ovat keskeisiä nuoren elämässä. Kaverit ovat keskeisessä asemassa seksuaalisuuden rakentamisessa ja oman persoonallisuus-

den kehittymisessä. Seurustelusuhteet tulevat yleisiksi, ja ne muovaavat nuorta naisena tai miehenä. Jälkinuoruuteen tullaan ikävuosina 18-22, ja se on tasaantumisen aikaan. Nuoren irrottautuminen vanhemmista on jo edennyt pitkälle, ja nuori yrittää ymmärtää vanhempien reaktioita ja elämänkaaria. Empatian kyky lisääntyy ja itsekeskeisyys seurustelusuhteissa väistyy ja korvautuu myötäelämisen taidolla. Jälkinuoruuteen kuuluu myös identiteettikriisi, nuoren tekemillä valinnoilla on vaikutusta tulevaan aikuisuuteen. Vastuun kanto lisääntyy ja nuoresta tulee yhteiskunnan jäsen. (Aalberg & Siimes 2007, 68-71.)

Nuoruuden aikana hallitaan sisäiset yllykkeet, muodostetaan omaa seksuaalisuutta sekä itsenäistytään. Tämä tarkoittaa, että nuori irrottautuu vanhemmista ja korvaa heidät omilla ikätovereillaan, tällöin kaverisuhteet tulevat erityisen tärkeitä ja voimakkaiksi. (Aalberg & Siimes 2007, 68.) Nuori valitsee mieluummin ikäistensä seuran vanhempien sijaan. Vanhemmista muodostuu turvallinen taustajoukko ja joskus nuoren puheissa heillä ei ole paljoakaan arvoa. Aikuisten maailmaa kyseenalaistetaan ja sitä vastaan kapinoidaan tai se tehdään naurunalaiseksi. Realistisen minäkuvan ja maailmankuvan muodostumisessa nuorten välinen kanssakäyminen on tärkeää. (Paulo 2006, 59-60,62.)

Nuorten väliset ystävyysuhteet voivat olla todella tiiviitä, ja niissä tapahtuvat asiat, kuten sosiaalisten taitojen opettelu, tapahtuu piilossa aikuisilta. Tyttöjen ja poikien väliset ystävyysuhteet eroavat toisistaan. Tyttöjen väliset suhteet voivat olla hyvin tiiviitä ja jopa mustasukkaisia, kun taas pojat ovat enemmän ryhmässä. Nuori haavoittuu helposti toisten nuorten osoittamasta paheksunnasta. Se herättää nuorella pelkoa vääränlaisuudesta tai pelkoa syrjäytyä ryhmästä. Mikäli nuori jää ryhmän ulkopuolelle, se on häiriöksi hänen terveelle psyykkiselle kehitykselleen. Nuoren kokemus paheksunnasta voi ilmetä ovien paiskomisena, murjottamisena, koulusta pois jäämisenä tai esimerkiksi viiltelynä. Aikuisille nuoren kokeman paheksunnan ymmärtäminen tai tavoittelu on haastavaa. (Paulo 2006, 60-62; Aalberg & Siimes 2007, 73.)

## **2.2 Perheen kehitystehtävät**

Vanhemman ja nuoren suhteessa tapahtuu etäännyttä lämpöä lapsen itsenäistymisen myötä, etäännyttäminen on kuitenkin luonnollista ja yksi vaihe suhteen kehitykses-

sä (Hämäläinen 2006, 49). Nuoren psyykkisen kasvun kannalta perhe on keskeinen ja tärkeä ympäristö (Poutiainen 2006, 51). Aito ja avoin vuorovaikutus vanhemman ja lapsen välillä on vanhemmuudessa tavoiteltavaa ja tärkeää. Myös aikuisen antama hoiva ja rakkaus mielenterveydellisiä voimavaroja ajatellen ovat tärkeitä nuorille, sillä murrosikäinen voi tuntea itsensä yksinäiseksi, hylätyksi, haavoittuvaksi ja irralliseksi. Nuori voi tuntea jäävänsä vaille merkitystä ja välittämistä, myös oma muuttuva keho voi aiheuttaa inhon tunteita. (Noppari 2009, 316; Nurmi 2013, 44; Keinänen & Engblom 2007, 22.) Perheen ihmissuhteet ja vuorovaikutuksen laatu sekä sen muodot vaikuttavat siihen, kuinka ihminen kykenee toteuttamaan itseään ja muodostamaan merkittäviä ihmissuhteita. Vaikeista ja kipeistäkin asioista voi keskustella, jos ilmapiiri on luottamuksellinen perheen kesken. Hyvin toimivan perheen tunnusmerkkeihin kuuluvat riittävä vanhemmuus, tunteiden ilmaiseminen, ongelmien ratkominen keskustellen ja neuvotellen sekä perheenjäsenten kuuleminen. Aikuisten syyllistäminen, oikeiden vastausten tietäminen ja tuomioiden jakaminen vaikeuttavat yhteistä arkea. Selkeä kommunikointi on myös tärkeä osa hyvin toimivaa perhettä. Perheessä tulisi pyrkiä välttämään kaksoisviestintää eli sitä, että puhe, eleet, ilmeet ja käyttäytyminen eivät vastaa toisiaan. Toimivaan perheeseen kuuluu myös sääntöjä ja niiden noudattamista. Lasten kasvaessa säännöt muuttuvat heidän tarpeidensa mukaan, ja niistä voidaan keskustella. (Poutiainen 2006, 51-52; Nurmi & Schulman 2013, 44.)

Perhe katsotaan kehittyväksi systeemiksi ja sen on ratkaistava kullekin kehitysvaiheelle tyypilliset kehitystehtävät. Seuraavalle vaiheelle siirtyminen aiheuttaa perheessä yleensä kehityksellisen kriisin. Se syntyy, koska uudelle vaiheelle siirtyminen edellyttää uusia kykyjä toimia, koska entiset toimintatavat ovat käyneet perheessä riittämättömiksi. Lasten kasvun myötä perheenjäsenten roolit muuttuvat ja uudet kehitysvaiheet aktivoituvat. (Poutiainen 2006, 52.)

Murrosikäisen perheessä kehitysvaiheena on itsenäisyyden ja riippumattomuuden tavoittelu. Tässä vaiheessa nuori opettelee vapauden sekä vastuun kantamista. Vanhempien tulisi antaa vapautta, mutta myös asettaa rajoja. Tämä voi joskus olla vanhemmille haastava tehtävä. Tässä kehitysvaiheessa nuori kyseenalaistaa ja arvostelee vanhempiensa elämäntapaa ja arvoja. Halu olla kavereiden kanssa kodin ulkopuolella on suuri. Perheessä tulisi harjoitella neu-



vottelutaitoja ja ratkaista erimielisyyksiä. Luottamuksen luominen molempien osapuolten välille on tärkeää. Tärkeää on myös löytää tasapaino nuorelle asetettujen rajojen suhteen. Rajojen puute aiheuttaa sen, että nuori jää heitteille ja hakee rajat suhteessa muihin aikuisiin tai yhteiskunnan sääntöihin. Liika rajojen asettaminen saattaa aiheuttaa nuoren väkisin lähdön kotoa tai vastaavasti nuori ei uskalla itsenäistyä. Oman haasteensa vanhemmille luo heidän oma keski-ikänsä kriisinsä ja heidän vanhempiansa terveyden heikkeneminen ja kuolema. (Poutiainen 2006, 55.) Aikuisen mielenterveyttä koettelevat asiat voivat koetella myös lapsen, esimerkiksi äidin masennus, avioero, taloudelliset vaikeudet, monilapsinen perhe, huostaanotto, rikollisuus, ristiriidat vanhempien välillä. Poikien sairastumisriski on korkeampi kuin tyttöjen. (Noppi 2009, 324.)

Murrosikäisen vanhemmuutta voidaan katsella vanhemmuuden roolikartan avulla. Siinä vanhemmuus on jaettu viiteen päärooliin: huoltaja, rakkauden antaja, elämän opettaja, ihmissuhdeosaaja ja rajojen asettaja. Pääroolit voidaan jakaa vielä moniksi alarooliksi. Päärooleista ihmissuhdeosaaja ja rajojen asettaja korostuvat murrosikäisen vanhemmuudessa. (Poutiainen 2006, 57-58.)

### **3 Viiltelyn taustat**

#### **3.1 Mitä viilteleminen on**

Nuoren itsetuhoisuudella tarkoitetaan käyttäytymistä tai ajatuksia, joihin liittyy itsensä vahingoittaminen tai henkeä uhkaavan riskin ottaminen, ja se voi olla suoraa tai epäsuoraa. Suoraan itsetuhoisuuteen liittyy itsemurha-ajatuksia, -yrityksiä sekä -kuolemia. Epäsuoraan itsetuhoisuuteen taas liittyy itsensä vahingoittaminen ilman itsemurhatarkoitusta. (Marttunen 2013, 109-110.)

Itsensä viilteleminen on tarkoituksellista itsensä vahingoittamista, johon ei kuitenkaan useimmiten liity itsemurhatarkoitusta. Siinä aiheutetaan itselle lievä tai kohtalainen ruumiinvamma. Itsensä vahingoittaminen ei ilmene aina pelkästään suoraan ihon viiltelynä, vaan se voi ilmentyä myös esimerkiksi leikkaamisena, ihon polttamisena, haavan paranemisen estämisenä tai jopa jonkin ruumiinjäsenen amputaationa. (Marttunen 2006, 130.) Itsensä viiltely voidaan karkeasti jakaa myös kolmeen eri kategoriaan: vakavaan, stereotyyppiseen ja kohtuulli-

seen/pinnalliseen viiltelyyn. Vakava viiltely/itsensä vahingoittaminen sisältää toimintaa, jossa vahingoitetaan merkittävästi ihokudosta. Stereotyyppistä viiltelyä/itsensä vahingoittamista on esimerkiksi pään lyöminen seinään. Kohtuullisessa itsensä viiltelyssä/vahingoittamisessa esiintyy muun muassa itsensä polttamista ja viiltelyä muiden tapojen ohella. (Rissanen 2009, 31.)

### **3.2 Viiltelyn taustalla olevia tekijöitä**

Itsensä viilteleminen aloitetaan tavallisesti 12-14 vuoden iässä eli murrosiässä, ja suurin osa viiltelevistä nuorista on tyttöjä. Jo pienenä voi ilmetä autosadistisia oireita, joita ovat muun muassa hiusten repiminen, pään hakkaaminen ja kynsien verelle pureskeleminen. Viiltelevä nuori kritisoi itseään ja on kohtuuttoman ankara, esimerkiksi omaa vartaloaan kohtaan. (Hautala 2007, 7-13.) Joskus viiltely voi olla pelkkää nuoruuteen liittyvää kokeilua, mutta toistuvana käyttäytymisenä se viittaa psyykkisen kehityksen häiriintymiseen, tunteiden hallinnan kehittymättömyyteen ja kyvyttömyyteen saavuttaa aikuinen identiteetti. Mielen-terveyshäiriöt voivat myös olla viiltelyn taustalla. (Marttunen 2006, 130.)

Viiltelyn taustalla saattaa olla syömishäiriöitä, pakko-oireita, masennusta, itsemurhayrityksiä sekä kyvyttömyyttä ylläpitää pysyvää parisuhdetta. Laukaisevia tekijöitä voivat olla myös hylätyksi sekä yksinjäätetyksi tulemisen tunteet. (Hautala 2007, 17-22.) Kun nuoren mielenterveydelliset voimavarat ehtyvät, saattaa hän oireilla hyvin näkyvästi tai peittää pahan olonsa vakuutellen olevansa kunnossa. Lieväänkin oireiluun tulee suhtautua vakavasti. (Noppari 2009, 329.) Viiltelemiselle altistaa ystävien ja perheenjäsenten itseään vahingoittava käyttäytyminen, myös isossa roolissa ovat lapsena koettu pahoinpitely ja seksuaalinen hyväksikäyttö. (Marttunen 2006, 131; Strong 1998, 26.) Viiltely aiheuttaa syyllisyyttä ja häpeää viiltelevän nuoren vanhemmassa. Itsensä vahingoittaminen on yleisintä alle 18-vuotiailla, mistä syystä vanhempien näkökulma nuoren viiltelystä on todella tärkeä. (Rissanen 2009, 36, 38.) Vaikka viiltely voi herättää ärtymystä muissa ihmisissä ja näyttää huomionhakuiselta käyttäytymiseltä, niin se on nuoren tapa hallita pahaa oloa muilla keinoin. (Marttunen 2006, 131.) On todettu että aikuiset vähättelevät lasten ja nuorten oireita tai jopa mitätöivät ne, avun pyytäminen jää tällöin tekemättä. Erityisen masentuneet ja ahdistuneet lapset jäävätkin usein yksin ongelmiansa kanssa. (Noppari 2009, 329.)

### **3.3 Viiltelyn merkitys nuorelle**

Viiltely on nuorelle riippuvuutta aiheuttavaa eli addiktoivaa, ja se on suojana masennusta ja ahdistusta vastaan. Moni itseään viiltelevä kertoo, että viiltäessä kipu ei tunnu, usein fyysisestä kivusta löytyy helpotus henkiseen kipuun. Viiltely on helpottava tekijä pahaa oloa ja ahdistusta vastaan, kipu taas aiheuttaa nuorelle tunteen, että on elossa. (Hautala 2007, 20,31; Friis, Eirola & Mannonen 2004, 125; Levenkron 1999, 45.) Nuori pyrkii viiltelyn avulla lievittämään psyykkistä pahaa oloa, paineiden purkamista ja kontrolloimaan omaa mieltään, mutta sen tavoite ei kuitenkaan välttämättä ole itsemurha. (Marttunen 2006, 130; Perttula 2009, 41.) Itsensä viiltely nostaa nuorelle pintaan monenlaisia tunteita ja kokemuksia. Ne voivat olla positiivisia tai negatiivisia, nuori voi esimerkiksi tuntea, että on kaunis ja vahva. Osalle se aiheuttaa syyllisyyden ja häpeän tunteen. Toisille nuorista itsensä viiltelyyn ei taas liity vastaavasti mitään tunnekokemusta. (Rissanen & Kylmä 2007.) Viiltelystä aiheutuvilla arvilla on nuorille monenlaisia merkityksiä: arvet ovat symbolisia, kuten verikin, ne eivät aina tarkoita kipua ja menetystä, vaan joskus myös paranemista (Strong 1998, 35).

## **4 Viiltelevä nuori**

### **4.1 Viiltelevän nuoren kohtaaminen**

Nuori voi vastustaa vanhempiaan ja olla sulkeutunut, jolloin puhuminen on hankalaa. Vanhempien huolenpito ja rakkaus ovat silti asioita, joita nuori kaipaa ja tarvitsee. Nuoren kokemus olla vanhemmilleen tärkeä ja arvokas on oleellista, sillä se edesauttaa nuoren kanssa puhumista ja luo ilmapiirin, että asioista voi keskustella. Nuori kaipaa myös omaa tilaa, ja henkisen tilan antaminen nuorelle on tärkeää, sillä se on nuoren omien ajatusten ja näkemysten arvostamista. (Jarasto & Sinervo 1999, 69, 82.) Nuoren omaa reviirin kunnioittaminen on myös tärkeää, mutta nuoren tarvitseman läheisyyden tarjoaminen on aikuisen tehtävä. Läheisyyttä tulee tarjota myös silloin, kun nuori ei sitä itse pyydä. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 186.)

Nuoren pahan olon tunnistaminen voi olla vaikeaa aikuisille, sillä nuori ei välttämättä kerro tai puhu itsetuhoajatuksistaan tai -aikeistaan. Keskustelu nuoren

kanssa on ensiarvoisen tärkeää, ja asioista olisikin hyvä kysyä suoraan ja selvästi. Kysyminen ei lisää nuoren itsetuhoisuutta, pikemminkin mahdollisuus puhua vaikeista ja mieltä ahdistavista asioista voi usein helpottaa nuoren pahaa oloa. Puhuminen ja asioista keskustelu voi luoda nuorelle toivoa siitä, että ajatuksista ja teoista voi puhua ja niistä voi päästä eroon. Keskusteltaessa nuoren kanssa ilmapiirin olisi hyvä olla rauhallinen, luottamuksellinen ja kiireetön, myös aikuisen kiinnostus nuoren asioista on tärkeää. Tämä kaikki voi helpottaa nuorta kertomaan ajatuksistaan. Aikuisen tulee kuitenkin säilyttää oma roolinsa aikuisena, jotta nuoren turvallisuuden tunne säilyisi. (Marttunen 2013, 116-117.) Tuskan puhumiselle on annettava tilaa, ja jos nuori vaikenee, niin puhumiseen ei tulisi painostaa. Nuorta voi kuitenkin kannustaa ja rohkaista sekä hänelle voi antaa aikaa, kosketusta ja lohtua. (Cacciatore ym. 2008, 140.)

#### **4.2 Viiltelevän nuoren auttaminen**

Kuka tahansa ihminen, joka tietää viiltelystä, voi auttaa nuorta. Nuoret toivovat, että viiltely huomattaisiin ja siihen puututtaisiin. Auttamista on monenlaista, siihen kuuluu tietämys viiltelystä, mutta myös nuoren huomiointi ja kuulumisten kysyminen. (Rissanen 2009; Rissanen ym. 2007; Miettinen 2012.) Auttamisen peruspilareita ovat kuulluksi tuleminen, avoin ja luottamuksellinen suhde nuoren ja auttajan välillä sekä tosiasiallisen tiedon antaminen nuorelle (Miettinen 2012). Nuoren kanssa voi yhdessä pohtia, millaisia muita keinoja olisi itsetuhoisuuden tilalle ratkaisemaan pahaa oloa. Nuori on usein epävarma ja haluaisi saada apua. Itsetuhoista nuorta ei tulisi jättää ilman tukea, aikuisen tehtävä on tukea nuorta ja turvata nuoren turvallisuus. Omien keinojen loppuessa kotona on syytä hakea apua ammattilaisilta. Aikuisen ihmisen tuki ja esimerkki ovat tärkeitä asioita hoitoon hakeuduttaessa. Nuoren voi olla vaikea itse hakea apua, joten vanhempi voi soittaa nuoren puolesta ammattilaiselle ja myös mennä yhdessä nuoren kanssa. Ammatti-ihminen pystyy arvioimaan itsetuhoisen nuoren hoidon tarpeen. Hyviä paikkoja ottaa yhteyttä ovat kouluterveydenhoitaja, koululääkäri tai nuorisopsykiatrian osastot. Hoidon onnistumisen kannalta on tärkeää, että nuori saa tukea perheeltään, koulusta ja muulta tukiverkostoltaan. (Marttunen 2013, 117-118.)

### 4.3 Psykoedukaatio

Yksi hoitomuodoista voi olla psykoedukaatio. Ennen psykoedukatiivista työskentelyä on käytetty vain psykoosi- ja skitsofreniapotilaiden hoidossa, mutta nykyisin se on käytetty menetelmä myös muiden potilasryhmien hoidossa. Psykoedukatiivisen työskentelyn ajatus on, että sairauden kulkuun voidaan vaikuttaa nuoren ja perheenjäsenten kanssa yhdessä työskennellen. Keskeistä on pysyä nykyisyydessä ja tulevaisuudessa, menneisyyttä ja syiden etsimistä vältetään. Psykoedukaatiossa katsotaan, että perheellä ei ole vaikutusta sairauden syntyyn, mutta se voi vaikuttaa sairauden kulkuun (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri, & Schubert 2010, 91.)

Psykoedukatiivinen työskentely voi tapahtua nuoren ja hoitajan välisessä yhteistyösuhteessa, perhetyöskentelynä, ryhmä- ja kurssimuotoisena, ja se voi olla myös usean perheen välistä työskentelyä. Työskentelyn tarkoitus on vuorovaiikutuksellinen keskustelu. Nuorelle ja hänen perheelleen tai läheisilleen annetaan tietoa sairaudesta, oireista, selviytymiskeinoista, toipumisesta ja toipumisen tavoitteista. Työskentelyn tarkoituksena on opetella tunnistamaan varhaisia varomerkkejä, joiden avulla nuori ja perhe voivat seurata mahdollista sairauden uusiutumista. Sosiaalisten taitojen harjoittelu potilaiden kanssa kuuluu myös psykoedukatiiviseen työskentelymalliin. Nuoren perheen kanssa voi harjoitella kommunikaatio- ja ongelmanratkaisutaitoja, jotka vähentävät myöhemmin aiheutuvaa stressiä ja kuormittuneisuutta hänen elämässään ja perheen sisällä. (Kuhanen ym. 2010, 91-92; Koponen 2006, 4199.) Psykoedukaatiossa käytetään erilaisia lähestymistapoja, jotka vaihtelevat muodoiltaan perinteisestä perheterapiasta lyhytkestoisiin koulutusohjelmiin. Hoitomuotoon kuuluu aina terapeutisia elementtejä, ei pelkästään potilasopetusta. (Koponen 2006, 4199.)

Tavoitteena psykoedukatiivisella työskentelyllä on lisätä nuoren ja perheen terveyttä, hyvinvointia ja elämänlaatua sekä antaa selviytymiskeinoja ja välineitä heidän elämäänsä. Päämääränä on lisätä nuoren kykyä hallita sairauttaan ja ehkäistä sen uusiutuminen. (Kuhanen ym. 2010, 92.) Psykoedukaatio on tehokasta, kun se sisältää emotionaalista tukea ja ongelmanratkaisutaitoihin opastamista (Koponen 2006, 4199).

## 5 Aikaisempia tutkimuksia

Jaana Murrosvuo ja Sanna Simola (2003) ovat tehneet pro gradu –tutkielman nuorten viiltelystä, jonka aiheena oli nuoren kokemus viiltelystä ja siihen liitetyt merkitykset. Tutkimuksen tavoitteena oli kuvata viiltelykokemus ja tarkastella haastateltavan siihen liittyviä merkityksiä. Keskeisinä tuloksina ilmeni, että nuoren viillellessä fyysisen kipuun keskittyminen vei huomion pois tunnemyrskystä. Veren näkemisellä oli suuri merkitys rauhoittumiseen ja mielen tyhjentämiseen. Viiltelyyn ei liittynyt itsemurha-aikomusta, mutta tunnetilan voimakkuus oli yhteydessä tehtyjen haavojen syvyyteen. Tutkimuksessa ilmeni myös, että viiltelyllyke koettiin pakottavana sekä siihen koettiin riippuvuutta.

Marja-Liisa Rissasen (2009) englanninkielisessä pro gradu-tutkielmassa *Helping adolescents who self-mutilate a practise theory* tavoitteena oli kuvata itsensä vahingoittajia ja löytää apua siihen. Tavoitteena oli myös luoda käytännön teoriaa auttamaan nuoria, jotka viiltelevät. Tuloksissa ilmeni kolme pääelementtiä käytännön teoriaa varten: käsitteistä itsensä viiltely, itseään viiltävä nuori sekä itseään viiltävän nuoren auttaminen sisältäen avun ja hoidon. Itsensä viiltäminen käsittää vahingoittamista kynsin, viillellen tai esimerkiksi polttaen yksin tai yhdessä toisen kanssa. Itsensä vahingoittaminen ei kohdistunut koskaan päähän tai selkään. Itseään viiltelevä nuori voi näyttää ulkoisesti hyvinvoivalta, mutta sisäisesti hänellä voi olla heikko itsetunto ja hän pitää itseään muita huompana. Itseään viiltelevä nuori kokee häpeää viiltelyä kohtaan ja on yksinäinen. Auttamisen osalta keskeiset tulokset olivat, että kuka tahansa, joka tietää viiltelystä, voi auttaa. Nuoren kuulumisia kysytään ja tavallisuudesta poikkeava tunnistetaan ja havaitaan.

Tiina Maria Miettinen (2012) on kirjoittanut pro gradu -tutkielman aiheesta *Nuorten itsetuhoisuus ja avunsaanti itsetuhoisuuteen*. Tavoitteena tutkimuksella oli tuottaa tietoa nuorten itsetuhoisuudesta, jonka avulla voitaisiin tunnistaa itsetuhoisia nuoria. Tuloksissa tuli esille, että nuorten itsetuhoisuus ilmeni ajatuksina ja tekoina, joita ovat muun muassa kudosten pinnallinen tuhoaminen, päihteiden käyttö sekä itsetuhoiset fantasiat. Itsetuhoisuuden syitä olivat mielenterveyden ongelmat, helpottavan tunteen hakeminen, negatiivinen minäkuva, tunnekokemuksen saavuttaminen sekä armottomuus itseä kohtaan. Muita syitä

olivat esimerkiksi yksin jääminen, ihmissuhdeongelmat sekä traumaattiset kokemukset. Tuloksissa tuli myös esille, että nuoret odottavat saavansa apua joko ammatti-ihmisiltä tai muilta ihmisiltä. Apua ei saa riittävän helposti, ja nuoret ovat usein kyvyttömiä itse hakemaan sitä.

”Rakkaudesta veitsiin” Viiltely ja vertaistuki internetin avoimessa vertaisryhmässä pro gradu – tutkielma on Miia Niemelän (2014) kirjoittama. Tutkimuksella tavoitteena oli selvittää, mitä ja millaisia asioita kirjoittajat toivat foorumilla esille ja mitkä aiheet olivat suosituimpia. Tavoitteena oli myös selvittää, miten vertaisuus näkyy viiltelyyn liittyvissä keskusteluissa internetissä. Tuloksissa ilmeni että viiltelyllä on selkeä sosiaalinen merkitys, eikä sitä tulisi jättää huomiotta. Viiltely liitetään usein nuoruuteen kuuluvaksi ilmiöksi, koska se alkaa yleensä nuoruusiässä. Viiltely tulisi ottaa rohkeasti puheeksi niiden kanssa, jotka viiltelevät.

<b>Työ</b>	<b>Vuosi</b>	<b>Tekijät</b>
Nuoren kokemus viiltelystä ja siihen liitetyt merkitykset – Pro gradu - tutkielma	2003	Jaana Murrosvoio Sanna Simola
Helping adolecents who self-mutilate a practice theory -Pro gradu tutkielma	2009	Marja-Liisa Rissanen
Nuorten itsetuhoisuus ja avunsaanti itsetuhoisuuteen –Pro gradu - tutkielma	2012	Tiina Maria Miettinen
”Rakkaudesta veitsiin” Viiltely ja vertaistuki internetin avoimessa vertaisryhmässä – Pro gradu tutkielma	2014	Miia Niemelä

Taulukko 1. Aikaisempia tutkimuksia nuorten viiltelystä.

## **6 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite**

Opinnäytetyömme tarkoituksena on saada tietoa nuorten viiltelystä ja auttamiskeinoista. Tavoitteenamme on selvittää vanhempien auttamiskeinoja, jos nuori viiltelee. Opinnäytetyömme tuotoksena on opas vanhemmille. Tavoitteenamme on, että pystymme tulevaisuudessa käyttämään opinnäytetyöstämme saatua tietoa sekä opasta, jos kohtaamme itseään viiltelevän nuoren tai nuoren vanhemman. Opastamme voidaan hyödyntää erilaisissa nuorten psykiatrisissa yksiköissä ja hoitoalan ammattilaiset voivat jakaa opasta vanhemmille.

Haluamme opinnäytetyöllämme vastaukset seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Mitä syitä on viiltelyn taustalla?
2. Kuinka vanhempi voi auttaa viiltelevää nuorta?
3. Miten vanhempi voi ottaa viiltelyn puheeksi nuoren kanssa?

## **7 Opinnäytetyön toteutus**

### **7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö**

Tutkimustyyppinä on toiminnallinen opinnäytetyö, koska tuotoksena on opas viiltelevän nuoren vanhemmille. Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu kahdesta osasta, toiminnallisesta osuudesta sekä opinnäytetyöprosessin dokumentoinnista ja arvioinnista. Tuotoksen, joka syntyy toiminnallisessa opinnäytetyössä, tulisi aina pohjautua ammattiteorialle, joten opinnäytetyöraporttiin tulee sisältää myös teoreettinen viitekehysosuus. (Lumme, ym. 2006). Toiminnallisessa opinnäytetyössä tähdätään työn kehittämiseen. Se tavoittelee käytännön toiminnan opastamista tai ohjeistamista sekä toiminnan järjestämistä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotos voi olla malli, opas, esite, perehdytyskansio tai prosessikuvaus. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla myös jonkin tapahtuman järjestäminen, esimerkiksi näyttely. Ammattikorkeakoulutasolla on tärkeää, että toiminnallinen opinnäytetyö koostuu käytännön toteutuksesta ja sen raportoinnista. Kriteereinä toiminnalliselle opinnäytetyölle ovat käytännönläheisyys, työelämälähtöisyys sekä se, että työ osoittaa tiedon ja taidon hallintaa. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9-10; Salonen 2013, 5-6. )



## 7.2 Teemahaastattelu

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelu, joka sopii haastattelumuodoksi tutkittaessa arkoja aiheita tai kun tutkitaan aihetta, josta haastateltava ei ole tottunut päivittäin keskustelemaan. Puolistrukturoidun siitä tekevät haastattelun aihepiirit ja tiedossa olevat teemat. Haastattelusta kuitenkin puuttuvat tarkat kysymykset ja niiden järjestys. (Hirsjärvi & Hurme 1995, 35-36; Metsämuuronen 2006, 115.) Teemahaastattelussa haastattelu etenee etukäteen valittujen teemojen mukaan ja niihin liitettyjen tarkentavien kysymysten avulla. Valitut teemat ovat yhteydessä tutkimuksen viitekehykseen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75.) Teemahaastattelussa haastateltavilla tulisi olla aikaisempaa kokemusta tutkitusta ilmiöstä. Ennen varsinaisia haastatteluja haastattelijan tulee tietää haastattelun ajankohta, missä haastattelu tehdään, haastattelun suunniteltu kesto, haastattelun toteuttamiseen tarvittavat välineet. (Hirsjärvi & Hurme 1995, 36, 60.)

## 7.3 Aineiston keruu

Keräsimme aineiston haastattelemalla viittä (n=5) terveys- ja sosiaalialan ammattilaista, joilla on kokemusta nuorten viiltelystä. Kohderyhmä koostui neljästä (n=4) sairaanhoitajasta ja yhdestä (n=1) psykologista, jotka kaikki työskentelevät nuorten parissa. Saimme haastatteluun tarvittavan nauhurin koululta. Otostapamme oli tarkoituksenmukainen, koska haastateltavilla oli kokemuspohjaista tietoa nuorten viiltelystä. Haastattelumuotona käytimme teemahaastattelua (liite 1). Valitsimme juuri teemahaastattelun, koska viiltely on aiheena arka ja siitä on vähän tutkittua tietoa. Halusimme saada mahdollisimman laajoja näkökulmia nuorten viiltelystä.

Olimme talven 2014 aikana sähköpostitse yhteydessä lasten ja nuorten psykiatrisen puolen osastonhoitajaan. Hän antoi meille yhteystietoja, ja otimme itse yhteyttä haastatteluja varten. Saimme osastonhoitajan kautta myös ehdotuksen, kuka voisi olla työelämäohjaajamme. Olimme yhteydessä häneen ja sovimme tapaamisen talvella. Lähetimme haastateltaville huhtikuussa 2014 saatekirjeen (liite 2) ja suostumuslomakkeen haastattelua varten (liite 3) sekä teemahaastattelukysymykset, jotta kaikilla oli aikaa tutustua aiheeseen. Kävimme touko-

kesäkuun 2014 aikana tapaamassa jokaista haastateltavaa erikseen. Haastattelut nauhoitettiin haastateltavien luvalla ja toteutettiin haastateltavien omilla työpaikoillaan. Ne sujuivat teemojen mukaisesti ja jokainen sai kertoa omia kokemuksiaan ja näkökulmiaan aiheeseen liittyen. Lopuksi annoimme jokaiselle mahdollisuuden kertoa vielä jotain, jos heillä oli aiheeseen lisättävää. Haastattelut kestivät 30-90 minuuttia.

#### **7.4 Aineiston analysointi**

Analysoimme haastattelut aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä käsitteitä yhdistellään, jolloin saadaan vastaus tutkimustehtävään. Tuloksissa kuvataan luokittelun pohjalta saatua tietoa, esimerkiksi käsitteitä, kategorioita ja niiden sisältöä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 112-113.) Käytimme opinnäytetyössämme laadullisen tutkimuksen menetelmiä aineiston keruussa ja analysoinnissa, mutta sovelsimme niitä toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Kerätyn aineiston analysointi järjestelmällisesti ja tarkasti ei ole toiminnallisessa opinnäytetyössä yhtä välttämätöntä kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä, jos on käytetty laadullisia menetelmiä. (Vilka & Airaksinen 2003, 57-58.)

Kuuntelimme haastattelut huolellisesti, ennen kuin aloitimme niiden litteroinnin eli kirjoittamisen auki sana sanalta. Litteroimme jokaisen haastattelun erikseen, jonka jälkeen luimme vielä haastattelut kertaalleen läpi. Aloitimme haastattelujen pilkkomisen pienempiin osiin etsimällä niistä alkuperäisilmauksia ja ryhmittelemällä niitä pelkistetyiksi ilmauksiksi. Listasimme pelkistetyt ilmaukset ylös, jonka jälkeen aloitimme aineiston abstrahoimisen eli aineiston käsitteellistämisen.

Abstrahoinnissa valikoidaan aineistosta tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja sen perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Aineisto luokitellaan ja luokituksia yhdistellään, niin kauan kuin se on sisällön kannalta mahdollista. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110-111.) Etsimme käsitteitä, jotka liittyivät tutkimuskysymyksiimme, näin muodostimme käsitteistä ala- ja yläluokkia., lopulta saimme vastaukset kolmeen tutkimuskysymykseemme.

## 8 Tulokset

### 8.1 Viiltelyn taustalla olevia tekijöitä

*Se on vähän niin kuin semmoinen muoti-ilmiö, välillä tulee ja sitten se loppuu.*

Haastatteluissa kävi ilmi, että viiltelyä esiintyy kausittain, sillä ei kuitenkaan ole mitään perustelua syytä, miksi sitä esiintyy toisinaan ja toisinaan ei. Viiltelyn taustalla ei koskaan ole vain yksi tekijä, vaan se on yleensä monien tekijöiden summa.

*Semmoiset sietämättömät, vaikeat tunteet, mitä pyritään jotenkin hallitsemaan sen viiltelyn avulla.*

Taustalla oleviksi tekijöiksi nousivat muun muassa seksuaalisuus, ahdistus ja sisäinen tuska.

Yksinäisyys oli myös yksi osatekijä nuoren viiltelyn taustalla. Mieltä painavat asiat kasaantuvat helposti ja nuorella on tunne, ettei pysty jakamaan niitä kenkään kanssa. Viiltelemällä pyritään purkamaan tätä paha oloa.

*Nuori, joka on tavallaan keinoton purkamaan paha oloa ja sellaisia kasaantuneita asioita ja ahdistuneisuutta ja jää sen asian kanssa yksin.*

Nuorten henkinen paha olo nousi yhdeksi suurimmaksi viiltelyn taustalla olevaksi tekijäksi. Joillekin nuorille viiltely on selviytymiskeino tai jopa ensiapukeino paha oloa vastaan, jota muilla keinoilla ei osata purkaa. Nuorten on hankala käsitellä vaikeita tunteita ja ongelmia, jolloin asiat kasaantuvat ja viiltelystä muodostuu näin apukeino tunteiden purkamiseen.

*Kaverien esimerkkikin monessa kohtaa, että joku muukin on tehnyt niin ja sit ehkä kiinnostunut tai se on vaikuttanut kiehtovalta.*

Tuloksissa ilmeni myös, että viiltelyllä haetaan joukkoon kuulumisen tunnetta. Nuori saattaa kuulla, että kaveri on viillellyt, joten hän päättää itse kokeilla samaa. Taustalla voi olla myös huomionhakuisuutta; nuori haluaa tulla huomatuksi ja käyttää viiltelyä keinona hakea huomiota.

## 8.2 Viiltelevän nuoren auttaminen

Aineistosta kävi ilmi, että vanhemmilla on monia keinoja auttaa viiltelevää nuorta, vanhemmilta vaaditaan ennen kaikkea rohkeutta puuttua asiaan.

*Ne hetket, kun asia otetaan puheeksi aikuisen taholta, ovat tärkeitä. Se on myöskin viestinä nuorelle, että se on asia, mistä voidaan puhua.*

Puheeksi ottaminen on erittäin tärkeää nuoren kanssa, vanhempien tulisikin ottaa määrätietoisesti asia esille, vaikka se tuntuisi vaikealta. Nuori ei mene rikki kysymisestä. Tuloksissa ilmeni myös, että monet nuoret jopa toivovat vanhempien kysyvän viiltelystä ja viiltelyjäljistä.

*Nuoret toivovat, että heiltä kysytään niistä, ja sitä kautta lähdetään selvittämään sitä paha oloa.*

Viiltely voi olla nuorelle vaikea aihe puhua, eikä nuori välttämättä halua aluksi kertoa viiltelystä. Asia kannattaa ottaa esille myöhemmin uudelleen nuoren kanssa, näin vanhemmat pystyvät osoittamaan välittämistä ja kiinnostusta nuorta kohtaan. Puhumista ei tarvitse aloittaa viiltelystä, vaan keskustelu voi olla arkista, esimerkiksi vanhempi voi kysyä nuoren päivästä tai, mitä nuorelle kuuluu. Syyttelyä ja painostamista tulisi välttää.

*”Nuori kertoo, et ne eivät ole huomanneet mun arpia, eivätkä ne huomanneet sitä et mä en ole syönyt, eikä ne huomannut sitä et mä olen valvonut myöhään tai ei ne huomanneet sitä, monen aikaan mä tulin kotiin.*

Nuoren huomiointi on yksi tärkeimmistä auttamisen keinoista, sillä nuori kaipaa vanhemman huomiota ja läsnäoloa.

*Niihin haavoihin voisi kiinnittää semmoista normaalia huolenpitoa ja hoivaa, niin kuin nyt mihin tahansa pienen lapsen ruhjeeseen.*

Vanhemman olisi tärkeää huomioida nuoren henkistä ja fyysistä tilaa ja vanhempi voi tarjota, esimerkiksi fyysistä huolenpitoa viiltelyhaavojen hoitoon. Ilmeni myös, että kehon tuntemusten lisääminen, esimerkiksi hieronta tai rasvaaminen, voi lisätä läheisyyden tunnetta vanhemman ja nuoren välillä. Van-

hempi voi keskustella nuoren kanssa omista elämäkokemuksista, mutta ei kuitenkaan saisi rohkaista viiltelyyn.

*Mä näen, että sulla on paha olo ja mä näen, että sä olet jäänyt näitten asioiden kanssa kauheen yksin, haluaisitko että mentäis yhdessä?*

Vanhempi voi myös ohjata nuoren ammattiavun luokse, tai he voivat yhdessä nuoren kanssa ottaa yhteyttä tai mennä käymään ammattilaisen luona. Paikkoja, jotka nousivat esille, olivat kouluterveydenhoitaja, koulukuraattori, Lasten- ja nuorten talo.

*Aika usein kouluterveydenhoitaja on nuorelle semmoinen hyvä linkki.*

Kouluterveydenhoitaja nousi ensimmäiseksi vaihtoehdoksi ammattiapua haettaessa. He ovat nuorten kanssa paljon tekemisissä ja pystyvät tarvittaessa ohjaamaan eteenpäin. Vanhempi ja nuori voivat soittaa myös suoraan lasten- ja nuorten psykiatriselle osastolle.

*Vanhempien on jotenkin vaikea ehkä ottaa sitä puheeksi tai keinottomuus ja avuttomuus viiltelyn edessä on aika yleistä.*

Viiltely on aiheena arkaluontoinen asia ja vanhemmat ovat usein neuvottomia asian suhteen.

*Minun mielestä suoruus on kaikkein parasta, ja mitä tahansa elämässä on, niin tällainen kiertely yleensä pahentaa sitä.*

Viiltelyyn liittyy tietämättömyyttä ja pelkoa ottaa asia esille vanhempien osalta. Nuoren viiltely saatetaan kieltää tai se jätetään huomiotta.

*Kuka tahansa aikuinen voisi ottaa asian puheeksi, jos asian huomaa tai havaitsee.*

Ilmeni, että avoimen ja rauhallisen tunnelman luominen on tärkeää keskusteltaessa ja kohdattaessa nuori. Annetaan nuorelle mahdollisuus kertoa tunteistaan, mutta ei syytellä tai painosteta häntä väkisin puhumaan. Vanhempi voi ilmaista nuorelle, että hän on täällä nuorta varten ja hänelle voi kertoa mitä vain. Yhdellä kertaa ei tarvitse nuoren asioita purkaa, vaan vanhempi voi päivän mit-

taan kysellä kuulumisia. Lämmin, avoin ja rauhallinen ilmapiiri ovat asioita, jotka helpottavat nuoren kohtaamista.

*Aikuinen voisi siinä harjaantua, että se tunnelma nuoren kanssa ollessa ja asioista keskusteltaessa olisi jotenkin sellainen rauhallinen isolla ärrällä.*

## **9 Oppaan laatiminen**

### **9.1 Suunnittelu**

Oppaan suunnittelu lähti käyntiin opinnäytetyömme analysoinnin jälkeen. Oppaan tiedot tulisivat pohjautumaan tutkimuskysymyksiimme ja niistä saatuihin vastauksiin. Mietimme oppaan rakennetta yhdessä työelämäohjaajamme kanssa ja olimme yhtä mieltä siinä, että sen tulisi olla selkeä ja helppolukuinen, sillä monet oppaat ja tietolähteet jäävät käyttämättä tai lukematta, koska ne ovat liian pitkiä. Selkeä ja vain keskeisimmät asiat sisältävä opas on helppo käydä vanhempien kanssa yhdessä läpi. Sen tarkoitus olisi olla avuksi viiltelevän nuoren vanhemmille ja toimia tietona myös osastoilla. Ajattelimme, että teksti koostuisi siitä, mitä viiltely on, nuoren kohtaamisesta ja auttamisesta. Lopussa voisi olla yhteystietoja, jonne vanhempi voisi olla yhteydessä. Pohdimme myös työelämäohjaajamme kanssa oppaan ulkonäköä ja tulimme siihen tulokseen, että kuvat olisivat neutraaleja, ettei viiltelevistä nuorista luotaisi mitään mielikuvia. Suunnittelimme, että ottaisimme kuvat itse kameralla.

### **9.2 Toteutus**

Halusimme tuotoksemme olevan paperiversio, joten suunnittelimme sen Word-ohjelmalla A5 muotoon. Puhuimme jo aikaisemmin työelämäohjaajamme kanssa oppaan kansikuvasta ja siitä haluttiin mahdollisimman neutraali. Valitsimme kansikuvaksi syksyn teeman mukaisesti vaahteranlehden ja lähdesivulle pihlajanmarjaoksan. Kuvat valittiin ClipArt-ohjelmalla, joten tekijänoikeuksia ei tarvinnut kuvien osalta miettiä. Suunnittelimme aluksi, että otamme kuvat itse, mutta aikataulullisesti oli helpompi valita kuvat Word-ohjelman ClipArt-kuvaohjelmalla.

Mietimme oppaan sisältöä ja päätimme koota teorian tutkimuskysymyksistämme, joihin olimme opinnäytetyössämme saaneet vastaukset. Alkuun kerroimme lyhyesti, mitä viiltely tarkoittaa, mutta muuten teoria pohjautuu opinnäytetyön tuloksiin. Halusimme myös, että oppaassa on valmiiksi kirjoitettu yhteystietoja, joihin vanhemmat voivat tarvittaessa ottaa yhteyttä. Yhteystiedot koostuvat Lappeenrannan alueella olevista toimijoista.

## **10 Eettisyys ja luotettavuus**

Haimme opinnäytetyöllemme tutkimuslupaa (liite 4) ja saimme sen (liite 5) Eksofelta 24.4.2014. Haastateltavat saivat etukäteen saatekirjeen ja aineiston, johon he pystyivät tutustumaan ennen haastatteluja. Haastateltavien henkilöllisyys ei käy ilmi opinnäytetyössämme ja haastatteluaineistot säilytettiin ja tuhoitiin asianmukaisesti opinnäytetyöprosessin päätteeksi. Myöskään potilastapausesimerkeissä ei tullut ilmi potilaiden/asiakkaiden henkilöllisyyksiä. Haastattelut sai keskeyttää missä vaiheessa tahansa halutessaan ja meihin pystyi olemaan yhteydessä sähköpostitse tai puhelimitse lisäkysymyksiä varten. Haastattelut toteutettiin rauhallisessa ympäristössä.

Noudatimme työssämme tutkimuksen kriteerien mukaisia tiedonhankinta-, tutkimus ja arviointimenetelmiä, jotka ovat eettisesti hyväksyttäviä. (Tuomi ym. 2009, 132-133.) Haastateltavat saivat rauhassa vastata kysymyksiin, ja emme haastattelun aikana johdatelleet heitä vastaamaan millään tavalla. Aiheemme oli meille uusi, eikä kummallakaan ollut aikaisempaa kokemusta aiheesta, joten lähdimme tutkimaan aihetta ilman ennakkokäsityksiä. Lähteinä käytimme tutkimusartikkeleita sekä ammatillisia kirjoja. Lähteemme olivat suurimmaksi osaksi tuoreita. Tutkimusta arvioidaan kokonaisuutena, jolloin sisäinen johdonmukaisuus eli koherenssi painottuu (Tuomi & Sarajärvi 2002, 135). Tutkimuksen luotettavuuden kannalta on tärkeää Tuomen & Sarajärven (2002, 138) mukaan, että lukija saa riittävästi tietoa, miten tutkimus on tehty. Se vaikuttaa lukijoiden tutkimuksen tulosten arviointiin. Luotettavuuden parantamiseen vaikuttaa Tuomen & Sarajärven (2002, 139) mukaan tutkimuksen raportointi yksityiskohtaisesti sekä tutkijakollegoiden arvio työstä.

## 11 Pohdinta

Olemme tyytyväisiä kokonaisuudessaan opinnäytetyöhömmen, tuloksiin ja tuotokseemme. Uskomme oppaasta olevan hyötyä ja toivomme, että se menee jaettavaksi vanhemmille. On hieno tunne, että on saanut tehtyä jotakin konkreettista jonkun hyväksi. Aihe on tärkeä eikä tulisi unohtaa, vaikka se ei olisi-kaan aina esillä. On aina nuoria ja heidän vanhempiaan, jotka tarvitsevat apua. Toivomme, että vanhemmat myös uskaltaisivat toimia ja ottaa oppaassa esiteltyä apua vastaan.

Opinnäytetyömme tekeminen oli kiinnostavaa ja antoisaa, koska aiheemme oli molemmille uusi eikä tällaista tuotosta ei ole aikaisemmin tehty. Yhteistyömme sujui hyvin, vaikka välillä oli vaikeuksia sovittaa molempien aikatauluja yhteen. Opimme paljon opinnäytetyön teon aikana itse aiheesta sekä opinnäytetyöprojektin toteuttamisesta. Oli mielenkiintoista huomata, miten teoriamme, muiden tutkimuksien ja oman tutkimuksemme tulokset kohtasivat. Alkuvaikeuksien jälkeen saimme sujuvasti sovittua haastateltavat ja haastattelujen ajankohdat. Myös ohjaajan saaminen työelämältä oli sujuvaa. Työelämäohjaajamme oli mukana koko prosessin ajan ja hänestä oli paljon apua.

Emme saaneet kaikista haastatteluista niin paljon tietoa, kuin olisimme toivoneet. Kaikki haastattelut kuitenkin täydensivät toisiaan. Asiaan saattoi vaikuttaa kokemattomuutemme teemahaastatteluista. Olisimme voineet myös miettiä teemahaastattelurunkoa tarkemmin ja tehdä siitä selkeämmän, sillä esimerkiksi alustavien kysymysten hyödyntäminen jäi työssämme hyvin vähäiseksi. Tämä olisi ehkä saattanut vaikuttaa tiedon laatuun ja määrään. Olisimme myös voineet haastatella monipuolisemmin erilaisia ammattiryhmiä, kuten esimerkiksi kouluterveydenhoitajaa. Osaltaan haastattelujen sisältöön saattoi vaikuttaa haastateltavien oma kiire. Haastattelut toteutimme haastateltavien työpaikoilla, joten menimme heidän aikataulujensa mukaan. Opinnäytetyömme aikataulu venyi alkuperäistä suunnitelmaa pidemmäksi muun muassa viivästyneen tutkimusluvan takia.

Saimme hyvin vastaukset kolmeen tutkimuskysymykseen. Tutkimuksessamme viiltelyn taustalla oleviksi syiksi nousivat nuorten sisäinen tuska ja henkinen pa-



ha olo, joita yritettiin lievittää viiltelemällä. Nämä olivat suurimmat tekijät, jotka nousivat viiltelyn taustalla oleviksi tekijöiksi. Miettisen (2012) pro gradu -tutkielmassa tuli ilmi samankaltaisia tuloksia, kuten nuorten mielenterveysongelmat ja negatiivinen minäkuva. Murrosvuon ja Simolan (2003) pro gradu –tutkielman tuloksissa ilmeni samankaltaisuutta oman tutkimuksemme tuloksien kanssa: viiltelyllä yritettiin viedä huomio pois tunnemyrskystä. Yksinäisyys nousi myös tärkeäksi tekijäksi viiltelyn taustalla, mikä tuli ilmi myös Rissasen (2009) sekä Miettisen (2012) pro gradu –tutkielmissa. Tuloksissamme muita syitä viiltelyn taustalla olivat muun muassa joukkoon kuulumisen tunne, huomionhakuisuus sekä ahdistuneisuus. Vanhemman keinoja auttaa olivat suoraan viiltelystä kysyminen ja asioista puhuminen, jotka olivat tärkeimmät teemat myös Niemelän (2014) pro gradu -tutkielmassa. Tutkimuksessamme ilmeni, että vanhempien tulisi olla päättäväisiä viiltelyn puheeksi ottamisessa ja huomioida nuorta. Fyysinen huolenpito nousi myös tärkeäksi auttamisen keinoksi. Viiltelystä puhuttaessa ilmapiirin tulisi olla avoin ja rauhallinen. Nuorta ei saa syytellä eikä painostaa puhumaan viiltelystä. Vanhemman ja nuoren välinen luottamus on tärkeää, kun viiltely otetaan puheeksi.

Opinnäytetyömme jatkotutkimusaiheena voisi olla oppaan testaaminen viiltelevien nuorien vanhemmilla. Testauksen aiheena voisi olla oppaan hyödyt ja tarpeellisuus. Toisena jatkotutkimusaiheena voisi olla oppaan tekeminen ammattihenkilökunnalle. Heille voisi työstää samantapaisen lehtisen, johon kerättäisiin ammattihenkilöstölle tarpeellista tietoa viiltelevistä nuorista.

## Lähteet

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi – nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Nemo.

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: WSOY.

Friis, E., Eirola, R. & Mannonen, M. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Helsinki: WSOY.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1995. Teemahaastattelu. 7. painos. Helsinki: Yliopistopaino.

Hämäläinen, J. 2006. Nuori ja perhe yhteiskunnan murroksessa. Teoksessa Laukkanen, E., Marttunen, M., Miettinen, S. & Pietikäinen, M. (toim.) Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki: Duodecim, 43-50.

Jarasto, P. & Sinervo, N. 1999. Murrosikäisen ja nuoren maailma. Jyväskylä: Gummerus.

Kaltiala-Heino, R. 2013. Agressio lapsuudessa ja nuoruudessa. Teoksessa Nurmi, P. (toim.) Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS-kustannus, 47-67.

Keinänen, M. & Engblom, P. 2007. Nuoren aikuisen psykodynaaminen psykoterapia. Helsinki: Duodecim.

Koponen, H. 2006. Psykoedukaatio – arvokas lisä psykoosien hoitoon. Suomen Lääkärilehti 61(41), 4199.

Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C. 2010. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: WSOYPro.

Levenkron, S. 1999. Cutting – understanding and overcoming self-mutilation. New York: W.W Norton & Company.

Lumme, R., Leinonen, R., Leino, M., Falenius, M. & Sundqvist, L. 2006. Virtuaali ammattikorkeakoulu. Monimuotoinen/toiminnallinen opinnäytetyö. <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html>. Luettu 8.11.2014.

Marttunen, M. 2006. Itsetuhoinen käyttäytyminen. Teoksessa Laukkanen, E., Marttunen, M., Miettinen, S. & Pietikäinen, M. (toim.) Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki: Duodecim, 127-134.

Marttunen, M. 2013. Nuoren itsetuhoisuus. Teoksessa Nurmi, P. (toim.) Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS-kustannus, 109-119.

Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Teoksessa Metsämuuronen, J. (toim.) Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: International Methelp Ky, 115.

Miettinen, T.M. 2012. Nuorten itsetuhoisuus ja avunsaanti itsetuhoisuuteen. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Pro gradu –tutkielma. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/83475/gradu05840.pdf?sequence=1> Luettu 28.9.2014.

Murrosvo, J. & Simola, S. 2003. Nuorten kokemus viiltelystä ja siihen liitetyt merkitykset. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu –tutkielma. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/10811/G0000466.pdf>

Niemelä, M. 2014. ”Rakkaudesta veitsiin” – Viiltely ja vertaistuki internetin avoimessa vertaisryhmässä. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Sosiaalityön Pro gradu –tutkielma. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/95841/GRADU-1403870777.pdf?sequence=1>. Luettu 8.10.2014.

Noppiari, E. 2009. Lapsen ja nuoren mielenterveyden edistäminen. Teoksessa Koistinen, P., Ruuskanen, S., Surakka, T. (toim.) Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. 1.-3. painos. Helsinki: Tammi, 312-333.

Nurmi, P. & Schulman, M. 2013. Lapsi, nuori ja viha. Teoksessa Nurmi, P. (toim.) Lapsen ja nuoren viha. Jyväskylä: PS-kustannus, 29-45.

Paulo, A. 2006. Nuori ikäistensä joukossa. Teoksessa Laukkanen, E., Marttunen, M., Miettinen, S. & Pietikäinen, M. (toim.) Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki: Duodecim, 59-64.

Perttula, M. 2009. Varhainen puuttuminen tehoa. *Tehy* 29 (11), 40-42.

Rissanen, M-L. & Kylmä, J. 2007. Sairaanhoidajaliitto. Mitä nuori viiltelyllä viestii? [http://www.sairaanhoidajaliitto.fi/ammattilliset\\_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoidaja-lehti/9\\_2007/muut\\_artikkelit/mita\\_nuori\\_viiltelylla\\_viestii/](http://www.sairaanhoidajaliitto.fi/ammattilliset_urapalvelut/julkaisut/sairaanhoidaja-lehti/9_2007/muut_artikkelit/mita_nuori_viiltelylla_viestii/). Luettu 28.9.2014.

Rissanen, M-L. 2009. Helping Adolescents Who Self-Mutilate A Practice Theory. Kuopion Yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Pro gradu –tutkielma. [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_978-951-27-1306-6/urn\\_isbn\\_978-951-27-1306-6.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-951-27-1306-6/urn_isbn_978-951-27-1306-6.pdf). Luettu 21.11.2013.

Rissanen, M-L., Kylmä, J., Hintikka, J., Honkalampi, K., Tolmunen, T. & Laukkanen, E. 2006. Itseään viiltävän nuoren monet ongelmat. *Suomen Lääkärilehti* 61(6), 547-551.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön -Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. Luettu 21.11.2013.

Strong, M. 1998. A bright red scream – Self-mutilation and the language of pain. England: Penguin books.

Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 1.-2. painos. Helsinki: Tammi.

Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. painos. Helsinki: Tammi.

Vilka, H & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi

## Teemahaastattelu

### Alustavia kysymyksiä:

Mikä on viiltelevien nuorten ikäjakauma?

Mikä on teidän käsityksenne viiltelystä, kuinka yleistä se on?

Peitelläänkö viiltelyä usein?

### Teemat:

1. Viiltelyn taustalla olevat tekijät
  - Mitä viiltelyyn johtavia syitä on?
  - Nouseeko mikään viiltelyn taustalla oleva tekijä selvästi esille?
2. Viiltelyn puheeksi ottaminen
  - Miten viiltely käy ilmi teille?
  - Miten otatte viiltelyn puheeksi nuoren kanssa?
  - Kuinka helppoa viiltelyn puheeksi ottaminen on?
  - Miten vanhempi voi ottaa viiltelyn puheeksi nuoren kanssa?
3. Viiltelevän nuoren kohtaaminen
  - Kuinka helppoa vanhempien on kohdata viiltelevä nuori?
  - Puututaanko nuorten viiltelyyn?
  - Millä keinoin nuoren viiltelyyn puututaan?
  - Kuinka usein vanhemmat puuttuvat nuorensa viiltelyyn?
  - Ymmärtävätkö vanhemmat, miksi nuori viiltelee?
4. Vanhemman rooli auttajana
  - Huomaavatko vanhemmat helposti nuoren viiltelyn?
  - Millä keinoin vanhempi voisi auttaa viiltelevää nuorta?
  - Mihin vanhempi voi ottaa yhteyttä, jos nuori viiltelee?
  - Miten vanhempi voisi ohjata nuoren hoitoon?
  - Kuinka yleistä on, että vanhempi ottaa yhteyttä nuoren viiltelyn takia?

## Sosiaali- ja terveysala

Hei!

Olemme Saimaan ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoita. Teemme opinnäytetyönämme oppaan vanhemmille nuorten viiltelystä. Opinnäytetyömme tarkoituksena on saada tietoa nuorten viiltelystä ja auttamiskeinoista. Tavoitteenamme on selvittää vanhempien auttamiskeinoja, jos nuori viiltelee. Opinnäytetyön tuotoksena syntyy opas vanhemmille. Viiltelyä esiintyy 2-15 % nuorista ja se on tarkoituksellisen itsensä vahingoittamisen muodoista yleisin. Itsensä viiltely liittyy usein moniin psyykkisiin sairauksiin, kuten masennukseen, rajatilahäiriöön, päihderiippuvuuksiin tai psykooseihin. Viiltely on usein nuoren tapa hallita pahaa oloa.

Keräämme aineistomme teemahaastattelulla, koska haluamme ammattilaisten tietoa viiltelystä oppaaseen. Kysymme haastateltaviksi Etelä-Karjalan keskussairaalan nuorten psykiatrisen osaston sairaanhoitajia, Nuorten alkuarvioinnin työntekijää ja nuoriso-psykiatrian liikkuva työ Nuolen työntekijää. Opinnäytetyömme on määrä valmistua keväällä 2014.

Haastatteluun osallistumisesi on meille erittäin tärkeää, koska haluamme oppaan avulla auttaa viiltelevän nuoren vanhempia. Vanhemmat saavat oppaan avulla tietoa viiltelystä sekä keinoja auttaa ja kohdata viiltelevä nuori.

Haastatteluihin osallistuminen on vapaaehtoista. Vastaukset ovat luottamuksellisia ja anonyymejä, eikä sinua pysty tunnistamaan vastauksista. Aineisto säilytetään analysoinnin ajan ja hävitetään analysoinnin jälkeen asianmukaisesti. Sinulla on mahdollisuus keskeyttää haastattelu missä vaiheessa tahansa ilman jälkiseurauksia.

## **Kiitos paljon!**

Ystävällisin terveisin

Isa Immonen  
Sairaanhoitajaopiskelija Saimaan AMK  
isa.immonen@student.saimia.fi

Annika Kukkonen  
Sairaanhoitajaopiskelija Saimaan AMK  
annika.kukkonen@student.saimia.fi

Sosiaali- ja terveysala

### **Suostumus Haastatteluun**

**Viiltelyn taustat sekä viiltelevän nuoren kohtaaminen ja auttaminen  
–opas vanhemmille  
Isa Immonen ja Annika Kukkonen**

Olen saanut riittävästi tietoa kyseisestä opinnäytetyöstä ja olen ymmärtänyt saamani tiedon. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut kysymyksiini riittävät vastaukset. Tiedän, että minulla on mahdollisuus keskeyttää haastatteluun osallistumiseni missä tahansa vaiheessa ilman jälkiseurauksia. Suostun vapaaehtoisesti osallistumaan tähän opinnäytetyöhön liittyvään tutkimukseen sekä haastattelun nauhoittamiseen.

---

Aika ja paikka

# Tutkimuslupahakemus

Liite 4

1

**Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveydenhuollon  
kuntayhtymä**  
**Eettinen työryhmä**  
Valto Käkelän katu 3  
53130 LAPPEENRANTA

**Tutkimuslupa koulutuspalveluille/  
Lausuntohakemus eettiselle työryhmälle**

4 / 3 2014  
Päiväys

Ohje lomakkeen täytöstä:  
Klikkaa yläreunassa keltaisella olevaa tekstiä: Ota muokkaus käyttöön. Tallenna lomake omiin tiedostoihisi. Lomake on tarkoitettu täyttämään koneella.

Opinnäytetyön/Tutkimuksen nimi: Viittelyn tausta sekä viittelevän nuoren kohtaaminen ja auttaminen -opas vanhemmille	
Opinnäytetyön tekijä (t) / tutkija (t): Isa Immonen, Annika Kukkonen	Ohjaavan opettajan allekirjoitus
Oppilaitos/organisaatio: Saimaan ammattikorkeakoulu	<i>Teuho Juvakka</i>
Ohjaavan opettajan nimi: Tuula Juvakka	
Opinnäytetyön/Tutkimuksen tarkoitus ja lyhyt yhteenveto tutkimussuunnitelmasta: Opinnäytetyömme käsittelee nuorten viittelyä, sen taustoja sekä nuoren kohtaamista ja auttamista vanhempien näkökulmasta. Opinnäytetyömme tarkoitus on jakaa tietoa terveysalan ammattilaisille ja viittelevän nuoren vanhemmille. Tarkoituksenamme on koota haastatteluilta saadun tiedon perusteella tiivis ja selkeälukuinen tietopaketti vanhemmille. Kysymme haastateltaviksi EKKS:n nuorten psykiatrisen osaston sairaanhoitajia, nuorten vastaanotto Sihin työntekijää ja nuorisopsykiatrian liikkuva työ Nuolen työntekijää.	
Työelämän ohjaaja ja yksikkö: Sairaanhoitaja Henna Lattu, Liikkuvatyö Nuoli Eksote	Työelämän ohjaajan allekirjoitus <i>Henna Lattu</i>
Opinnäytetyön/Tutkimusaineiston suuruus ja kokoamistapa: Työmme on toiminnallinen ja toteutamme sen haastatteleamalla terveysalan ammattilaisia teemahaastattelulla. Litteroimme haastattelut ja analysoimme ne aineistolähtöisellä sisällönanalyyysillä.	
Opinnäytetyön/Tutkimuksen ajoitus: Opinnäytetyön ideaseminaari 5/2013, suunnitelmaseminaari 12/2013, suunnitelman palauttaminen 1/2014, tutkimusluvan hakeminen 3/2014, aineistonkeruu 4-5/2014, aineiston analysointi 5/2014, raportin kirjoittaminen 5-6/2014. esittäminen svksv 2014	
Haetaanko <input checked="" type="checkbox"/> Tutkimuslupaa <input type="checkbox"/> Eettisen työryhmän lausuntoa <input checked="" type="checkbox"/> Liitteet <input checked="" type="checkbox"/> Opinnäytetyö/Tutkimussuunnitelma <input checked="" type="checkbox"/> Saate <input type="checkbox"/> Suostumus <input type="checkbox"/> Kyselylomake <input checked="" type="checkbox"/> Haastattelurunko <input type="checkbox"/> tai joku muu, mikä/mitkä	
Opinnäytetyöntekijän/tutkimuksen tekijän yhteystiedot (postiosoite, puhelinnumero, sähköposti) isa.immonen@student.saimia.fi 0405334045 Hietalankatu 16-18 B 10, 53100 LPR annika.kukkonen@student.saimia.fi 0401493005 Kannelkatu 2 A 11, 53100 LPR	
Opinnäytetyön/Tutkimuksen tekijän/tekijöiden allekirjoitus <i>Isa Immonen Annika Kukkonen</i>	



**Etelä-Karjalan sosiaali- ja  
terveydenhuollon kuntayhtymä**  
Sosiaali- ja terveystyö  
Kehittämissuunnittelija

Viranhaltijapäätös

1

24.4.2014

Dnro 254/13.01.02/2014

§ 21/2014/ Tutkimuslupapäätös

Tutkimuslupa / Isa Immonen ja Annika Kukkonen

Päätös


Teille on myönnetty tutkimuslupa koskien tutkimustanne "Viiltelyn tausta sekä viiltelevän nuoren kohtaaminen ja auttaminen - opas vanhemmille".

Loppuraportti tulee toimittaa sähköisenä Eksotelle, jotta se voidaan mahdollisesti julkaista verkkosivuillamme.

Lappeenrannassa 25.4.2014

  
Minna Jokinen  
Kehittämissuunnittelija  
Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystyö  
Henkilöstöpalvelut  
PL 24  
53101 Lappeenranta  
puh. 044-7914863  
minna.jokinen@eksote.fi

Tämä päätös on postitettu asianosaisille 25.4.2014

  
Hannele Lindberg  
sihteeri

## **Viiltelyn taustat sekä viiltelevän nuoren auttaminen ja kohtaaminen**



**Opas vanhemmille**

## **Mitä viiltely tarkoittaa?**

Viilteleminen on tarkoituksellista itsensä vahingoittamista, johon ei kuitenkaan useimmiten liity itsemurhatarkoitusta. Siinä aiheutetaan itselle lievä tai kohtalainen ruumiinvamma. Itsensä vahingoittaminen ei ilmene aina pelkästään suoraan ihon viiltelynä, vaan se voi ilmentyä myös esimerkiksi leikkaamisena, ihon polttamisena, haavan paranemisen estämisenä.

## **Viiltelyn taustalla olevia syitä:**

- **Henkinen paha olo**  
Viiltely voi olla selviytymiskeino pahaan oloa vastaan, jota nuori ei muilla keinoilla osaa purkaa. Nuoren voi olla hankala käsitellä vaikeita tunteita ja ongelmia, jolloin asiat kasaantuvat ja viiltelystä muodostuu näin apukeino tunteiden purkamiseen.
- **Yksinäisyys**  
Mieltä painavat asiat kasaantuvat helposti ja nuorella voi olla tunne, ettei pysty jakamaan niitä kenenkään kanssa, viiltelemällä pyritään purkamaan tätä pahaan oloa.
- **Ahdistus**
- **Joukkoon kuulumisen tarve**  
Nuori saattaa kuulla, että kaveri on viillellyt, joten hän päättää itse kokeilla samaa.
- **Huomionhakuisuus**  
voi olla myös huomionhakuisuutta; nuori haluaa tulla huomatuksi ja käyttää viiltelyä keinona hakea huomiota.

### **Kuinka vanhempana voit auttaa nuorta?**

Vanhempana voit auttaa nuorta kysymällä suoraan viiltelystä, nuori ei mene siitä rikki eikä kysyminen pahenna tilannetta. Asioista puhuminen kannattaa aina ja se voi olla keino tilanteen purkamiseen. Puhumista ei tarvitse aloittaa viiltelystä, vaan keskustelu voi olla arkista, voit kysyä esimerkiksi nuoren päivästä tai mitä nuorelle kuuluu. Syyttelyä ja painostamista tulisi välttää.

Nuori saattaa peitellä viiltelyjälkiä, mutta niistä on hyvä kysyä ja keskustella. Viiltely voi olla nuorelle vaikea aihe puhua, eikä nuori välttämättä halua aluksi kertoa viiltelystä. Asia kannattaa ottaa esille myöhemmin uudelleen nuoren kanssa, näin pystyt osoittamaan välittämistä ja kiinnostusta nuorta kohtaan. Fyysinen huolenpito, esimerkiksi viiltelyhaavojen puhdistaminen on myös tärkeä auttamisen keino.

### **Kuinka voit ottaa viiltelyn puheeksi nuoren kanssa?**

Anna nuorelle mahdollisuus kertoa tunteistaan, mutta älä syyttele tai painosta nuorta väkisin puhumaan. Vanhempana voit ilmaista nuorelle, että olet täällä nuorta varten ja sinulle voi kertoa mitä vaan. Yhdellä kertaa ei tarvitse nuoren asioita purkaa, vaan voit päivän mittaan kysellä kuulumisia. Lämmin, avoin ja rauhallinen ilmapiiri ovat asioita, jotka helpottavat nuoren kohtaamista.

### **Mitä tehdä jos omat keinot loppuvat?**

Voit ohjata nuoren ammattiavun luokse tai voitte yhdessä nuoren kanssa ottaa yhteyttä tai mennä käymään ammattilaisen luona. Paikkoja joihin voitte ottaa yhteyttä:

#### **Oma kouluterveydenhoitaja**

##### **Lasten ja nuorten talo**

Kasarmikatu 7 ja Kasarmikatu 11

53900 Lappeenranta

Puh. 05 352 2360 asiakaspalvelu uusille asiakkaille

Asiakaspalvelu puhelimitse: klo 9.00 - 15.00

<https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/Pages/default.aspx>



### **Lähteet**

Marttunen, M. 2006. Itsetuhoinen käyttäytyminen. Teoksessa Laukkanen, E., Marttunen, M., Miettinen, S. & Pietikäinen, M. (toim.) Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki: Duodecim, 127-134.

Eksote 2014. Perhe- ja sosiaalipalvelut. Lasten ja nuorten talo.  
<http://www.eksote.fi/fi/perhejasosiaalipalvelut/lastenjanuortentalo/sivut/default.aspx>.