

# Nuorten mielenterveyskuntoutujien osallisuus ja koulukokemukset: Haasteet ja tukitoimien merkitys koulupolun tukemisessa

Tämä artikkeli käsittelee huhtikuussa 2024 julkaistua väitöskirjaani "Mielenterveysongelmien kehystämä osallisuus: Tutkimus nuorten mielenterveyskuntoutujien koulutuspoluista ja koulukokemuksista". Väitöskirjassa tutkin mielenterveyskuntoutujanuorten osallisuutta tarkastelemalla muun muassa sitä, millaisia haasteita ja mahdollisuuksia mielenterveyskuntoutajat ovat kohdanneet koulu-urallaan. Mielenterveysongelmat voivat vaikuttaa monella tavalla nuorten kykyyn osallistua koulunkäyntiin ja jatkaa opintojaan. Tutkimuksen tavoitteena oli ymmärtää näitä vaikutuksia ja löytää keinoja tukea nuoria paremmin heidän koulutuspoluillaan sekä vahvistaa heidän koulutuksellista osallisuuttaan.

*Teksti* Taina Heinonen

Osallisuuden merkitys kouluyhteisössä on erittäin tärkeä sekä yksilön hyvinvoinnille että koko yhteisön toimivuudelle (esim. Manninen, 2015). Osallisuus tarkoittaa, että jokainen yhteisön jäsen kokee olevansa arvostettu ja mukana päätöksenteossa, ryhmässä ja toiminnassa (Isola ym., 2017; Salmi ym., 2021). Kouluissa osallisuus voi ilmetä monin tavoin, esimerkiksi mahdollisuutena vaikuttaa koulun sääntöihin, osallistua koulun aktiviteetteihin tai tuntea yhteenkuuluvuutta ikätovereiden kanssa.

Kun oppilas tuntee itsensä osalliseksi, hän kokee olevansa osa kouluyhteisöä ja saa positiivisia sosiaalisia kokemuksia. Tämä yhteenkuuluvuuden tunne on avainasemassa oppilaan mielenterveyden kannalta. Yhteenkuuluvuus tukee itsetuntoa ja vähentää eristäytymisen ja yksinäisyyden tunteita. Tutkimukset osoittavat, että osallisuuden tunne vähentää stressiä ja ahdistusta sekä tukee resilienssiä eli kykyä selviytyä vastoinkäymisistä (esim. Isola ym., 2017). Kun oppilaat saavat osallistua ja vaikuttaa koulun toimintaan, he kokevat, että heidän mielipiteensä ja tunteensa ovat

merkityksellisiä, mikä edistää henkistä hyvinvointia (Manninen, 2015).

Osallisuuden puute puolestaan voi johtaa syrjäytymiseen, mikä on yksi suurimmista riskeistä mielenterveydelle. Kun oppilas kokee, ettei hänellä ole paikkaa kouluyhteisössä tai ettei hänen ajatuksiaan arvosteta, tämä voi lisätä ulkopuolisuuden tunnetta. Tällainen kokemus voi kasvattaa ahdistuksen, masennuksen ja jopa koulukiusaamisen riskiä.

### **Tutkimuksen tavoitteet ja aineisto**

Väitöstutkimukseni yhteenveto-osiossa tarkastelin mielenterveyskuntoutuja-nuorten koulu-uran aikaista osallisuutta, jota lähestyin kolmen mielenterveyskuntoutujien koulutuspolkuja ja koulukokemuksia tarkastelevan väitöskirjani osatutkimuksen kautta. Tutkimuksen tavoitteena oli löytää keinoja mielenterveyden haasteiden kanssa kamppailevien nuorten koulutuksellisen osallisuuden tukemiseksi.

Tutkimukseni on monimenetelmällinen ja sen aineisto koostuu kolmesta eri aineistokokonaisuudesta: 1) vuosina 2011 ja 2012 keräämistäni 18–25-vuotiaiden mielenterveyskuntoutujien haastatteluista (N=11), 2) vuonna 2017 18–34-vuotiaille mielenterveyskuntoutujille laatimastani kyselystä (N=121) ja 3) vuosina 2017–2019 kyselyn kautta valitsemilleni nuorille toteuttamistani elämänkulkuhaastatteluista (N=28). Laadullisten aineistojen analyysissä hyödynsin ensimmäisten haastattelujen ja kyselyn avoimien vastausten osalta laadullista sisällönanalyysiä. Kyselyn pohjalta tekemäni haastattelut analy-

soin sen sijaan temaattista analyysia ja tyypittelyä soveltaen. Kyselyaineiston määrällisen aineisto-osuuden analyysi taas perustui tilastollisille analyysimenetelmille, joista käytin ristiintaulukointia ja logistista regressioanalyysia.

Tutkimukseni nostaa esiin useita keskeisiä havaintoja ja tuloksia, jotka valaisevat mielenterveysongelmien vaikutuksia nuorten koulutuspolkuihin ja koulukokemuksiin. Keskeiset osallisuuden haasteet kiinnittyivät mielenterveyden ongelmiin, kouluyhteisön merkitykseen, koulupoissaoloihin sekä tukitoimien saatavuuteen ja oikea-aikaisuuteen. Tässä artikkelissa keskityn edellä mainitsemieni havaintojen avulla siihen, miten nuorten mielenterveyttä ja osallisuutta voidaan kouluissa tukea entistä paremmin.

### **Mielenterveysongelmien puhkeaminen ja nuoruuden erityisyys**

Tutkimukseni nuorilla valtaosalla mielenterveyden ongelmat olivat alkaneet yläkouluiässä (Heinonen & Järvinen, 2018; Heinonen, 2021). Aiemmat tutkimukset ovatkin osoittaneet, että kolmeneljäosaa mielenterveysongelmista ilmaantuu ensi kertaa ennen 25 vuoden ikää ja puolet ennen 15 vuoden ikää. Tutkimukseen osallistuneiden nuorten keskuudessa oli nähtävillä koko psykiatristen diagnoosien kirjo. Yleisimpiä häiriöitä olivat erilaiset ahdistuneisuushäiriöt ja masennustilat. Usein tutkimukseni nuorilla oli useampi samanaikainen mielenterveyden häiriö, mikä on nuorten keskuudessa yleistä (ks. esim. Aalto-Setälä & Marttunen, 2007).

Tutkimusten mukaan joka viides nuori





*Kuvituskuva: Unsplash.*

kärsii jostain mielenterveyden häiriöstä (Aalto-Setälä & Marttunen, 2007). Nuoruuteen liittyvkin huomattavia kuormitustekijöitä, jotka voivat johtaa mielenterveyshäiriöiden puhkeamiseen. Nuori on voimakkaassa fyysisen ja psyykkisen kasvun vaiheessa, jonka lisäksi myös hormonaaliset muutokset ovat huomattavia ja voivat näin vaikuttaa suoraan mielialaan (ks. esim. Aalto-Setälä & Marttunen, 2007). Lisäksi nuoruus on merkittävä kehitysvaihe, jossa tulisi pystyä irrottautumaan vanhemmistaan ja itsenäistyä, ja samalla löytää oma urapolku. Nuoruuden erityisyys ikävaiheena tulisikin huomioida myös tukimuotoja pohdittaessa.

Koska nuoret viettävät ison osan ajastaan koulu- ja opiskeluympäristöissä, on koulujen ja oppilaitosten rooli mielenterveysongelmien tunnistamisen, varhaisen puuttumisen ja hoitoon ohjaamisen osalta merkittävästi kasvanut. Erityisesti opettajien ja kouluterveydenhuollon ammattilaisten rooli on keskeinen. Näin oli myös tutkimukseni

nuorilla, sillä opettaja oli usein ollut se taho, joka oli ohjannut heidät mielenterveysoireilun puhjettua eteenpäin joko terveydenhoitajan, koulupsykologin tai -kuraattorin juttusille, mistä taas nuorten tie ohjautui mielenterveyspalvelujen pariin. Vaikka opettajilla oli ollut keskeinen rooli hoitoon ohjaamisessa, oli opettajien tuki kuitenkin koettu vähäiseksi tai olemattomaksi hoitoon ohjaamisen jälkeen (Heinonen & Järvinen, 2018).

### **Kouluyhteisön haasteet ja potentiaali**

Kaikki väitöstutkimukseni osajulkaisut (Heinonen & Järvinen, 2018; Heinonen, 2021; Heinonen & Vanttaja, 2023) osoittivat kouluun integroitumisen olleen nuorille mielenterveyskuntoutujille haasteellista. Iso osa nuorista kertoikin jatkuvista koko koulu-uran kestäneistä yksinäisyyden kokemuksistaan. Haastateltavat kertoivat erityisesti erilaisuudesta johtuneen ulkopuolisuuden

kokemusten tai sosiaalisen ahdistuksen vaikeuttaneen kaverisuhteiden muodostamista kouluympäristössä.

Valtaosa tutkimukseni nuorista oli myös joutunut koulukiusatuksi. Koulukiusaamiskokemukset ajoittuivat usein peruskoulu-aikaan painottuen yläkouluun. Tutkimukseni havainnot tekevät näkyväksi sen, miten koulukiusatuksi joutuminen jättää elinikäiset arvet heijastuen sosiaalisten suhteiden muodostamiseen vielä aikuisenakin (kts. Heinonen & Järvinen, 2018). Koulu yhteisöön kuulumisen on nuorille keskeinen kenttä, jossa harjoitella vuorovaikutustaitoja sekä kokea osallisuutta. Kiusaaminen puolestaan on este osallisuudelle (ks. esim. Manninen, 2015) ja uhriksi joutuneet oppilaat usein vetäytyvät ja eristäytyvät muista. Kiusaaminen onkin yksi merkittävimmistä yksinäisyyden syistä koulussa.

Lisäksi tutkimukseni nuoret nostivat esiin sen, että koulu yhteisöissä tarvitaan lisää tietoa ja ymmärrystä mielenterveysongelmista, jotta tuki olisi mahdollisimman tehokasta (Heinonen & Järvinen, 2018). Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi opettajien ja muun henkilökunnan kouluttamista mielenterveysasioissa ja nuorten erityistarpeiden huomioimisesta koulun arjessa. Koulu yhteisöissä tulisi edistää ilmapiiriä, jossa kaikki nuoret tuntevat olevansa osa yhteisöä ja että heidän osallistumisensa on merkityksellistä. Koulu yhteisössä tulisikin edistää vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyttä oppitunneilla, huomioida nuorten erityistarpeet ja luoda heille mahdollisuuksia osallistua koulun toimintaan omien kykyjensä ja voimavarojensa mukaan. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi joustavia osallistumisen

mahdollisuuksia, pienryhmäopetusta tai vertaistuen tarjoamista.

## **Koulupoissaolot ja rikkonaiset koulutuspolut**

Ulkopuolisuuden kokemukset olivat tutkimukseni nuorten keskuudessa yleisiä ja ne johtuivat useimmiten siitä, että nuori oli joutunut olemaan pitkiä aikoja poissa koulusta mielenterveysyiden takia. Monesti nuorilla oli takanaan pidempiä sairaalahoitojaksoja, jotka lisäsivät poissaoloja entisestään (Heinonen, 2021; Heinonen & Vanttaja, 2023). Runsaat poissaolot usein aiheuttivat osattomuuden tunteita, jotka puolestaan pahensivat mielenterveyden ongelmia, mikä teki koulunkäynnistä entistä haastavampaa. Koulupoissaolot olivat monilla nuorilla ensimmäinen näkyvä merkki mielenterveysoireilusta. Koulupoissaoloihin tulisikin puuttua heti, jotta voidaan aikaisessa vaiheessa tarttua poissaolojen juurisyihin.

Rikkonaiset koulutuspolut, joita leimaavat keskeytykset, koulun vaihdot ja pitkät poissaolot olivat nuorten keskuudessa yleisiä (Heinonen, 2021; Heinonen & Vanttaja, 2023). Näissä tilanteissa erityisopettajien rooli on erityisen merkittävä. He voivat tarjota jatkuvuutta ja tukea nuorten koulupoluille mukauttamalla opetusta ja arviointia yksilöllisten tarpeiden mukaan. Erityisopettajat voisivat toimia linkkinä muun kouluhenkilökunnan ja opettajien välillä varmistaen, että nuoren erityistarpeet otetaan kokonaisvaltaisesti huomioon. On tärkeää tukea nuoria ja löytää heille sopivimmat oppimismenetelmät ja -ympäristöt, jotta he voivat jatkaa koulupolkuaan sujuvasti.





*Kuvituskuva: Mostphotos.*

Osallisuuden kokemukset vaihtelivatkin merkittävästi sen mukaan, millaista tukea nuoret olivat kouluyhteisössä saaneet. Erityisesti ne nuoret, jotka kokivat saaneensa tukea ja ymmärrystä opettajilta ja muilta oppilailta, pystyivät usein ylläpitämään positiivisempaa suhdetta kouluun ja kouluyhteisöön sekä saattamaan opintonsa loppuun (Heinonen & Vanttaja, 2023).

### **Tukitoimien tarpeellisuus ja oikea-aikaisuus**

Väitöskirjan tulokset korostavat tukitoimien merkitystä mielenterveyskuntoutujien koulupoluilla. Osalle tutkimukseen osallistuneista nuorista oli tehty henkilökohtainen opetuksen järjestämisestä koskeva suunnitelma eli HOJKS (Heinonen & Järvinen, 2018; Heinonen, 2021). Kyselyaineiston määrällisen analyysin mukaan HOJKS:n laatiminen toisen asteen opintojen aikana lisäsi kyseisten opintojen keskeyttämisen todennäköisyyttä (Heinonen, 2021). Toisaalta haastatteluaineiston analyysi

osoitti, että ensinnäkin suunnitelmat oli laadittu verrattain myöhään (vasta noin puoli vuotta ennen opintojen keskeyttämistä). Toiseksi suunnitelmiin ei useinkaan palattu tai niitä ei muuten vain noudatettu.

Mielenterveysongelmat saattavat edellyttää yksilöllisten oppimispolkujen suunnittelua, jotta nuoret voivat jatkaa opintojaan omassa tahdissaan ja omien voimavarojensa mukaisesti. Tämä edellyttää nuorten tilanteen kokonaisvaltaista ymmärtämistä ja tarvittaessa yksilöllisten ratkaisujen löytämistä (Heinonen, 2021; Heinonen & Vanttaja, 2023). Esimerkiksi yksilölliset oppimissuunnitelmat, tukiopeus ja mielenterveystuen järjestäminen ovat keinoja, joilla voidaan tukea nuoria heidän koulupoluillaan. Järjestelyissä tulisi kuitenkin välttää eristäytymisen kokemuksen lisäämistä, sillä se lisää ulkopuolisuuden tunteita, joka taas heikentää niin osallisuuden kokemusta kuin mielen-terveyttäkin.

Yhteistyö erityisopettajien ja muun

kouluhenkilökunnan välillä on ratkaisevassa asemassa, jotta nuorten erityistarpeet tunnustetaan ja heille voidaan suunnitella sopivaa tukea. Tiivis moniammatillinen yhteistyö opettajien, koulukuraattorien, psykologien ja terveydenhoitajien kanssa varmistaa, että nuoren koulupolku on sujuva ja hän saa tarvitsemansa tuen oikea-aikaisesti.

## Lopuksi

Tutkimukseni nostaa esiin osattomuuden ja mielenterveyden välisen yhteyden. Yhtäältä mielenterveyden haasteet heikentävät nuorten koulussa kokemaa osallisuutta, mutta toisaalta myös osattomuus heikentää heidän psyykkistä vointiaan (Heinonen 2024). Tästä syystä lasten ja nuorten mielenterveyttä tukemalla on mahdollista edistää osallisuutta

ja osallisuutta tukemalla vastaavasti mielenterveyttä. Koulu yhteisössä kaikkien koulun työntekijöiden tehtävänä on luoda tilaa, jossa kaikki oppilaat voivat kokea osallisuutta. Tämä voi tarkoittaa aktiivista kuuntelua, osallistumismahdollisuuksien tarjoamista ja monipuolisen yhteisöllisen toiminnan tukemista.

Osallisuuden kokeminen koulu yhteisössä on tärkeä tekijä oppilaan mielenterveyden ja hyvinvoinnin kannalta, sillä se auttaa nuoria rakentamaan myönteisiä ihmissuhteita sekä koulussa että laajemmin eri yhteisöissä, mikä auttaa nuoria kiinnittymään osaksi yhteiskuntaamme. Koulu ympäristön tulisi olla sellainen, jossa nuori pystyy toimimaan ja se tuki nuorta elämään hyvää elämää. Tästä myös osallisuudessa on pohjimmiltaan kysymys.

## Lähteet

Aalto-Setälä, T. & Marttunen, M. (2007). Nuoren psyykinen oireilu – häiriö vai normaalia kehitystä? *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*, 123(2), 207–213.

Heinonen, T. (2024) Mielenterveysongelmien kehystämä osallisuus. Tutkimus nuorten mielenterveyskuntoutujien koulutuspoluista ja koulukokemuksista.

Turun yliopiston julkaisuja, sarja B, osa 662.

<https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-9663-6>

Heinonen, T. (2021). Nuorten mielenterveyskuntoutujien kokemuksia opintojen keskeyttämisestä ja siihen johtaneista tekijöistä. *Yhteiskuntapolitiikka*, 86(5–6), 572–584. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021112456872>

Heinonen, T. & Järvinen, T. (2018). Kiusaaminen ja koulun tuki mielenterveysongelmissa: Nuoret mielenterveyskuntoutajat kertovat koulukokemuksistaan. *Kasvatus*, 49(1), 62–74.

<https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021042713812>

Heinonen, T. & Vanttaja, M. (2023). Nuorten mielenterveyskuntoutujien toimijuus koulutuspolun ongelmakohtissa. *Nuorisotutkimus*, 41(2), 55–72.

<https://doi.org/10.57049/nuorisotutkimus.9131290>

Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. (2017). Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpaperi 33/2017. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Manninen, S. (2015). Erityistä tukea tarvitsevien lasten osallisuuden haasteet koulussa: Kasvattajien käsityksiä. *Oppimisen ja oppimisvaikeuksien erityislehti*, 25(1), 32–50.

Salminen, J., Lehtonen, P., Rikala, S., Kuusisto, A-K., Luoma-Halkola, H., Puumala, E., Sointu, L., Wallin, A. & Häikiö, L. (2021). Osallisuuden kehät: Näkökulmia hyvinvoinnin muotoutumiseen. *Focus Localis*, 49(3), 80–98.



### **Kirjoittaja**

Taina Heinonen,  
KT, tutkija, A-klinikkasäätö  
taina.heinonen@a-klinikkasaatio.fi

*Kirjoittajan kuva: Tarja Virolainen*