

Tietopaketti lasten ja nuorten mielenterveydestä



Lukijalle

Mielenterveyden häiriöt maksavat OECD:n raportin mukaan Suomelle vuosittain yli 11 miljardia euroa ja ovat nykyisin suurella marginaalilla keskeisin syy nuorten aikuisten pitkille sairauspoissaoloille. Perusta mielenterveydelle luodaan lapsuudessa ja nuoruudessa, ja tässä ikävaiheessa erilaisten mielenterveyshäiriöiden on havaittu viime vuosina lisääntyneen. Tilannetta on entisestään heikentänyt niin kutsuttu neloiskriisi, joka pitää sisällään koronapandemian, ilmastokysymykset, Ukrainan sodan sekä vallitsevan taloudellisen epävarmuuden.

Erilaisten häiriöiden lisääntyminen on näkynyt myös Varsinais-Suomen alueella, jossa nuorten mielenterveyshäiriöiden hoito on ollut ruuhkautunut jo pitkään. Etenkin läheteet erikoissairaanhoidon mieliala-, ahdistuneisuus- ja syömishäiriöiden vuoksi ovat lisääntyneet. THL:n Kouluterveyskyselyiden (2017–2023) perusteella mielenterveyshäiriöiden lisääntyminen on ollut Varsinais-Suomessa samankaltaista verrattuna koko maan tilanteeseen. Lukuisat asiantuntijat, ammattilaiset ja järjestöt ovat esittäneet huolensa tilanteeseen liittyen. Lasten ja nuorten mielenterveysongelmien ehkäisyyn ja hoitoon on panostettava nykyistä enemmän.

Tähän tietopakettiin on koottu tiivistetysti tietoa tutkimustiedon ja tilastojen pohjalta tyypillisimmistä lasten ja nuorten mielenterveyden haasteista Varsinais-Suomen alueella, sekä erilaisia toimenpidesuosituksia. Paketti on suunnattu erityisesti poliittisen päätöksenteon tueksi, mutta sitä voivat hyödyntää työssään kaikki lasten ja nuorten parissa työskentelevät ammattilaiset. Tehdään yhdessä Varsinais-Suomesta paikka, jossa jokainen lapsi ja nuori voi hyvin!

THL:n Kouluterveyskysely on tutkimus, joka toteutetaan valtakunnallisesti joka toinen vuosi. Kyselyssä kartoitetaan muun muassa tietoa eri ikäisten lasten ja nuorten hyvinvoinnista, terveydestä ja koulunkäyntiin liittyvistä asioista. Tietoja on kerätty perusopetuksen 8. ja 9. luokkaa käyviltä vuodesta 1996, lukioissa vuodesta 1999 ja ammatillisissa oppilaitoksissa vuodesta 2008 alkaen. Perusopetuksen 4. ja 5. luokkaa käyvät lapset ovat olleet mukana vuodesta 2017.

Vuonna 2023 vastajamäärät jakoutuivat koko maan tasolla seuraavasti:

- perusopetus 4. ja 5. luokat, n=95 523 (77 %)
- perusopetus 8. ja 9. luokat, n=87 147 (70 %)
- lukioiden 1. ja 2. vuoden opiskelijat, n=44 862 (68 %)
- ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijat, n=19 215 (28 %)

Huomionarvoista vastaajamäärissä on ammatillisten oppilaitosten opiskelijoiden vastausprosentti verrattuna muihin kyselyn vastaajamääriin.

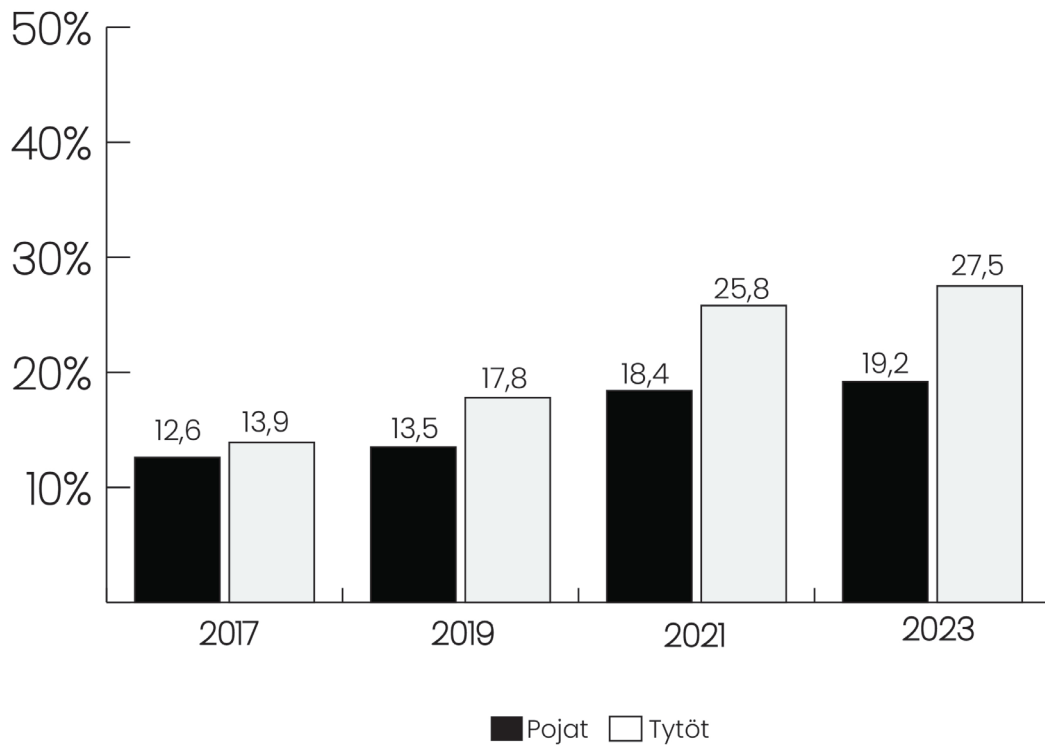
Alakouluikäisten mielialaongelmat lisääntyneet

Kouluterveyskyselyn (2023) tuloksissa on raportoitu enenevässä määrin alakouluikäisten lasten mielialaan liittyvistä ongelmista Varsinais-Suomessa, ja kehityssuunta on ollut samankaltainen myös koko maan alueella. Kyselyssä selvitettiin niiden 4.- ja 5.-luokkalaisten osuutta, jotka ovat kokeneet mielialaan liittyviä ongelmia kahden viimeisimmän viikon aikana. Mielialaongelmista erityisesti esiin nousee ahdistuneisuus, joka voi näkyä joko erilaisten asioiden tai tilanteiden pelkona, tai yleistyneenä ahdistuksena, mikä oireilee menneiden ja tulevien asioiden jatkuvana murehtimisena, jännittyneisyytenä ja hermostuneisuutena.

- Vuonna 2019 Varsinais-Suomen 4.- ja 5.-luokkalaisista **mielialaan liittyviä ongelmia kahden viimeisimmän viikon aikana** koki 15,7 % ja vuoteen 2023 mennessä luku oli kasvanut 23,4 %:iin.
- Varsinais-Suomen 4.- ja 5.-luokkalaisista tytöistä 37,1 % raportoi **vähintään lievistä ahdistusoireilusta**. Poikien osalta vastaava luku oli 19,7 %.
- Tytöistä 18,9 % raportoi **matalasta itsetunnon tasosta**, kun pojilla vastaava lukema oli 9,5 %.

THL: Kouluterveyskysely

Mielialaan liittyviä ongelmia kahden viime viikon aikana
4.- ja 5.-luokan oppilaista (% , Varsinais-Suomen alue)

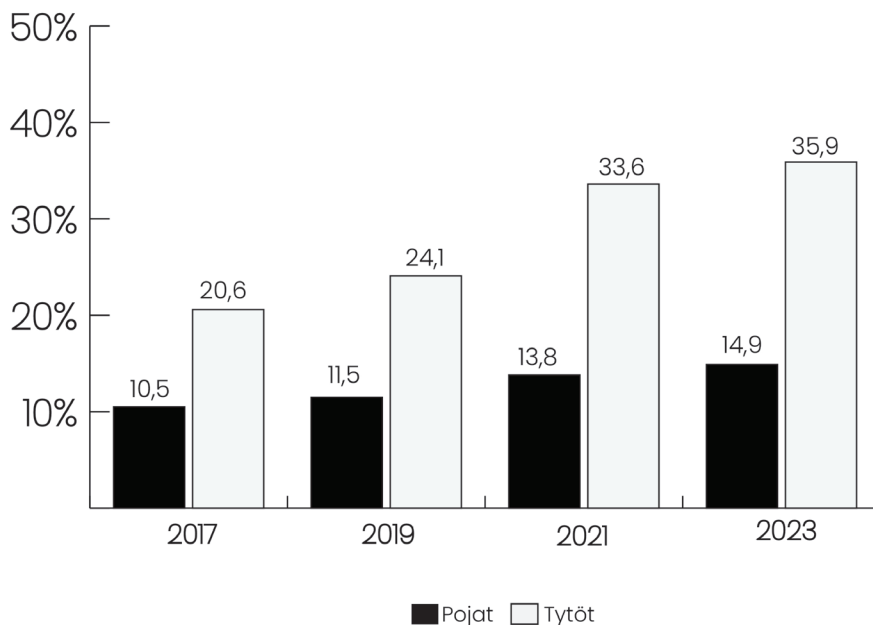


Yläkouluikäisillä oireilu edelleen lisääntynyt

Kouluterveyskyselyn mukaan sekä ahdistus- että masennusoireilu on lisääntynyt yläkouluikäisillä edelleen, ja erityisesti näistä oireista kertovat tytöt. Varsinais-Suomessa näiden oireiden kehitys on ollut samankaltaista kuin koko maassa.

Nuoren ahdistuneisuusoireilu voi liittyä muun muassa koulu-uupumukseen tai perheessä koettuihin vaikeuksiin, kuten toimeentulohaasteisiin. Ahdistus- ja masennusoireilua on erityisen paljon myös maahanmuuttajataustaisilla ja niillä nuorilla, joilla koettu sukupuoli ei vastaa virallisesti määriteltyä sukupuolta.

Vähintään kaksi viikkoa kestänyt masennusoireilu
8.- ja 9.-luokkalaisten keskuudessa (% Varsinais-Suomen alue)



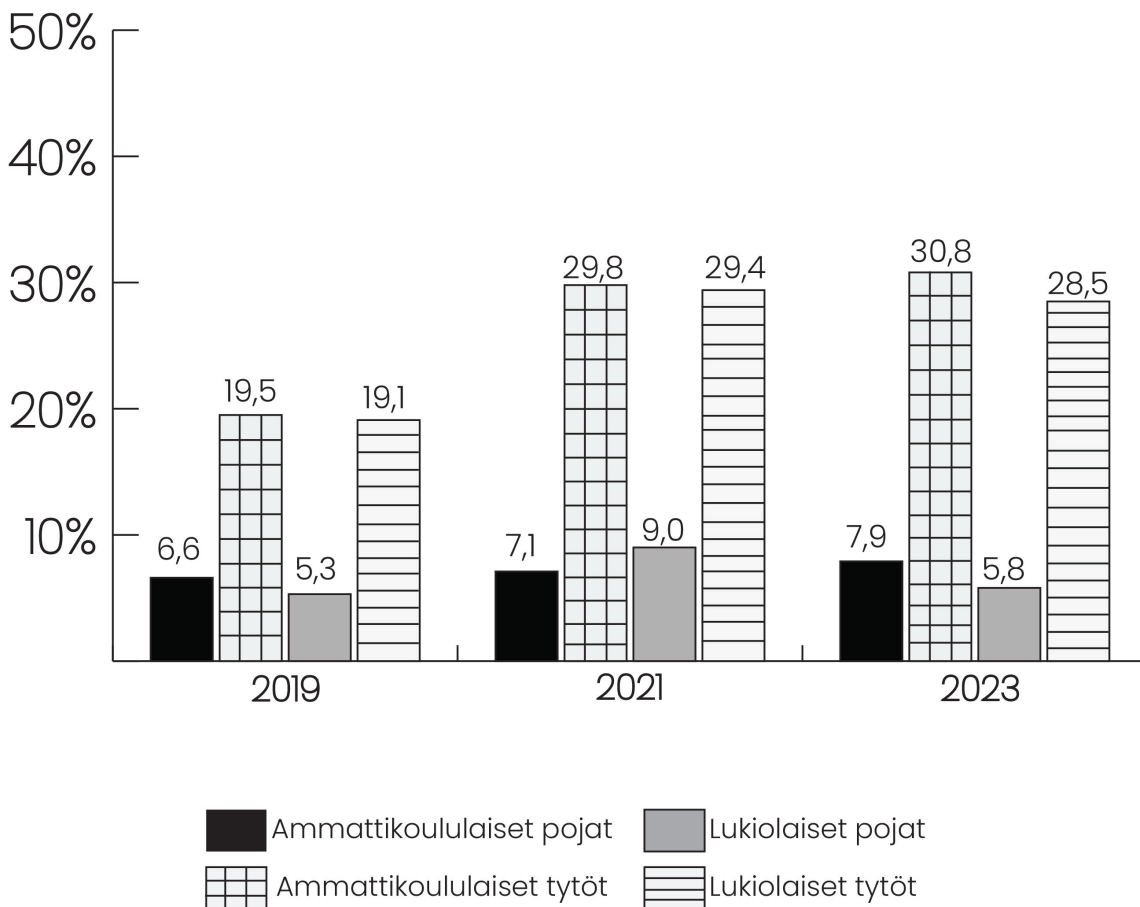
- Ahdistuneisuus oli Varsinais-Suomen 8.- ja 9.-luokkalaisten osalta pysynyt koronavuosien huipun tasolla. **Kohtalaisesta tai vaikeasta ahdistuneisuudesta** ilmoitti oireilevansa 34,6 % tytöistä ja 9,1 % pojista. Vuonna 2019 vastaavat luvut olivat tyttöjen osalta 19,1 % ja poikien 6,3 %.
- Masennusoireilun osalta kehitys on ollut samansuuntaista. **Vähintään kaksi viikkoa kestäneestä masennusoireilusta** raportoi 35,9 % Varsinais-Suomen 8.- ja 9.-luokkalaista tytöistä, kun vastaava luku on vielä vuonna 2019 ollut 24,1 %. Poikien kohdalla kasvu ei ole ollut huomattava.

THL: Kouluterveyskysely

Ahdistus ja masennus lisääntyneet toisen asteen opiskelijoiden keskuudessa

Toisen asteen opiskelijoista erityisesti kohtalaisesti tai vaikeasti ahdistuneiden määrä on kasvanut Varsinais-Suomessa viime vuosien aikana. Tytöt kokevat ahdistuneisuutta selvästi poikia enemmän, mutta myös poikien ahdistuneisuus on ollut lievässä kasvussa. Varsinais-Suomessa toisen asteen opiskelijoiden ahdistus- ja masennusoireilu on lisääntynyt samassa linjassa valtakunnallisen kehityksen kanssa.

Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus toisen asteen opiskelijoiden keskuudessa (% Varsinais-Suomen alue)



- Varsinaissuomalaisten lukiolaisten keskuudessa tytöistä **kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta viimeisen kahden viikon aikana** oli kokenut 28,5 %, mutta pojista vain 5,8 %. Varsinais-Suomen ammattikoululaisten keskuudessa vastaavat luvut olivat tyttöjen osalta 30,8 % ja poikien 7,9 %.
- **Vähintään kaksi viikkoa kestäneestä masennusoireilusta** raportoi vuonna 2019 17,3 % lukiolaisista ja 16 % ammattikoululaisista. Vuonna 2023 vastaavasti masentuneisuudesta raportoi 22,7 % lukiolaisista ja 21,8 % ammattikoululaisista.
- **Koulu-uupumus** on kääntynyt koronavuosien huipusta varovaiseen laskuun toisen asteen opiskelijoiden keskuudessa. Vuonna 2021 19,7 % Varsinais-Suomen lukiolaisista ja 11,7 % ammattikoululaisista koki koulu-uupumusta. Vuonna 2023 vastaavasti koulu-uupumuksesta raportoi 16,2 % lukiolaisista ja 8,4 % ammattikoululaisista. Luvut ovat kuitenkin hieman korkeammalla kuin ennen pandemiaa.

THL: Kouluterveyskysely

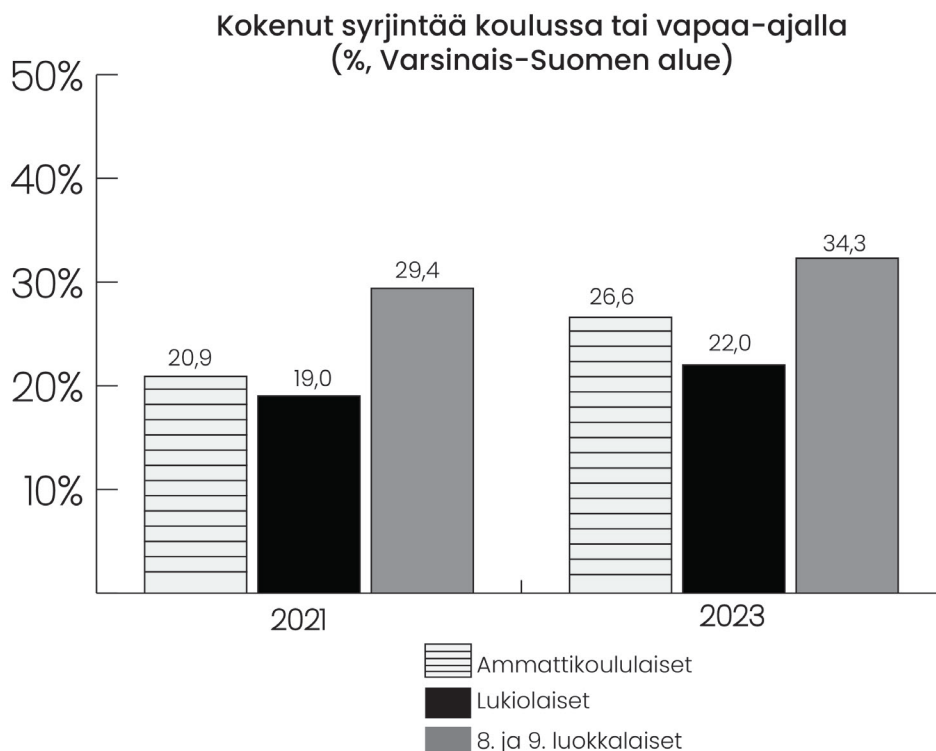


Mielenterveyden haasteet heijastuvat useille elämän osa-alueille

Kun lapsi tai nuori voi huonosti, se heijastuu aina koko perheeseen. Vastaavasti vanhemman haasteet mielenterveyden tai päihteiden kanssa vaikuttavat lapsen ja nuoren hyvinvointiin. Lapsen tai nuoren oireilu voi näkyä myös lähiyhteisöissä, kuten koulussa, harrastuksissa ja sosiaalisissa suhteissa. Erilaiset käytöshäiriöt, kuten kiusaaminen, ja opiskelumotivaation lasku ovat tavallisia. Toisaalta lapsi voi myös vetäytyä sosiaalisista tilanteista kokonaan tai oireilla sisäin-päin.

- 8,4 % Varsinais-Suomen 4.- ja 5.-luokkalaisista ja 8.- ja 9.-luokkalaisista koki **kiusaamista vähintään kerran viikossa**. Vastaava luku ammattikoululaisten keskuudessa oli 5,3 % ja lukiolaisten 2 %.
- Jopa 18,7 % Varsinais-Suomen 8.- ja 9.-luokkalaisista ja 17,8 % ammattikoululaisista **koki fyysistä uhkaa vuoden aikana**. Varsinais-Suomen lukiolaisten keskuudessa vastaava luku oli 10,3 %.
- 34,3 % Varsinais-Suomen 8.- ja 9.-luokkalaisista ja 26,6 % ammattikoululaisista on **kokenut syrjintää koulussa tai vapaa-ajalla**. Lukiolaisten keskuudessa luku oli 22 %.

THL: Kouluterveyskysely



Kouluterveyskyselyn mukaan yhä useampi nuori raportoi yksinäisyydestä, joskin korona-ajan huippulukemat ovat lähteneet hienoiseen laskuun. Taustalla voi olla joko sosiaalista yksinäisyyttä, joka johtuu esimerkiksi porukan ulkopuolelle jättämisestä tai ihmissuhteiden puutteesta, tai tunnetason yksinäisyyttä, joka johtuu läheisyyden tai sen kokemuksen puutteesta. Yksinäisyys ei kuitenkaan aina ole pysyvä tila, vaan voi liittyä johonkin tiettyyn elämäntilanteeseen tai vaiheeseen.

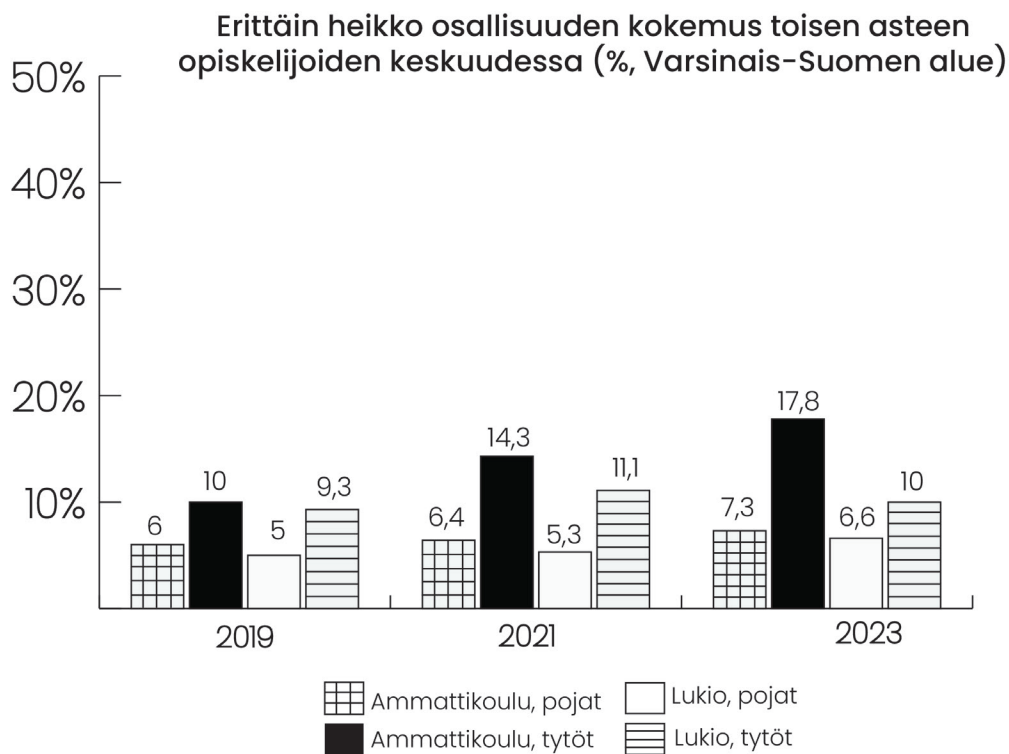
Lasten ja nuorten yksinäisyys voi aiheuttaa haasteita sosioemotionaalisten taitojen kehittämisessä, laskea oppimismotivaatiota sekä aiheuttaa erilaisia fyysisiä oireita, kuten päänsärkyä ja univaikeuksia. Myös käytöshäiriöt ovat yleisiä. Mikäli yksinäisyys pitkittyy, voi psyykinen oireilu pahentua ja johtaa eristäytymiseen, mielialahäiriöihin tai itsetuhoisuuteen.

- Esimerkiksi vuonna 2019 10,5 % Varsinais-Suomen ammattikoululaisista **tunsi itsensä yksinäiseksi** ja vuoteen 2021 mennessä luku oli kasvanut 16,7 %:iin. Tuoreimmassa Kouluterveyskyselyssä luku oli laskenut prosentilla. Yksinäisyyden osalta kehitys on ollut samanlaista myös lukiolaisten ja 8.- ja 9.-luokkalaisten keskuudessa.
- 10,2 % Varsinaissuomalaisista 8.- ja 9.-luokkalaisista kertoi, ettei heillä ole **yhtään läheistä ystävää**.
- **Sosiaalisesta ahdistuneisuudesta** kertoo kärsivänsä noin 36 % Varsinais-Suomen lukiolaisista ja 8.- ja 9.-luokkalaisista. Luku on ammattikoululaisten osalta hieman alempi, 30,9 %. Luvut ovat samankaltaisia kuin vuoden 2021 Kouluterveyskyselyssä.

THL: Kouluterveyskysely



Kouluterveyskyselyn osallisuusindikaattorin mukaan erittäin heikko osallisuuden kokemus on kasvanut hieman sekä perus- että toisella asteella koko maassa. Nuorisobarometrissa 2022 havaittiin, että mielenterveys- ja päihdeongelmiin apua hakeneiden joukossa korostuivat sellaiset nuoret, jotka kokivat yhteiskuntaan ja lähiyhteisöihin kuulumisen hauraaksi. Tämä osaltaan alleviivaa osallisuuden kokemuksen tärkeyttä.



- Varsinaissuomalaisista ammattikoululaisista 11,6 % kokee oman **osallisuutensa erittäin heikoksi**, kun vuonna 2019 vastaava luku on ollut 7,6 %. Myös alueen 8.- ja 9.-luokkalaisten erittäin heikon osallisuuden kokemus on kasvanut vuoden 2019 9 %:sta 13,8 %:iin. Lukiolaisten osalta kasvua ei juurikaan ole tapahtunut.
- Etenkin tytöt **kokevat pystyvänsä vaikuttamaan oman elämänsä kulkuun** heikommin kuin pojat. Esimerkiksi Varsinais-Suomen lukiolaisista pojista 85,8 % koki voivansa vaikuttaa oman elämänsä kulkuun, kun taas tytöistä 79,1 % kokee vastaavaa. Luvut ovat hieman heikommat ammattikoululaisten keskuudessa.

THL: Kouluterveyskysely

Toimenpidesuosituksset

Vaikka suurin osa lapsista ja nuorista voi edelleen hyvin, voi liian moni huonosti. Lasten ja nuorten lisääntynyt pahoinvointi ei kosketa vain yksilöitä, vaan koko yhteiskuntaa. Mielenterveyden kriisiä ei ratkaista ainoastaan palvelujärjestelmää kehittämällä, vaan koko yhteiskunnan rakenteita ja asenteita muuttamalla. Erityisesti eriarvoistumisen vähentäminen, yhteisöllisyyden lisääminen ja taloudellisen turvan takaaminen kaikille luovat pohjaa hyvälle mielenterveydelle.

Seuraavat toimenpidesuosituksset pohjautuvat tutkittuun tietoon.

1. Mahdollistetaan sosioekonomisesta asemasta riippumatta edellytykset luonnon, liikunnan tai kulttuurin hyödyntämiseen hyvinvoinnin edistäjänä. Tarjotaan ilmaisia tai rahallisesti avustettuja liikuntaharrastuksia ja kulttuurielämyksiä niille lapsille, nuorille ja perheille, joille ne eivät muutoin olisi mahdollisia.
2. Suunnitellaan palvelupolut saavutettaviksi, oikea-aikaisiksi, laadukkaiksi, vaikuttaviksi ja joustaviksi siten, että kokonaisuudessa huomioidaan matalan kynnyksen palvelut, lähipalvelut, etäpalvelut, intensiivipalvelut, virka-ajan ulkopuoliset palvelut ja anonyymit palvelut.
3. Otetaan käyttöön toimintamalli, jossa jo selvityksen tai tutkimuksen aikana mielen hyvinvointia tuetaan kohtaamisella ja vaikuttavilla menetelmillä. Pyritään siihen, että palveluja saa kattavasti yhdestä paikasta. Mikäli asiakas kuitenkin joutuu siirtymään palvelun perässä, varmistetaan, että tieto siirtyy joustavasti palveluiden välillä.
4. Vahvistetaan perhedynaamisten tekijöiden tunnistamista huomioimalla lasten palveluissa vanhemmat ja aikuisten palveluissa lapset entistä systemaattisemmin. Lasten ja nuorten pahoinvoinnin hoidossa tulisi aina huomioida riittävä vanhemmuuden tuki. Vastaavasti vanhemman hoidossa tulisi aina ottaa huomioon lapsen hyvinvointi, vaikka tämä ei vielä oireilisikaan näkyvästi.
5. Lisätään järjestöjen ja julkisen sektorin välistä yhteistyötä integroimalla järjestöjen palvelut osaksi palvelujärjestelmää. Järjestöjen tarjoamien palvelujen avulla ongelmiin voidaan puuttua nopeasti varhaisessa vaiheessa, mikä sekä ehkäisee ongelmien eskaloitumista että vähentää julkisen sektorin palvelujen kuormitusta.

6. Säädetään kansalaisaloitteen mukainen terapiatakuu ja muutetaan kuntoutuspsykoterapia maksuttomaksi alle 29-vuotiaille. Turvataan myös nuorten oikeus samanaikaisiin mielenterveys- ja päihdepalveluihin. Päihdeongelma ei saa olla este mielenterveyspalveluille tai päinvastoin.
7. Turvataan mielenterveyspalvelujen saatavuus kansalliskielillä ja mahdollistetaan palvelujen käyttö vähemmistö- ja muille kielille tulkkaukspalvelujen avulla.
8. Vahvistetaan lasten ja nuorten osallisuutta ottamalla heidät mukaan keskusteluun kaikessa heitä ja heidän hyvinvointiaan koskevissa päätöksissä niin erilaisten palvelujärjestelmien ja terveydenhuollon asiakkaina kuin arkisemmissakin rooleissa koulumaailmassa, vapaa-ajan yhteisöissä ja perhepiirissä.



Käytetyt lähteet

[Duodecim Terveyskirjasto: Lasten ja nuorten masennus ja mielialahäiriöt](#)

[Duodecim Terveyskirjasto: Ahdistus ja ahdistuneisuus](#)

[Duodecim Terveyskirjasto: Lasten ja nuorten ahdistuneisuus ja pelkotilat](#)

[Duodecim: Nuorten ahdistuneisuushäiriöt](#)

[Duodecim: Nuorten mielenterveys koulumaailmassa](#)

[Duodecim: Vanhempien mielenterveyshäiriöt ja lasten psykiatriset ongelmat](#)

[Helsingin yliopisto \(5.5.2023\): Nuorten mielenterveys on kriisissä](#)

[HS Turku 27.3.2023: Nuorisopsykiatrian palvelut ovat tukossa: ”Jono erikoissairaanhoidon yltää elokuulle”.](#)

[Linkki-toiminta: Linkki-vinkki 5: Yksin vai yksinäinen? – Nuorten yksinäisyys](#)

[Lukio.fi: Lukiolaisbarometri paljastaa synkkiä lukuja lukiolaisten jaksamisesta](#)

[Läpi kriisien – Nuorisobarometri 2022](#)

[Mieli ry: Tilastotietoa mielenterveydestä](#)

[Niina Junttila: Lasten ja nuorten yksinäisyys on lisääntynyt jo pitkään – pandemia on heikentänyt tilannetta entisestään](#)

[Nuorten ahdistuneisuus ja päihteiden käyttö : Tietoa vanhemmille ja nuorten kanssa työskenteleville aikuisille](#)

[Terapiat etulinjaan –toimintamalli](#)

[THL: Lasten ja nuorten terveys ja hyvinvointi \(Kouluterveyskyselyn tulospalvelu\)](#)

[THL: Mielenterveyden edistäminen](#)

[THL: Mieliala huolettaa yli puolta sateenkaarinuorista – moni jää ilman tarvitsemaansa tukea](#)

[THL: Sosioekonomiset erot mielenterveyden häiriöissä ilmenevät jo elämänkulun alussa lapsilla ja nuorilla](#)

[Valtioneuvoston julkaisuja 2019:7: Edellytykset kasvuun, oppimiseen ja osallisuuteen kaikille:](#)

[Tutkijoiden havaintoja ja suosituksia lasten ja nuorten monipuolisen kehityksen, terveyden ja vaikuttamisen mahdollisuuksien edistämiseksi](#)

[Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta. Katsaus: Matala kynnyks ymmärrettävä laajasti nuorten palveluissa.](#)

Varsinais-Suomen Lastensuojelujärjestöt ry

Perhetalo Heideken

Sepänkatu 3, 20700 Turku

vslj.fi