

Mielenterveyden tuki nuorelle maksaa sataasia, sen puute satojatuhansia

Nuorten mielenterveyden haasteet ovat kasvaneet nopeasti, mutta heidän on vaikea löytää tukea monimutkaisessa järjestelmässämme. Nuorten mielenterveyden kulmakiviä ovat toimiva arki ja luotettavat aikuiset kaikissa kasvuympäristöissä – kotona, koulussa ja vapaa-ajalla. Vahvistamalla nuorten arkea ja kehittämällä yhteen pelaavaa palvelujärjestelmää varmistamme, että jokainen nuori saa apua oikeaan aikaan. Nuorten mielenterveyden tukeminen ehkäisee syrjäytymistä, työkyvyttömyyttä ja kasvavaa hoitovelkaa.

Ratkaisut vaikuttavaan ja pitkäjänteiseen mielenterveyden tukeen:

1. **Vahvistetaan vanhemmuutta** kansallisella ohjelmalla.
2. Lisätään **mielenterveysosaamista** kouluissa.
3. Tarjotaan nuorille **yhdenvertaiset mahdollisuudet** harrastaa ja viettää aikaa yhdessä.
4. Tuodaan **uusia vaikuttavia menetelmiä** nuorten mielenterveyden tueksi.
5. Varmistetaan **pysyvä rahoitus** lasten ja nuorten mielenterveyspalveluita edistävälle osaamiskeskuksille.
6. **Vahvistetaan tietopohjaa** nuorten mielenterveysongelmista ja menetelmien vaikuttavuudesta.

Nuoret tarvitsevat vaikuttavaa ja pitkäjänteistä tukea mielenterveyteen

Mielenterveyden haasteet ovat nuorten yleisin terveysongelma sekä suurin syy erikoissairaanhoidon ja koulupudokkuuteen. Kasvavat paineet ja korona-ajan vaikutukset näkyvät lisääntyneinä ahdistuneisuushäiriöinä, masennuksena ja kouluvaikeuksina.



Periaattees ainut haave on vaan olla osa yhteiskuntaa. Mä voin tehdä työtä ja mennä kotiin hyvällä mielellä päivän päätteeks et 'hei mä oon tehny oman osani'." – Nikki, 19



NUORISOPSYKIATRIAN PALVELUIDEN KÄYTTÖ JA KUSTANNUKSET OVAT KASVANEET RAJUSTI

Vuonna 2023:

Joka viides

13–22-vuotias nuori kävi mielenterveyssyistä terveydenhuollon palveluissa.

1,5 miljoonaa

mielenterveysperustaista käyntiä 7–22-vuotiailla lapsilla ja nuorilla yhteensä.

137 miljoonaa euroa

nuorisopsykiatrisen sairaanhoidon kustannukset.

Nuorisopsykiatrian kustannukset ovat nousseet yli 60 % viidessä vuodessa, jonot venyvät kuukausien pituisiksi ja perustason palvelut eivät vastaa kasvavaan tarpeeseen. Oikean tuen löytäminen vie monimutkaisessa järjestelmässä usein liikaa aikaa sekä kuormittaa kohtuuttomasti nuorta ja hänen perhettään, vaikka mielenterveyden ongelmiin tarttuminen nopeasti olisi vaikuttavinta ja kustannustehokkainta.

Nuorten mielenterveyden kulmakivi on toimiva arki kaikissa kasvuympäristöissä – kotona, koulussa ja vapaa-ajalla. Niiden yhteiset toimintatavat ja tiivis yhteistyö tukevat nuorten mielenterveyttä ja hyvinvointia. Nuorten pitäisi myös saada apua silloin, kun he sitä tarvitsevat ja tuen tulisi jatkua riittävän pitkään sekä olla yhdenvertaisesti saatavilla kaikkialla Suomessa. Arvostavasti nuoriin suhtautuvat ja heidän maailmansa tuntevat ammattilaiset lisäävät nuorten luottamusta ja sitoutumista tarjottuun tukeen.

Jos yhteiskuntana epäonnistumme nuorten mielenterveyden tukemisessa, seurauksena on syrjäytymistä, työkyvyttömyyttä ja kasvava hoitovelka – eli sukupolvi nuoria, jotka jäävät ilman mahdollisuutta opiskella, työllistyä ja perustaa perhettä. Suomella ei ole varaa menettää heitä.

Onneksi tähän voidaan vaikuttaa. Vahvistamalla nuorten toimivaa arkea ja kehittämällä yhteen pelaavaa palvelujärjestelmää varmistamme, että jokainen nuori saa apua oikeaan aikaan. Mielen-terveyttä voidaan tukea monin eri keinoin: esimerkiksi tutkitusti vaikuttavilla psykososiaalisilla menetelmillä pystytään hoitamaan muun muassa ahdistus- ja masennusoireita.

Mielenterveyttä edistävät psykososiaaliset menetelmät ovat keinoja, joilla voidaan tukea mielenterveyttä sekä ennaltaehkäistä ja hoitaa mielenterveysongelmia. Lapsille, nuorille ja perheille tarkoitetuilla menetelmillä voidaan muun muassa tukea vanhemmuutta, ehkäistä käytöshäiriöitä ja hoitaa ahdistusta.

Tämä Itlan toteuttama kooste perustuu tutkittuun tietoon ja kertoo, miten nuorten mielenterveyden tuki rakennetaan varhain, vaikuttavasti ja pitkäjänteisesti.

Sitaatin lähde: Honkatukia ym. 2020. Omana itsenä osa yhteiskuntaa. ALL-YOUTH & SPR Nuorten turvatalo.

Graafin lähteet:

THL: Lasten ja nuorten mielenterveysperusteinen tutkimus ja hoito 2023

VTV: Nuorten mielenterveys- ja päihdepalvelut hyvinvointialueilla 2024

Arki ratkaisee

Kaikkein tehokkainta mielenterveystyötä on hyvä arki kotona, päiväkodeissa, kouluissa ja vapaa-ajalla. Mielen hyvinvointi syntyy riittävästä toimeentulosta, turvallisista ihmissuhteista ja yhteisöön kuulumisesta. Kun nämä arjen peruspälikat ovat kunnossa, suuri osa mielenterveyden ongelmista voidaan ehkäistä jo ennen kuin ne ehtivät syntyä.

Vanhemmuuden tuki on tutkitusti tehokasta tukea lapselle

Tällä hetkellä perheet eivät saa riittävästi tarvitsemaansa tukea, vaikka Suomessa on ainutlaatuinen äitiys- ja lasten neuvolajärjestelmä sekä koulu- ja opiskelu terveydenhuolto. Vanhempien ja lasten mielenterveysongelmat

jäävät usein tunnistamatta ja avun saanti viivästyy. Tukea tarvitsevien perheiden tulisi saada apua ajoissa, riittävän pitkään ja eri palveluiden yhteistyöllä. Vanhemmuuden tukeminen tutkitusti vaikuttavilla menetelmillä vahvistaa lapsen ja nuoren kasvua. Samalla ehkäistään käytösongelmia ja syrjäytymistä.

KIUSAAMINEN JA SYRJINTÄ OVAT ARKEA MONELLE NUORELLE

8.-9. luokkalaisista



lähes joka kymmenes

joutuu yhä viikoittain kiusatuksi.



39 %:lla

kiusaaminen jatkui tai pahentui sen jälkeen, kun koulun työntekijä sai tietää siitä.



34 %

on kokenut syrjintää koulussa tai vapaa-ajalla.

Kouluyhteisön myönteinen toimintakulttuuri edistää sekä nuorten että aikuisten hyvinvointia

Turvallinen ilmapiiri koulussa, tunne- ja vuoro-vaikutustaidot sekä välittävät aikuiset tukevat nuoren oppimista ja suojaavat mielenterveyttä.

Tätä voidaan edistää kouluissa yksilöllisten keinojen lisäksi yhteisöllisillä toimintatavoilla – ne täydentävät toisiaan ja kumpiakin tarvitaan.

Yhteisöllisillä keinoilla rakennetaan koko kouluyhteisön myönteistä toimintakulttuuria. Niillä voidaan myös puuttua esimerkiksi yksinäisyyteen, kiusaamiseen ja syrjintään, joilla kaikilla on merkittävä yhteys nuorten mielenterveysongelmiin.

Tällä hetkellä yhteisöllisten menetelmien käyttö vaihtelee koulukohtaisesti ja alueellisesti. Kouluissa tarvitaan lisää keinoja ja resursseja myönteisen toimintakulttuurin rakentamiseen.

Yhteisöjen ja vapaa-ajan mahdollisuudet jäävät hyödyntämättä

Turvalliset kaverisuhteet ja harrastukset suojaavat nuorta stressiltä, yksinäisyydeltä ja syrjäytymiseltä. Vapaa-ajan yhteisöt tarjoavat paikan kokea osallisuutta ja onnistumisia tavalla, jota mikään palvelu ei voi täysin korvata.

Harrastuksia ja yhteisöllistä toimintaa ei kuitenkaan vielä nähdä osana mielenterveyden edistämistä. Kaikilla nuorilla ei myöskään ole mahdollisuutta harrastaa.

Ratkaisuja päättäjille

Vahvistetaan vanhemmuutta kansallisella ohjelmalla

Rakennetaan kansallinen ohjelma, joka tukee myönteistä vanhemmuutta ja auttaa vanhemmuuden haasteissa pikkulapsi-ikästä teini-ikään. Se tulisi toteuttaa alueellisesti, paikallisiin tarpeisiin sopivilla ja tutkitusti vaikuttavilla keinoilla.

Lisätään mielenterveysosaamista kouluissa

Vahvistetaan opettajien, rehtoreiden ja kouluyhteisön muiden ammattilaisten mielenterveys- ja tunnetaitojen osaamista sekä edistetään osallisuutta ja yhteisöllisyyttä tukevaa toimintakulttuuria. Vakiinnutetaan tutkimukseen perustuvia kiusaamisen vastaisia ja osallisuutta edistäviä ohjelmia osaksi kouluarkea.

Tarjotaan nuorille yhdenvertaiset mahdollisuudet harrastaa ja viettää aikaa yhdessä

Otetaan arki osaksi mielenterveyspolitiikkaa luomalla nuorille lisää harrastusmahdollisuuksia (mm. vahvistamalla Harrastamisen Suomen mallia) sekä tarjoamalla heille lisää turvallisia mahdollisuuksia viettää aikaa kavereiden kanssa. Kuullaan nuoria itseään nuorisotilojen ja -kahviloiden sekä muiden kohtaamispaikkojen suunnittelussa ja toteuttamisessa.

Hyvä työ ei saa kadota – tehdään siitä pysyvää

Hyvä arki ehkäisee suuren osan nuorten mielenterveyden ongelmista, mutta aina se ei riitä. Silloin tarvitaan varhaista, helposti saavutettavaa apua. Varhainen tuki on sekä inhimillisesti että taloudellisesti viisasta: tuen puute maksaa moninkertaisesti erikoissairaanhoidon ja sosiaaliturvan kustannuksina sekä menetettynä työpanoksena. Suomessa on jo tutkitusti toimivia tapoja auttaa nuoria. Ne otetaan kuitenkin usein käyttöön hankerahoituksella, eivätkä keinot vakiinnu: hankkeiden päätyttyä työ ja osaaminen katoavat.

Varhainen tuki maksaa satoja – sen puute satojatuhansia

Nuorten mielenterveyden tuki ja hoito on vaikuttavinta, kun sitä tarjotaan varhain, ennen kuin ongelmat ehtivät kasautua. Tutkitusti vaikuttavat psykososiaaliset menetelmät ovat tieteelliseen näyttöön perustuvia tapoja tehdä tehokasta mielenterveystyötä. Niiden avulla voidaan esimerkiksi auttaa nuoria selviytymään arjen haasteista sekä hoitaa ahdistusta ja masennusta.

Tällaisia menetelmiä tulisi olla helposti nuorten saatavilla.

Esimerkiksi nuorten masennusta ehkäisevä ja varhaista apua oireisiin tarjoava vuorovaikutusohjanta (IPC-N) voidaan toteuttaa koulukuraattorin tai terveydenhoitajan toimesta. Yhden ohjausjakson kustannus on vain muutamia satoja euroja. Pitkittyneen masennuksen ja toimintakyvyn heikkenemisen kustannukset voivat nousta jopa satoihin tuhansiin euroihin erikoissairaanhoidon ja sosiaaliturvan kustannuksina sekä menetettynä työpanoksena.

VARHAINEN TUKI ON KUSTANNUSTEHOKASTA

Apu masennusoireisiin
nuorten vuorovaikutusohjannalla
maksaa yhteiskunnalle

muutamia satoja euroja.



Pitkittyneen masennuksen
elinkaarikustannukset ovat

**satoja tuhansia
euroja.**

Hankerahoituksen varaan rakennettu järjestelmä ei ole kestävä

Suomessa on viime vuosina otettu merkittäviä askelia nuorten mielenterveyden varhaisen tuen vahvistamiseksi, kun ammattilaisia on koulutettu psykososiaalisten menetelmien käyttöön. Usein tämä tapahtuu kuitenkin määräaikaisissa hankkeissa, joiden päätyttyä hyvä työ valuu hukkaan ja menetelmät eivät vakiinnu pysyväksi osaksi ammattilaisten työtä.

Tämä on toistuva kuvio suomalaisessa mielen-terveyspolitiikassa: kehitämme erinomaista työtä hankkeilla, mutta investoidut miljoonat eivät lopulta hyödytä nuoria toivotulla tavalla. Syy ei ole ammattilaisissa, vaan siinä, että hankkeissa tehtävää työtä ei vakiinnuteta osaksi pysyviä palvelurakenteita.

Nuorten mielenterveyskriisistä puhutaan paljon, mutta tietopohja on ohut

Vaikka nuorten mielenterveyskriisistä puhutaan enemmän kuin koskaan, ovat kokonaiskuva ja ilmiön tietopohja yhä puutteelliset. Meiltä puuttuu tutkimustietoa siitä, mistä nuorten mielenterveydessä on oikeasti kyse – mitä on lisääntyneen oireilun takana ja ovatko mielenterveyden häiriöt yleistyneet. Tämä tekee päätöksenteosta sattumanvaraista.

Lasten ja nuorten mielenterveyden tukemiseen tarkoitettuja menetelmiä on runsaasti, mutta kukaan ei tällä hetkellä tiedä varmasti, mitä niistä käytetään, kuinka laajasti ja millaisin tuloksin. Tieto menetelmien vaikuttavuudesta, kustannuksista ja saavutettavuudesta on hajallaan, eikä sitä koota kansallisesti.

Ratkaisuja päättäjille

Tuodaan uusia vaikuttavia menetelmiä nuorten mielenterveyden tueksi

Hyvinvointialueiden menetelmävalikoimasta suosituksia antavan, sosiaali- ja terveysministeriön yhteydessä toimivan Palveluvalikoimaneuvoston työtä täydentämään tarvitaan pysyvä kansallinen asiantuntijaryhmä. Sen johdolla Suomeen tulisi tuoda uusia vaikuttavia menetelmiä nuorten mielenterveyden tueksi – etenkin ongelmiin, joihin niitä ei vielä ole tarjolla (kuten nuorten ahdistuksen hoitoon perustasolla).

Varmistetaan pysyvä rahoitus lasten ja nuorten mielenterveyspalveluita edistävälle osaamiskeskuksille

Yhteistyöalue (YTA) –tasoiset keskuskeskukset tukevat terapiatakuun toimeenpanoa. Näin edistetään vaikuttavien menetelmien valintaa, levittämistä ja seuranta, tuetaan menetelmiä hyödyntäviä ammattilaisia sekä paikannetaan menetelmävalikoiman alueellisia tarpeita ja aukkoja.

Vahvistetaan tietopohjaa nuorten mielenterveysongelmista ja menetelmien vaikuttavuudesta

Tuotetaan uutta monitieteistä (esim. lääke- ja yhteiskuntatieteen yhdistävää), ajantasaista ja laaja-alaista tutkimustietoa siitä, kuinka yleisiä nuorten mielenterveysongelmat ovat ja mitkä tekijät vaikuttavat niihin.

Tuetaan nuorten mielenterveyttä vaikuttavasti ja kustannustehokkaasti: varmistetaan tutkittuun näyttöön perustuvien menetelmien pitkäjänteinen käyttöönotto sekä seuranta hyvinvointialueilla ja kunnissa. Uskalletaan luopua tehottomista käytännöistä, joiden toimivuudesta ei ole näyttöä.



Lue lisää:

Itla (2025). *Hyvinvoiva mieli oppii – oppiva mieli voi hyvin: Käsikirja mielenterveyden edistämiseksi ja tukemiseksi kouluyhteisössä.*

Itla (2025). *Tutkitusti vaikuttavilla psykososiaalisilla menetelmillä tuetaan lasten ja nuorten mielenterveyttä ja ehkäistään vakavia ongelmia.*

Itla (2025). *Suomen kestävä tulevaisuus edellyttää raskaana olevien äitien ja pikkulasten vanhempien nykyistä vahvempaa tukemista.*

Valtiontalouden tarkastusvirasto (2024). *Nuorten mielenterveys- ja päihdepalvelut hyvinvointialueilla. Tarkastuskertomus 15/2024.*

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2025). *Luottamus tulevaisuuteen lisää perheiden lapsitoiveita.*

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2025). *Kouluterveyskyselyn tulokset.*

Tampereen yliopisto (2020). *Omana itsenä osana yhteiskuntaa: Nuorten aikuisten kokemuksia.*

Yhteystiedot

Marjo Kurki
kehitysjohtaja, Itla
ohjelmajohtaja, YOUNG-ohjelma (STN)
044 271 0797
marjo.kurki@itla.fi

Katri Vataja
toimitusjohtaja, Itla
040 702 0899
katri.vataja@itla.fi