

Aziz Bahlaouane, Emil Hellman, Ville Planting

# Ääniä komeroista

Nuorten aikuisten kokemuksia syrjään vetäytymisestä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

7.4.2015

Tekijä(t)	Aziz Bahlaouane Emil Hellman Ville Planting
Otsikko	Ääniä komeroista, nuorten aikuisten kokemuksia syrjään vetäytymisestä
Sivumäärä Aika	39 sivua + 1 liitettä 7.4.2015
Tutkinto	Sosionomi (AMK)
Koulutusohjelma	Sosiaalialan koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosionomi (AMK)
Ohjaaja(t)	Lehtori Arto Salonen Lehtori Aini Ronkainen
<p>Opinnäytetyömme on laadullinen tutkimus syrjäänvetäytyvien nuorten aikuisten kokemuksista omasta elämästään. Tarkoituksena on tuoda esiin hikikomori-ilmiötä, sen esiintymistä Suomessa ja siihen liittyviä tekijöitä. Tutkimus toteutettiin kuvafoorumilla Internetissä. Laadimme kuusi kysymystä jotka olivat kaikkien lukijoiden vastattavissa Yli-lauta.org-sivustolla. Vastauksia saatiin yhteensä 27 kappaletta. Kysymykset koskivat muun muassa vastaajien kokemuksia omasta elämäntilanteestaan sekä suomalaisen palvelujärjestelmän toimivuudesta. Pyrimme työllämme antamaan äänen niille jotka eivät muuten tule kuulluksi. Halusimme toimia tälle ryhmälle tutussa ympäristössä ja sen takia toteutimme kyselyn Internetissä. Kyselyyn vastanneet pysyivät täysin anonyymeinä.</p> <p>Opinnäytetyömme koostuu kolmesta isosta kokonaisuudesta; toimintaympäristön kuvauksesta, aineistosta sekä pohtivasta loppuosuudesta.</p> <p>Vastauksia analysoimme Edward Decin ja Richard Ryanin itseohjautuvuusteoriaan peilaten. Pyrimme hahmottamaan millä tavalla omaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteisöllisyys toteutuvat tai jää toteutumatta kysymyksiin vastanneiden keskuudessa. Lähes kaikilla vastaajilla oli ongelmia näillä osa-alueilla.</p> <p>Vastauksista kävi hyvin ilmi se, että palvelujärjestelmää ei ole optimoitu syrjäänvetäytyvien nuorten aikuisten auttamiseksi. Syrjään vetäytyminen voi olla pahimmillaan vuosia jatkuva, itseään ruokkiva kierre josta on vaikea omin voimin päästä pois. Vastauksien perusteella on vaikeaa luoda kaiken kattavaa ja yleispätevää kuvausta syrjäänvetäytyvästä nuoresta aikuisesta. Jokaisen syyt syrjään vetäytymiseen ovat ainutlaatuiset samoin kuin heidän elämäntarinansa. Erilaiset ihmiset ja heidän tarinat ovatkin tutkimuksen keskipisteessä.</p>	
Avainsanat	Hikikomori, Internet, nuoret aikuiset, syrjään vetäytyminen, itseohjautuvuusteoria

Author(s)	Aziz Bahlaouane Emil Hellman Ville Planting
Title	“Ääniä komeroista” - how young people in a state of withdrawal experience their life.
Number of Pages	39 pages + 1 appendices
Date	7 April 2015
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructor(s)	Arto Salonen, Senior Lecturer Aini Ronkainen, Senior Lecturer
<p>Our thesis is a qualitative research focusing on the experiences of socially withdrawn young adults concerning their situations in life. Our aim is to bring forth the Hikikomori phenomenon, it's occurrence in Finland and the factors affiliated with it. The research was conducted on an image board on the Internet. We compiled six questions for anyone using the site Ylilauta.org. We received 27 answers to our survey. The questions comprise the recipient's experiences concerning their own life situations and the functionality of the Finnish social and healthcare system. We seek out to give a voice to those who otherwise go unheard.</p> <p>We wanted to operate in an environment already familiar to our target group and this is why we carried the survey out on an Internet forum. The participants of the survey remained completely anonymous.</p> <p>The thesis comprises of three themes; description of the operational environment, the material gathered through the survey and the conclusions.</p> <p>We reflect upon the reported experiences through the self-determination theory developed by Edward Deci and Richard Ryan. We aspire to outline whether autonomy, competence and relatedness is being fulfilled or not among the participants. Almost every recipient had problems with these fields.</p> <p>The answers indicate that the Finnish social and healthcare system is not optimized for helping the socially withdrawn young adults. Social withdrawal in worst case can be a vicious circle spanning years from which it is extremely difficult to escape by one's own. It is difficult to create a universal description of a socially withdrawn young adult based upon the answers. The causes of social exclusion are unique as well as the recipient's life stories. Various people and their stories are the focus of the research.</p>	
Keywords	Hikikomori, internet, social withdrawal, young adults, self-determination theory

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Toimintaympäristön kuvaus	2
2.1	Ylilauta	2
2.2	Hikikomori	3
3	Itseohjautuvuusteoria	5
3.1	Omaehtoisuus	5
3.2	Kyvykkyys	5
3.3	Yhteisöllisyys	6
4	Syrjäytyminen	8
4.1	Syrjäytyminen Suomessa	8
4.2	Syrjäytymisen taloudelliset vaikutukset	9
5	Tutkimusmenetelmä sekä aineiston käsittely	10
5.1	Aineiston keruu	10
5.2	Aineiston analysointi	10
5.3	Tutkimusetiikka	11
6	Tulokset	13
6.1	Yksinäisyys vaivaa	14
6.2	Kokemukset sosiaali - ja terveystalouksista	17
6.3	Mielenterveyspalveluita ei koeta hyödyllisiksi	19
6.4	Kokemukset palvelujärjestelmästä	21
6.5	TE-toimiston palveluiden käyttö koettiin hankalaksi	21
6.6	Mielenterveysongelmat vaivaavat	23
6.7	Kokemukset sosiaalivirastosta	25
6.8	Korkea haastavuustaso	26
6.9	Kyvykkyys ja sen puute	28
6.10	Etsivä nuorisotyö	29
7	Johtopäätökset	33
8	Pohdinta	35

8.1	Paljon yhtenäisyyttä hikikomori-ilmion kanssa	35
8.2	Yhteiskunnan asettamat paineet	37
9	Lähteet	38

## Liitteet

Liite 1. Viestiketjun aloitusviesti

## 1 Johdanto

Opinnäytetyömme on laadullinen tutkimus syrjäänvetäytyvien nuorten aikuisten kokemuksista heidän omista elämäntilanteistaan. Peilaamme näitä kokemuksia Edward De-  
cin ja Richard Ryanin kehittämän itseohjautuvuusteorian kautta. Keräsimme aineis-  
tomme kyselynä jonka suoritimme suomalaisella Internet-foorumilla nimeltä Ylilauta,  
jossa keskustelu on täysin anonyymiä ja moderointi kohdistuu miltei ainoastaan laitto-  
maan materiaaliin.

Työn tarkoituksena on tuoda niiden ääntä esille, jotka niin usein jäävät kuulematta. Syr-  
jäänvetäytyvien nuorten osuus on suuressa kasvussa ja vaikka asialle on pyritty aktiivi-  
sesti tekemään jotain esimerkiksi nuorisotakuun avulla, niin asiaan ei ole pystytty kehit-  
tämään kestäväää ratkaisua. Me pyrimme tuomaan työssämme näiden nuorten aikuisten  
ääntä ja kokemusta esille. Monesti julkisessa keskustelussa näiden kokemukset jäävät  
vähälle huomiolle. Hikikomori on japanilainen termi jota käytetään syrjäänvetäytyvistä ja  
eristäytyvistä ihmisistä puhuttaessa. Japanissa ilmiö on ollut tiedostettu jo 80-luvulta  
saakka. Tamaki Saitō on ilmiön merkittävä tutkija ja on julkaissut useita tutkimuksia ja  
kirjoja hikikomori-ilmiöstä.

Pyrimme tarttumaan melko tuoreeseen aiheeseen uudesta näkökulmasta. Sen takia py-  
rimme operoimaan syrjäänvetäytyville tutussa ympäristössä, eli Internetissä. Monelle  
kynnys poistua kodistaan on korkea, joten koimme Internetin turvalliseksi foorumiksi toi-  
mia. Teimme kyselyn Ylilauta.org nimisellä sivustolla, jonne sai vastata kuka tahansa  
sivuston kävijä. Näin saimme melko kattavan määrän vastauksia.

Vastausten perusteella pyrimme peilaamaan nuorten kokemuksia niin omasta elämästä  
tään, palvelujärjestelmästä sekä omasta tulevaisuudestaan. Vastauksia väritti pessi-  
mismi, joka kuvastaa kyseisen ihmisryhmän tilannetta.

Työmme rakentuu kolmen pääkohdan varaan. Pääkohdat ovat Viitekehys, aineisto sekä  
pohdinta. Näin pyrimme rakentamaan selkeän kokonaisuuden joka kulkee kohderyh-  
mämme esittelystä vastaajien kokemuksiin ja sitä kautta meidän omiin näkemyksiimme  
heidän tilanteesta.

## 2 Toimintaympäristön kuvaus

Opinnäytetyömme idean syntyessä meillä oli hyvin selkeä näkemys tulevasta toimintaympäristöstämme. Ylilauta.org on suomalainen verkkosivusto, joka noudattaa rakenteeltaan perinteisiä kuvafoorumeja.

Ensimmäiset kuvafoorumit perustettiin Japanissa ja muun kielisillä kuvafoorumeillakin osa keskustelusta keskittyy japanilaisen kulttuurin ympärille. Kuvafoorumit perustuvat anonyymiuteen ja keskustelujen pääosassa ovat kuvat. Kuvafoorumeilla on keskustelu usein jaettu aihealueittain. Kuvafoorumit ovat täysin anonyymeja keskustelupaikkoja, eli käyttäjät eivät ole tunnistettavissa esimerkiksi nimimerkkien avulla. Tämä takaa foorumin käyttäjille ainutlaatuisen mahdollisuuden keskustella aroistakin aiheista ilman tunnistautumisen pelkoa. Kuvafoorumeilla keskustelut käydään keskustelusaikeissa, joita Suomessa yleisesti kutsutaan langoiksi. Isoilla kansainvälisillä kuvafoorumeilla viestien lähetysnopeus on hyvin suuri. Tällöin vähemmän vastauksia saavat langat poistuvat sivulta usein nopeasti, jopa kymmenen minuutin kuluttua langan avaamisesta.

### 2.1 Ylilauta

Opinnäytetyömme osalta keskitymme Hikikomero-nimiseen keskustelualueeseen. Hikikomero sana on johdettu japaninkielisestä sanasta hikikomori, jota käsitellään myöhemmin tarkemmin. Kyseisellä alalaudalla käy paljon syrjäänvetäytyviä nuoria. Laudan alaotsikkona onkin *masentuneiden ja sosiaalisesti syrjäytyneiden vertaistukiryhmä*. Syrjäänvetäytynyt elämäntyyli on vahvasti sidonnainen identiteettiin. Hikikomero-keskustelualueen kommentoijat usein nimittävät itseään hikikomoreiksi tai lyhyemmin ”hikkyiksi” ja vertailevat keskenään elämäntilanteitaan. Vahva erottelu pyritään pitämään aidosti hikkyntyneiden ja normaalia elämää viettävien ”normojen” välillä. Tästä johtuen keskustelun aiheet pysyvät useimmiten negatiiviseksi koettujen elämäntilanteiden ympärillä.

Olemme itse aktiivisia monilla foorumeilla ja sosiaalisen median sivustoilla. Ylilauta oli meille ennestään hyvinkin tuttu paikka. Tästä johtuen myös ylilaudalla sijaitseva ”hikikomero” ja koko hikikomori-ilmiö olivat meille tuttuja. Täysin anonyymi keskustelu luo mielenkiintoisen pohjan ja tätä periaatetta noudattaviin foorumeihin jää helposti koukkuun. Täysin vapaat kädet sanoa mitä tahansa anonyymisti tuo helposti ihmisistä esiin heidän

raadollisimman puolensa. Kiellettyjä asioita esimerkiksi satunnainen – keskustelualueella ovat kaikki laittomat asiat (mm. lapsiporno, eläinporno, eläinräökkäys, tosielämässä tapahtuva väkivalta), mainostaminen ja spämmäys, joka on *”toistuvaa esimerkiksi sisältöttömiä, saman sisältöisten tai aiheeseen liittymättömien viestien lähettämistä lyhyellä aikavälillä”*. Hikikomero-keskustelualueelle on asetettu omia sääntöjä jotka kieltävät kavereiden, tyttöystävän ja seksielämän omistamisesta puhumisen. Keskustelualueella on lisäksi kiellettyä muiden pilkkaaminen *”hikkydestä”*. (Ylilauta n.d.)

Opinnäytetyöprosessin alussa avasimme hikikomero -aihealueelle langan, jossa kartoitimme keskusteluihin osallistuvilta käyttäjiltä heidän mielipiteitään ja näkemyksiään siitä, millaista toimintaa olisi mielekästä heille järjestää. Alkuperäinen idea olikin toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen. Merkittävää innostusta aiheeseen emme kuitenkaan kokeneet vastauksista välittyvän. Kesän yli mietittyämme päädyimmekin tekemään laadullista tutkimusta hikikomori-ilmiöstä Suomessa.

## 2.2 Hikikomori

Shakaiteki hikikomori, tai lyhyemmin hikikomori, on japanilainen termi jolla viitataan sosiaalisesta elämästä vetäytyvään henkilöön. Englanninkielisillä kuvafoorumeilla on yleisesti käytössä sanasta muokattu lyhenne ”hikki” ja suomessa ”hikky”. Tulemme opinnäytetyössämme puhumaan sekä hikikomoreista että syrjään vetäytyvistä. Japanissa hikikomori-ilmiö on ollut tiedostettu ongelma jo ainakin 80-luvulta lähtien. Merkittävänä ilmiön tutkijana voidaan pitää japanilaista psykologia Tamaki Saitōa, joka on julkaissut useita hikikomoreita käsittelevää teosta. Tuoreimman arvion mukaan japanissa on tällä hetkellä n. 700 000 hikikomorinuorta (Saitō 2013: 3). Saitō määrittelee sosiaalisen vetäytymisen seuraavasti:

*”Myöhemmässä nuoruusiässä ongelmaksi muodostunut tila jossa henkilö sulkeutuu omaan kotiinsa, eikä osallistu yhteiskunnan toimintoihin vähintään 6 kuukauteen, ja jonka pääasiallisena aiheuttajana ei näytä olevan tiettyä psyykkistä ongelmaa.”*

Japanissa tehdyissä tutkimuksissa on hikikomoreilta löydetty usein toistuvia nuoruusiikään linkittyviä ongelmia. Sosiaalisista suhteista vetäytymistä ja yhteiskunnan ulkopuolelle jättäytymistä ei voi pitää itsessään sairautena. Se tulisi nähdä erilaisten psyykkisten



häiriöiden oireena. (Saitö 2013: 11.) Valtaosa sosiaalisesti vetäytyvistä henkilöistä on miehiä. Tämä tulee myös ilmi työtämme varten tehdyssä kyselyssä. Sosiaalinen vetäytyminen on lisäksi yksinomaan nuorten ihmisten ongelma. Saitön (2013) mukaan hän ei ole kertaakaan uransa aikana törmännyt henkilöön joka olisi yli 30-vuotiaana aloittanut sosiaalisen vetäytymisen. Syrjään vetäytyminen alkaa siis ennen kolmattakymmenettä ikävuotta mutta voi jatkua yli 30-vuotiaaksi.

Kun henkilö joutuu vetäytyneeseen tilaan, hän yleensä katkaisee valtaosan yhteyksistä ulkomaailmaan. Ulkona käyminen saattaa vähentyä lähes olemattomiin. Henkilö suhtautuu usein hyvin kriittisesti itseensä ja pelkää toisten negatiivista suhtautumista häneen. Japanissa tutkituista hikikomori-tapauksista osalla esiintyy pakko-oireista häiriötä ja antropofobiaa eli ihmispelkoa, jotka ovat omiaan vaikeuttamaan henkilön tilannetta. (Saitö 2013: 23.)

Hikikomoreiden tapauksissa tyypillisesti nuoruusiässä koetut konfliktit jatkuvat useiden vuosien ajan. Koulusta lintsaminen, pakko-oireinen häiriö, pelko toisia ihmisiä kohtaan ja väkivaltaiset purkaukset ovat tyypillisiä oireita. Vetäytymisen jatkuessa pidempään nousee esille monia nuoruusikään liittyviä ajattelumalleja, kuten kapeakatseisuutta ja joustamattomuutta. Oman tilanteen objektiivinen tarkastelu on hankalaa ja tästä johtuen hikikomori usein kieltäytyy kaikesta hoidosta. Edes pitkään jatkuvan eristäytymisen kuussa oireet eivät tasaannu. Hikikomorit elävät ikään kuin jatkuvassa henkisessä konfliktissa joka ruokkii itseään repien auki yhä uusia haavoja. Hikikomoritapauksissa asiakkaan hyvinvointiin pystytään parhaiten vaikuttamaan kliinisellä hoidolla joka tukee yksilön henkistä kasvua ja ympäristöön sopeutumista. (Saitö 2013: 28–29.)

Syrjäytyminen on suomalaisessakin yhteiskunnassa tunnustettu ongelma. Se on ollut keskustelun alla jo vuosia ja poliittisessa päätöksenteossakin on herätty nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn. Hikikomoroitumisen, tai ”hikkyntymisen”, voidaan myös katsoa kuuluvan yhdeksi syrjäytymisen muodoksi. Hikkyt ovat kuitenkin omanlaisensa ryhmä joita nuorille tarjottavat tukitoimet eivät välttämättä tavoita.

### 3 Itseohjautuvuusteoria

Ihmisten onnellisuudesta ja siihen kytkeytyvistä tarpeista on kautta aikojen esitetty paljon erilaisia teorioita. Opinnäytetyötämme tehdessä jouduimme pohtimaan millaisia tarpeita jokaisella ihmisellä on ja jääkö sosiaalisesti vetäytyvillä henkilöillä nämä tarpeet tyydyttämättä. Richard M. Ryan ja Edward L. Deci ovat luoneet itseohjautuvuusteorian tunnetun teorian ihmisen psykologisista perustarpeista, motivaatiosta ja hyvinvoinnista. Deci & Ryanin (2000) mukaan ihmisellä on kolme psykologista perustarvetta joiden täyttyminen on välttämätöntä ihmisen hyvinvoinnille ja kehitykselle. Tarpeet ovat täyttyessään sisäisen motivaation lähteitä ja edellytyksiä onnellisuuden kokemiseen. Nämä kolme tarvetta ovat *omaehtoisuus (autonomy)*, *kyvykkyys (competence)* ja *yhteisöllisyys (relatedness)*. Suomalainen onnellisuusfilosofi Frank Martela on yhdessä Ryanin kanssa kehittänyt teoriaan neljättä perustarvetta, hyväntahtoisuutta (*benevolence*). (Martela 2014.) Martelan mukaan kokemus siitä, että pystymme tekemään hyviä asioita toisille ihmisille vaikuttaa positiivisesti omaan hyvinvointiimme. Martelan lisäys teoriaan on kuitenkin vasta kehitteillä joten emme käsittele sitä enempää työssämme.

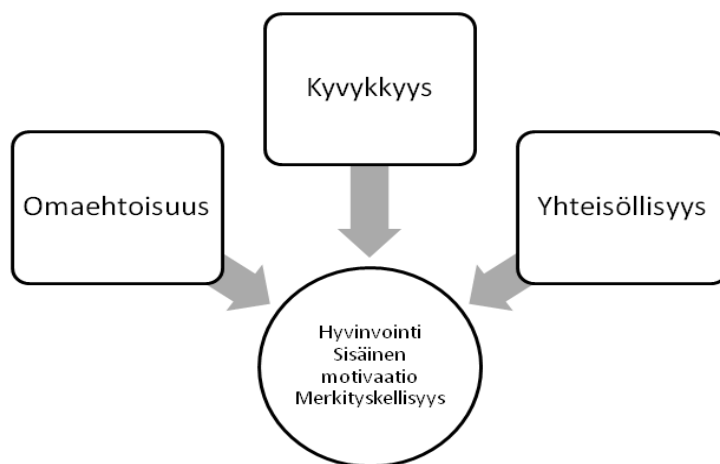
#### 3.1 Omaehtoisuus

Omaehtoisuudella tarkoitetaan sitä, että ihminen kokee olevansa vapaa päättämään itse tekemisistään. Omaehtoisuuden eli autonomian vastakohtana on ulkoapäin vaikuttava kontrolli. Autonomisessa tilassa toimivan ihmisen motivaatio lähtee hänestä itsestään eikä ulkoisista pakotteista tai palkinnoista. Omaehtoisessa toiminnassa yksilö kokee toiminnan omakseen ja hän nauttii tekemisestä. Toisin sanoen ihmisen täytyy tuntea olevansa oman itsensä herra ja pystyä vaikuttamaan tavoitteisiinsa ja valintoihinsa. (Deci – Ryan 2000: 227–263.)

#### 3.2 Kyvykkyys

Toinen ihmisen psykologisista perustarpeista liittyy ihmisen kokemukseen omasta osaamisestaan ja kyvykkyydestä. Jotta tämä tarve tulee tyydytetyksi, on ihmisen koettava että hän osaa tehtävänsä ja saa asioita aikaan. Kyvykkyuden kokemisella voidaan katsoa olevan suuri merkitys työelämässä viihtymiselle. Kyvykkääksi itsensä tuntema työn-

tekijä uskoo itseensä ja kykyihinsä suorittaa hänelle annetut työtehtävät. Hän on hankkinut itselleen taitoja jotka tuovat hänelle kyvykkyyden tunnetta ja rohkaisevat häntä haastamaan itsensä. Kun tehtävä on haasteellinen mutta ihminen kokee silti pärjäävänsä, voidaan päästä niin kutsuttuun flow-tilaan. Flow-tilassa ihminen uppoutuu täysin tekemiseen, jolloin ajantaju katoaa. Tällöin tekeminen itsessään tuottaa suurta nautintoa. Jos haastavuustaso on kuitenkin henkilön taitoihin nähden liian korkea johtaa se helposti ahdistumiseen ja luovuttamiseen. Liian vähäinen haaste saa puolestaan ihmisen tylsistymään ja menettämään mielenkiintonsa. (Deci – Ryan 2000: 227–263.)



Kuvio 1. Ihmisen psykologiset perustarpeet (Martela 2014)

### 3.3 Yhteisöllisyys

Kolmas ihmisen psykologisista tarpeista on yhteisöllisyys. Se liittyy ihmisen tarpeeseen olla yhteydessä toisiin ihmisiin, rakastaa ja tulla rakastetuksi. Omaehtoisuuden ja kyvykkyyden lisäksi myös yhteisöllisyys on sisäisen motivaation lähde. Voimme paremmin kun

meillä on rakastavia ihmisiä ympärillämme ja tunnemme yhteenkuuluvuutta. Harva ihminen viihtyy täysin yksin ilman sosiaalisia verkostojaan. Tarve välittää toisista ja tuntee itsensä tärkeäksi toisille on meidän perusolemuksemme. (Deci – Ryan 2000: 227–263.)

Psykologiset perustarpeet selittävät sen, mihin ihmiset pyrkivät. Tarpeet antavat ihmisille tarvittavan energian ja suunnan näiden tarpeiden täyttämiseksi. (Deci – Ryan 2011: 19.) Näin ei kuitenkaan aina käy. Syystä tai toisesta saattaa joku, tai jopa kaikki, psykologisista perustarpeista jäädä tyydyttymättä. Decin ja Ryanin (2011) mukaan tällaisessa tapauksessa henkilö etsii tarpeen korvikkeen. Korvikkeet eivät varsinaisesti tuo tyydytystä itse tarpeeseen mutta ovat yleensä jollain tapaa tyydyttäviä, eikä ihminen sillä hetkellä välttämättä pysty parempaan. Deci ja Ryan (2011) käyttävät esimerkkinä ihmisten psykologista perustarvetta yhteisöllisyyteen ja toisten ihmisten läheisyyteen. Jos henkilö kuitenkin jostain syystä ei kykene kontaktiin toisten kanssa saattaa hän esimerkiksi luoda korvaavan suhteen televisio-ohjelmassa esiintyvään hahmoon tai tämän näyttelijään. Vaikka ei ole todisteita että tällainen toiminta auttaisi alkuperäisen tarpeen tyydyttämisessä tai edistäisi henkilön hyvinvointia saattaa se silti tuntua henkilöstä itsestään hyvältä. (Deci – Ryan 2011: 19.)

Sosiaalisesti vetäytyvien henkilöiden tiedetään usein uppoutuvan esimerkiksi internetin, television, elokuvien tai kirjojen pariin. Ehkä tämä onkin heidän tapansa saada jonkinlaista tyydytystä psykologisille perustarpeilleen. Esimerkiksi Internet voi tarjota yhteisöllisyyden kokemuksia keskustelufoorumeiden tai peliyhteisöjen avulla, vaikka kasvokkain kohtaamista ei tapahtuisikaan. Puhutaanko silloin perustarpeen korvikkeesta vai aidosta yhteisöllisyydestä? Sosiaalisesti vetäytyvistä ja syrjäytyneistä puhuttaessa on luonnollista pohtia näiden ihmisten hyvinvointia. Jos perustavia tarpeita ei saada tyydytettyä, ei ihminen voi hyvin.

## 4 Syrjäytyminen

Syrjäytymisestä ja nuorten syrjäytymisestä on Suomessa tehty lukuisia tutkimuksia. Syrjäytymiselle ei kuitenkaan ole vakiintunutta määritelmää ja usein riippuukin tutkijasta miten käsite määritellään. Käsitettä on yleisesti käytetty kuvaamaan tilanteita, joissa yksilö tai kotitalous on joutunut sosiaalisesti ja taloudellisesti ongelmallisiin olosuhteisiin, joista mahdollisuudet päästä pois ovat heikot. (Tilastokeskus 2011.) Syrjäytymisestä on puhuttu Suomessa ainakin 1980-luvulta lähtien ja viime vuosina keskustelu nuorten syrjäytymisestä on taas lisääntynyt. Laman lisäksi muutokset työmarkkinoiden toiminnassa ja rakenteessa luovat tilaa syrjäytymiskäsitteen käytön yleistymiselle. (Notkola ym. 2013.)

### 4.1 Syrjäytyminen Suomessa

Nuorten syrjäytymisestä puhuttaessa ovat kohdejoukkona kaikki alle 30-vuotiaat lapset ja nuoret. Syrjäytyminen ei kenelläkään tapahdu yön yli vaan se tulee nähdä negatiivisena kehityksenä, jossa huono-osaisuuden eri ulottuvuudet vahvistavat toisiaan. (Eduskunnan tarkastusvaliokunta 2014.) Eduskunnan tarkastusvaliokunnan (2014) mietinnön mukaan syrjäytyminen on

*”ajautumista yhteiskunnassa tavanomaisena pidetyn elämäntavan ja -laadun ulkopuolelle sekä ulosjäämistä yhteiskunnan perusinstituutioista: työmarkkinoista, koulutuksesta, perheestä, ystävistä ja yhteiskunnallisesta osallisuudesta.”*

Yksiselitteistä tietoa syrjäytyneiden määrästä ei ole olemassa. Nuoria ei erotella syrjäytyneisiin ja ei-syrjäytyneisiin joten tilastointi ei ole edes mahdollista. Ilman opiskelu- tai työpaikkaa jääminen kasvattaa syrjäytymisriskiä ja näistä nuorista taas on olemassa tilastotietoa. Suomessa jää vuosittain noin 5 000 nuorta ilman toisen asteen opiskelupaikkaa. Näistä nuorista 1 500 ei hae toisen asteen opiskelupaikkaa peruskoulun jälkeen ja 3 500 jää yhteishaussa vaille opiskelupaikkaa. Maahanmuuttajataustaisilla nuorilla on kantaväestöstä suurempi syrjäytymisriski; pääkaupunkiseudulla riski on noin 20 % kun kantaväestöllä se on noin 4 %. 20–29 –vuotiaiden keskuudessa on arviolta noin 40 000 naista ja 70 000 miestä vailla peruskoulun jälkeistä koulutusta. Myös kokonaan työelämän ja opiskelun ulkopuolelle jääneitä on 20–29 –vuotiaiden keskuudessa noin 18 000 naista ja 33 000 miestä. Syrjäytymiskeskustelussa tulee ottaa näiden lukujen lisäksi huo-

mioon työkyvyttömyyseläkkeelle jäävien nuorten määrä. Alle 30-vuotiaista joutuu vuosittain 1 500 – 1 600 jäämään työkyvyttömyyseläkkeelle mielenterveys- ja käytöshäiriöiden takia. (Eduskunnan tarkastusvaliokunta 2014.)

Myrskylän (2012) mukaan vuonna 2010 syrjäytyneitä 15–29 vuotiaita nuoria oli 51 341 kappaletta. Tämä tarkoittaa noin viittä prosenttia kaikista saman ikäisistä nuorista. Myrskylän laskelmissa syrjäytyneiksi luokitellaan ”sellaiset työvoiman ja opiskelun ulkopuoliset nuoret, joilla ei ole peruskoulun lisäksi muuta koulutusta.” (Myrskylä 2012.)

Vaikka työelämän ja opiskelujen ulkopuolelle jäävien määrästä on saatavilla tarkkoja lukuja, eivät ne välttämättä kerro asiasta koko totuutta. Moni asia riippuu myös syrjäytymisen käsitteen määrittelytavasta. Syrjäytyminen on myös subjektiivinen kokemus. Voiko työelämässä oleva tai opiskelija tuntea itsensä syrjäytyneeksi? Entä tunteeko tuloton taiteilija tai vapaaehtoistyöntekijä itsensä syrjäytyneeksi?

#### 4.2 Syrjäytymisen taloudelliset vaikutukset

Koska syrjäytyneiden nuorten tarkasta määrästä ei ole tietoa, on myös syrjäytymisen taloudellisten vaikutusten arviointi hankalaa. Ei ole myöskään tietoa siitä, mitkä taloudelliset vaikutukset ovat juuri syrjäytymisen seurausta. Oletuksia ja arvioita taloudellisista vaikutuksista on tämän takia jouduttu tekemään. Verotulojen menetys ja julkisen talouden menojen kasvaminen ovat nuorten syrjäytymisestä johtuvia kansantaloudellisia menetyksiä. Laskelmien mukaan sosiaalinen huono-osaisuus ja työmarkkinoilta pysyvästi syrjäytyminen aiheuttaa yhteiskunnalle noin miljoonan euron kustannukset ennen henkilön 60 ikävuotta. Vuotuinen kustannus on n. 25 000 euroa. Luvut koostuvat menetetyt työpanoksen arvosta, yhteiskunnan tarjoamista palveluista ja tulonsiirroista. (Eduskunnan tarkastusvaliokunta 2014.)

## 5 Tutkimusmenetelmä sekä aineiston käsittely

Opinnäytetyömme on laadullinen tutkimus. Laadullinen tutkimus tutkii ihmisen elämämaailmaa, joka koostuu tutkittavasta ihmisestä ja tämän maailmasta (Varto 2005: 28). Halusimme antaa paljon painoarvoa vastaajien omille havainnoille sekä kokemuksille ja pyrimme tuomaan heidän ääntään kuuluville. Koska haluamme antaa heidän äänelleen painoarvon on otettava huomioon, että ei ole olemassa objektiivisesti puhdasta tietoa, vaan kaikki tieto on subjektiivista. Annamme merkitykset ilmiölle jota me opinnäytetyössämme käsittelemme keräämiemme vastausten perusteella. (Sarajärvi – Tuomi 2009: 20.)

### 5.1 Aineiston keruu

Keräsimme aineistomme käyttämällä hyödyksi Ylilauta.org -nimistä nuorten suosimaa keskustelufoorumia. Teimme Hikikomero-nimiselle alalaudalle keskustelun, jossa me aluksi tiedustelimme mitä laudan käyttäjät haluaisivat meidän työssämme käsittelevän. Kartoituksen jälkeen selasimme ehdotukset läpi ja vastaajat halusivat selkeästi saada oman äänensä kuuluviin. Tämän esiprosessin jälkeen aloimme ideoida varsinaisen opinnäytetyön ideaa ja päädyimme sitä kautta tähän aiheeseen.

Tämän jälkeen kehitelimme kysymykset, joissa halusimme tuoda nuorten ääntä esille ja teimme uuden viestiketjun samalle alalaudalle. Vastauksia tuli parin kuukauden aikana 27, joista yksi tuli sähköpostilla. Muut vastaukset tulivat suoraan tekemäämme lankaan. Vastaajien keski-ikä oli 23,7 vuotta. Vastaajista 19 oli miehiä ja 7 naisia. Sähköpostivastaja ei kertonut omaa sukupuoltaan.

### 5.2 Aineiston analysointi

Analysoimme aineistoamme käyttäen teorialähtöistä sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysillä aineisto kuvaa ilmiötä jota tutkitaan ja analyysin tarkoitus on luoda selkeä ja sanallinen kuvaus tutkittavasta ilmiöstä (Sarajärvi – Tuomi 2009: 108.) Keräsimme vastaukset yhdelle pohjalle ja perehdyimme siihen mahdollisimman hyvin. Tämän jälkeen pelkistimme vastaukset käyttäen erilaisia värejä. Aineiston pelkistämisessä, eri redusoinnissa informaatio jota analysoidaan voi olla auki kirjoitettu haastatteluaineisto joka pelkistetään

siten, että aineistosta karsitaan tutkimukselle epäolennainen pois. Tällöin aineiston pelkistämistä ohjaa tutkimustehtävä, jonka mukaan aineistoa pyritään pelkistämään esimerkiksi koodaamalla tutkimustehtävälle olennaiset ilmaukset. (Sarajärvi – Tuomi 2009: 109.)

Peilasimme aineistoa itseohjautuvuusteorian kolmeen pääkohtaan eli omaehtoisuuteen, kyvykkyyteen sekä yhteisöllisyyteen. Kävimme jokaisen vastauksen läpi ja ylivivasimme ne aina tietyllä värillä, riippuen mihin itseohjautuvuusteorian kolmesta pääkohdasta vastaus viittaa.

Tämän jälkeen aineistoa oli helppo käydä läpi, koska väreillä koodatuista vastauksista näki nopeasti, mihin luokkaan annetut vastaukset sijoittuvat. Aineisto ryhmiteltiin tämän jälkeen omaehtoisuuden, kyvykkyyden ja yhteisöllisyyden alle. Ryhmittelyssä aineistosta nousseet alkuperäisilmaukset käydään tarkasti läpi sekä aineistosta myös etsitään samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä (Sarajärvi – Tuomi 2009: 108).

Aineistoa oli helppo analysoida, koska vastaajat vastasivat pääsääntöisesti avoimesti kysymyksiin. Moni kertoi omasta tilanteestaan todella avoimesti ja mitään peittelemättä. Tämän johdosta aineistosta tuli monipuolinen ja vastaajien tunnetiloja selvästi esille tuova. Useammat vastaajat käyttivät vastauksiinsa selkeästi aikaa ja vaivaa. Tämän johdosta vastauksien suhteen ei tarvinnut tehdä oletuksia, koska vastaajat toivat kokemuksensa ja elämäntilanteensa yksityiskohtaisesti esille.

### 5.3 Tutkimusetiikka

Koska käytimme aineiston keruussa täysin anonyymiä keskustelufoorumia, meillä ei ollut ongelmia henkilötunnisteiden kanssa. Emme kokeneet tunnistetietojen keräämistä, ikää ja sukupuolta lukuun ottamatta, tarpeelliseksi. Keräämämme aineisto on vapaasti kaikkien nähtävissä. Teimme selväksi, että langassa julkaistavia vastauksia tullaan käyttämään opinnäytetyössä. Keskustelufoorumin käyttäjät ymmärsivät sivuston toimintaperiaatteen ja osasivat kommentoida keskustelulangassamme julkaisematta itsestään henkilökohtaisia tietoja, joiden avulla tunnistaminen tulisi mahdolliseksi. Pyrimme eettisyyteen opinnäytetyömme jokaisessa vaiheessa ja olimme siihen sitoutuneita, koska hyvä tutkimus on eettisesti ohjautunutta (Sarajärvi – Tuomi 2009: 127.) Vastaajien ihmisarvon



ja yksilöllisyyden kunnioittaminen oli ainoa mahdollinen perusta, jotta työmme voisi olla moraalisesti ja eettisesti kestäväällä pohjalla. (Talentia Ry 2012: 6).

Vaikka emme olleet suorassa kontaktissa vastaajien kanssa, tiedostamme, että jokaisen vastaajan tilanne on ainutlaatuinen sekä olemme tulevana sosiaalialan ammattilaisina tietoisia myös siitä, että olemme tekemisissä asiakkaiden kanssa omien tehtävien ja valtuuksien kautta (Talentia Ry 2012: 12.)

Olemme myös pyrkineet hyvään tieteelliseen käytäntöön. Siihen kuuluu viittaukset aiempaan tutkimustietoon, tulosten kirjaaminen asiallisesti sekä raportoiminen niistä tämän opinnäytetyön muodossa. (Sarajärvi – Tuomi 2009: 133.)

## 6 Tulokset

Haastattelukysymyksiä tehdessämme halusimme kartoittaa vaastajien omia näkemyksiä syrjäytymisestä ja sen syistä. Näkemyksemme ennen tutkimusta oli se, että syrjäytyminen on subjektiivinen kokemus johon vaikuttavat henkilön kuva omasta tilanteestaan ja elämänlaadustaan. Halusimme saada vastaajat pohtimaan omaa tilannettaan. Kysyimme suoraan kokevatko vastaajat olevansa syrjäytyneitä ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat. Suurin osa vastaajista kertoi kokevansa itsensä syrjäytyneeksi. Useimmat syrjäytyneiksi itsensä luokittelevat mainitsivat sosiaalisten kontaktien puutteiden olevan yksi syy syrjäytymiseen. Myös työ- ja opiskelupaikan, sekä harrastusten puuttuminen oli joillakin osasyynä syrjäytyneisyyden kokemiseen. Alla muutamia esimerkkejä vastauksista kysymykseen ”Koetko olevasi syrjäytynyt? Miksi/miksi et?”

Koen, ei töitä, eikä harrastuksia, ei sosiaalisia kontakteja. Ei kavereita kohta yli kahdeksaan vuoteen. Vietän kaikki päivät kämpässäni koneella istuen. Pelkään sosiaalisia tilanteita, olen masentunut ja minulla on paniikkihäiriö. (Vastaaja 3.)

Kyllä koen, sillä en pysty käymään opiskelemissa tai töissä, ja enimmäkseen vain istun tai makaan kotona koneella, telkun ääressä, lukemassa. Näin on ollut jo vuosia. (Vastaaja 7.)

Olen syrjäytynyt, koska sosiaaliset kontakteja ei ole kaupan kassaa ym. lukuunottamatta ollut ollenkaan viimeiseen ~7 vuoteen. Kaikki päivät ovat menneet viime vuosina kotona yksin nyhjäyttäen, elämää ilman tarkoitusta tai rytmiä. Opintoni ovat keskeytyneet ja olen nyt työtön sosiaalitapaus psykiatrisessa hoidossa. (Vastaaja 10.)

Vastauksista välittyi huomattava ahdistuksen ja epätoivon määrä. Lähes kukaan vastaajista ei pitänyt elämäntilannettaan millään lailla miellyttävänä mutta olivat samalla voimattomia tekemään asialle mitään. Erityisen huolestuttavaa on se, että moni oli omien sanojensa mukaan ollut samassa tilanteessa jo vuosia. Kaikki eivät kuitenkaan kokeneet olevansa syrjäytyneitä:

En oikein osaa adoptoida tuota sanaa kuvaamaan minua. Ei töitä, ei opiskelupaikkaa, ei mitään. Vaikka istun vain koneella, niin en vain kykene ajattelemaan, että olisin jollain tapaa "syrjäytynyt", sillä eristäytyneisyys on ollut omatoimista. Ei kukaan ole syrjinyt minua pois muiden keskuudesta. (Vastaaja 6.)

En koe olevani syrjäytynyt, enemmänkin "syrjään vetäytynyt". Jotenkin hyväksynyt sen että kaikki tämä on, loppujen lopuksi, omaa syytä enkä syyttele siitä suoraan muita tai itseäni. (Vastaaja 14.)

Vastaajat 6 ja 14 uskoivat tilanteensa olevan seurausta heidän tietoisista valinnoista ja toimista eivätkä siksi kokeneet olevansa syrjäytyneitä. He eivät myöskään halunneet

syyttää ketään muuta kuin itseään tilanteestaan. Saimme myös vastauksia henkilöiltä jotka omien sanojensa mukaan ovat ”toipuvia hikkyjä” mutta halusivat silti vastata kyselyymme:

Kyllä, lukio jäi kesken 2 vuotta sitten masennuksen ja sosiaalisen ahdistuksen vuoksi. Kavereita ei ole ollut 5 vuoteen. Työ, mikä minulla on ei vaadi minulta kovin kummoisia sosiaalisia taitoja (posti/lehdenjakaja). Töitten jälkeen muutaman keran viikossa käyn aikuislukiossa suorittamassa kursseja ja loput ajasta vietän kotona koneella tai nukkumassa. (Vastaaaja 8.)

En ehkä enää tällä hetkellä, luokittelisin itseni lähinnä yksinäiseksi enemmän kuin syrjäytyneeksi. (Vastaaaja 12.)

Vastaaajan 8 voidaan sanoa vahvistavan ennakkokäsitystämme siitä, että syrjäytyminen on henkilön itsensä eikä ulkopuolisten määriteltävissä. Sosiaalisten taitojen puute ja yksinäisyys olivat kaikkien vastausten kantavia teemoja.

## 6.1 Yksinäisyys vaivaa

Toisessa kysymyksessä pyysimme vastaajia pohtimaan omaa elämäntilannettaan ja siihen vaikuttaneita tai vaikuttavia tilanteita. Monet vastaajista kokivat yksinäisyyden negatiivisena asiana mutta samalla vastauksista välittyi itseluottamuksen puute ja aiemmissa sosiaalisissa suhteissa koetut pettymykset:

Vaikken juuri viihdy ihmisten seurassa, jatkuva yksinäisyys rassaa silti, enkä tiedä miten tilannetta voisi parantaa. (Vastaaaja 2.)

Ala- ja ylä-asteen koulukiusaamiset varmaan laukaisivat eristäytymisen. Yksinolemisen kanssa on sitten ollut pakko diilata ja mieli on kokoajan ajautunut enemmän ja enemmän pois negatiivisiksi koetuista yhteiskunnan arvoista ja ihmisistä. (Vastaaaja 22.)

Olen 20 vuotias mies, lähes täysin erakoitunut, ihmispelkoinen henkilö joka ei ole nytkään viikkoihin poistunut asunnostaan. Olen jatkuvasti ahdistunut ihmisten seurassa. Ihmisten kanssa olemisesta jää paha mieli. Nämä olot pohjautuu itsehäpeään joka kumpuaa tietyistä seikoista joihin joko en voi vaikuttaa tai en uskalla vaikuttaa. Voimia ei juuri ole. (Vastaaaja 26.)

Itseohjautuvuusteorian mukaan yksi ihmisen kolmesta psykologisesta perustarpeesta on yhteisöllisyys. Ihmiset tarvitsevat sosiaalisia kontakteja ja tunteen siitä, että hänestä välitetään. (Deci – Ryan 2000: 227–263.) Juuri tämä osa psykologisista perustarpeista vaikutti jäävän täyttämättä useimmilta kyselyyn vastanneista. Monet vastaajista kertoivat kuluttavansa aikansa tietokoneella, elokuvia katsellen tai kirjoja lukien. Deci ja Ryan (2011) puhuvat tarpeiden korvikkeista ja niiden muodostumisesta silloin, kun todellinen

tarve jää tyydytettävä. Esimerkiksi internet saattaa monelle olla juuri tällainen tarpeen korvike. Toisaalta on mielenkiintoista pohtia kuinka paljon erilaiset internetissä olevat yhteisöt vaikuttavat psykologisten perustarpeiden tyydyttämiseen. Voiko esimerkiksi olla niin, että henkilö kokee saavansa tarpeensa tyydytetyksi pelkästään verkossa käytävän keskustelun ansioista, eikä edes kaipaa tosielämässä tapahtuvia kasvokkain kohtaamisia? Emme kysyneet vastaajilta heidän tottumuksiaan ja sitä, mihin tarkoitukseen he internetiä käyttävät. Vastauksista ei tosin käynyt ilmi että runsas tietokoneen ja internetin käyttö ainakaan lisäisi syrjään vetäytyvän henkilön hyvinvointia.

Mielenterveyden ongelmat näyttelevät merkittävää roolia kyselyyn vastanneiden keskuudessa. Jopa 17 vastaajaa kertoi kärsivänsä jonkinlaisesta mielenterveysongelmasta tai saaneensa joskus apua tällaiseen. 10 vastaajaa eivät kertonut kärsivänsä tai kärsineensä aiemmin mielenterveysongelmista. Mielenterveysongelmista kärsivien keskuudessa masennus ja erilaiset ahdistuneisuushäiriöt olivat merkittävimpiä ongelmia.

Pelkään sosiaalisia tilanteita, olen masentunut ja minulla on paniikkihäiriö. (Vastaaaja 3.)

Olen kuntouttavasta työstä (taas) pitkällä sairauslomalla ja opiskelu on mahdotonta mielenterveyden takia. (Vastaaaja 18.)

Otin itseäni niskasta kiinni noin vuosi sitten ja hankin työpaikan. Sitä ennen tuli harrastettua aktiivista komeroitumista porukoiden nurkissa, hankittua MT-ongelmia (keskivaikea masennus, ahdistuneisuushäiriö), alkoholiongelma ja lähes kymppitonni ulosottovelat. (Vastaaaja 12.)

Muutama vastaajista mainitsi koulukiusaamisen olleen ainakin osasyynä kierteeseen joka on lopulta johtanut syrjään vetäytymiseen yhteiskunnasta. Alkoholinkäyttö mainittiin myös joissakin vastauksista.

Olen joutunut tähän tilanteeseen, koska synnynnäisten ominaisuuksien vuoksi minua kiusattiin ala-asteella. Yläasteelle siirryttiin samojen tyyppien ympäröimänä ja "suojamekanismina" eristäydyin vapaaehtoisesti muista, opin keksimään tekemistä yksikseni jne. (Vastaaaja 2.)

Veikkaan että tähän kaikkeen on osaltaan vaikuttanut koko peruskoulun kestänyt koulukiusaaminen, joka pahensi päänsisäisiä ongelmiani sekä syrjäänvetäytyvyyttäni (Vastaaaja 3.)

Muutama vuosi sitten tilanne oli kuitenkin toinen ja kodistani poistuini vain viinan voimin... ja yleensä hakemaan lisää viinaa. Sosiaaliset tilanteet ahdisti enkä saanut asioita hoidettua ajoillaan joten jäin työttömäksi ja kouluttomaksi ja kämpppä meni alta. Kavereita oli kyllä mutta silti tunsin kun olisin aivan yksin, osa kavereista

paini samojen ongelmien kanssa eikä heitä koskaan nähnyt ellei ollut ryyppäämisestä kyse. (Vastaja 9.)

Itseohjautuvuusteoriassa omaehtoisuus nähdään ihmisen autonomiana ja kyvystä päättää omista tekemisistään. Omaehtoisuuden toteutuessa ihmisen motivaatio lähtee hänestä itsestään eikä ulkoisista pakotteista. (Deci – Ryan 2000: 227–263.)

Yhteiskunnan asettamat paineet tulivat vastauksissa ilmi pääosin epäsuorasti. Aineisto kuitenkin tekee selväksi sen, että vastaajat ovat kykenemättömiä omaehtoisuuteen. Useimmiten syynä tähän vaikuttaa olevan muut elämässä olevat ongelmat jotka tekevät päivittäisistäkin toimista hankalia ja isommista päätöksistä lähes mahdottomia. Moni koki olevansa paikoillaan pääsemättä elämässä eteenpäin. He eivät myöskään kyenneet löytämään itsestään tähän tarvittavia resursseja.

Oma tilanteeni tuntuu toivottomalta, se on tuntunut siltä jo pitkään. Siihen vaikuttavat varmasti jonkinlaiset blockit henkisellä puolella ja yleinen toimettomuus. Samalla saatan tuntea itseni todella energiseksi ja väsyneeksi. Kuin pitäis olla tekemässä jotain yhteiskunnan painostuksesta ja sitä "haluaisinkin", mutta samalla tunnen kuinka en jaksa edes nousta ylös sängystä. (Vastaja 20.)

Tulevaisuutta on lähes mahdotonta suunnitella, kun nykyhetki vaatii jatkuvaa ponnistusta. Elämän kaikki normaalit osa-alueet toki vaikuttavat, mutta ne on pakko jaotella omiksi projekteikseen että selviää elämästä. Työelämä, vapaa-aika, sosiaaliset suhteet, ystävät, perheenjäsenet, yms yms. Kokonaisuus tuntuu ylittämättömän vaikealta, asioiden paloitteilu auttaa siinä hieman. Käsitellään yhtä osiota kerrallaan. (Vastaja 21.)

Kyse on jonkinlaisesta kierteestä jossa kaikki pelkoni estävät minua hakemasta apua, ja koska apua ei tule, pelkoni vain voimistuvat ja avunhakemiskynnys kasvaa. (Vastaja 3.)

Paska mielenterveyteni häiritsee elämää, en ole vuosikausiin päässyt elämässä eteenpäin. Olen eristäytynyt, mutten erityisen yksinäinen. Ei harrastuksia, mutta tykkään puuhaila kotona kaikenlaista. Fyysisesti olen terve. (Vastaja 18.)

Vastaja 20 mainitsee yhteiskunnan taholta tulevan painostuksen aktivoitumiseen ja osallistumiseen. Samalla hän kuitenkin kertoi olevansa kykenemätön tähän eikä välttämättä edes halua tehdä mitään yhteiskunnan painostuksesta. Tässä kohtaa voi helposti todeta omaehtoisuuden puuttumisen.

Kyvykkyyden puuttuminen vaikuttaisi olevan merkittävässä osassa syrjään vetäytyvien elämää. Jotta kyvykkyyden tarve tulisi tyydytetyksi, on yksilön koettava, että hän osaa hommansa ja saa asioita aikaan. Itseohjautuvuusteoriassa puhutaan kyvykkyydestä

usein työntekoon liittyvänä asiana. Tällöin kyvykkyyden toteutuessa on työntekijän uskottava itseensä ja kykyihinsä suorittaa tehtävänsä. (Deci – Ryan 2000: 227–263.)

Syrjään vetäytyvien kohdalla tilanne on kuitenkin usein toinen. Harva kyselyymme vastanneista kertoi olevansa töissä. Loput kertoivat kamppailevansa päivittäisten askareidenkin tekemisen kanssa. Moni ei tuntunut olevan omasta mielestään kyvykäs juuri mihinkään.

## 6.2 Kokemukset sosiaali - ja terveystalveluista

Kolmantena kysymyksenä kyselyssämme oli *oletko hakenut apua sosiaali- ja terveystalveluista? Jos et, niin miksi*. Lähes jokaisella vastaajalla on tai on ollut jonkinlainen kontakti sosiaali- ja terveystalveluihin. Vastaajien kokemukset näistä toimijoista olivat vaihtelevia. Vastaajat kertoivat kokemuksistaan avoimesti ja peittelemättä ja aihe kirvoitti paljon vastauksia.

Teemoitimme vastaukset sen mukaan mitä aihealuetta vastaukset sivusivat. Vastaajien kokemukset saattoivat liittyä vain yhteen osatekijään, esimerkiksi terveystalveluiden sisällä, eikä vastauksissa välttämättä käsitelty yhtä palvelua kokonaisuutena.

Todella monia vastaajia vaivasi terveystalveluiden suhteen jatkuva lääkkeiden tyrkyttäminen. Monelle vastaajalle juuri tämä asia oli kynnyskysymyksenä avun hankkimiseen. Todella monelle vastaajalle mielialalääkkeet näyttäytyivät demonina joihin ei haluttu koskea.

Olen, en suostu syömään mielialalääkkeitä ja psykoterapiaan ei suostuta ohjaamaan jos en ensin kokeile lääkitystä (neuroleptejä ja/tai ssri) joten tuo "no go". (Vastaaja 5.)

En todellakaan näe järkeä hakea apua tällä hetkellä, kun pääosin suositaan erilaisten mömmöjen syöttöä joka sairauteen. Haluaisin keskustella asioista avoimesti ilman pelkoa, että joka välissä suositellaan lääkkeitä. Tiedän veljeni kokemuksista, että lääkehoitoa hänelle yritettiin tyrkyttää joka käynnin jälkeen. (Vastaaja 20.)

Monen vastaajan kohdalla omaehtoisuus korostui valtavasti lääkityksestä kieltäytyessä. Autonominen orientaatio liittyy vahvasti itsensä toteuttamiseen, itsetuntoon sekä egon kehittymiseen sekä muihin hyvinvoinnin indikaattoreihin (Deci – Ryan 2000: 227–

263). Vastaajat ovat mahdollisesti ottaneet selvää lääkkeiden hyödyistä ja haitoista ja tehneet itse sen päätöksen, että eivät halua aloittaa lääkitystä.

Kauan ei mennyt kunnes ilmoitettiin että voidaan aloittaa hoito osastolla jos et suostu muuten syömään lääkkeitä. Lähdin sitten paikasta kokonaan ja nyt olen ollut passivoitumassa jo pitkälti toista vuotta. Jälkeenpäin ymmärsin miten homma toimii. Pitkittynyt puheterapia tuli kalliiksi ja minut oli saatava ulos tuhlaamasta resursseja. Vaihtoehdoksi annettiin osastohoito ja antipsykootit. (Vastaaja 27.)

Vastaaja 27:llä oli rajuin kertomus liittyen lääkityksestä kieltäytymiseen. Hän lähestyi meitä sähköpostilla oman tarinansa kanssa. Hän koki, ettei saanut julkiselta terveydenhuollosta tarvitsemaansa apua ja tukea. Lisäksi hänen kokemuksensa SSRI-lääkityksestä (selektiiviset serotoniinin takaisinoton estäjät) olivat todella negatiiviset.

Ehdin käyttää 4-5kk (SSRI-lääkitys) ja kadun tätä. Aiheutti maniaa. Ei apua ihmisten kanssa toimimisessa. Päinvastoin haittaa. (Vastaaja 27.)

Koska hän ei suostunut jatkamaan lääkitystään, pyrittiin hänet siirtämään osastolle. Tämän kaltainen omaehtoisuuden menettäminen ulkopuolelta vaikuttavan kontrollin takia on varmasti monelle iso syy olla aloittamatta mielialalääkkeiden syömistä. Kun saamme vapaasti itse päättää, mihin suuntaamme omia rajallisia voimavaroja, voimme kanavoida toimintaamme hyödyttämään meille itselle tärkeitä asioita (Martela 2015: 81).

Lääkkeistä kieltäytymiselle oli myös muita syitä. Yksi vastaajista kieltäytyi lääkityksestä, koska hänen olisi silloin vaikeampaa saada erästä toista lääkettä.

Olen joutunut kutsuntalääkärin lähettämänä mielenterveystyöntekijälle (en muista tai kiinnittänyt huomiota henkilön ammattinimikkeeseen). En kokenut tuota hyödylliseksi ja se tuputti lähinnä masennuslääkkeitä joita en halua syödä koska se vaikuttaisi isotretinoiinilääkityksen saantiin. (Vastaaja 4.)

Eräs toinen vastaaja sai todella voimakkaita sivuoireita lääkityksestä.

Mikään ei tunnu auttavan, kun masennuslääkkeistäkin saan vain todella voimakkaita sivuoireet ilman hyötyä, eikä ahdistuslääkkeitä voi käyttää usein. (Vastaaja 7.)

Moni vastaaja oli ollut kyvykäs hakemaan apua tilanteeseensa, mutta ei ole saanut sellaista apua ja tukea mitä koki tarvitsevansa.

### 6.3 Mielenterveyspalveluita ei koeta hyödyllisiksi

Kuten edellä mainittiin, niin todella monella vastaajalla on tai on ollut kontakti terveyspalveluihin. Keräämiemme vastausten perusteella kyseisistä palveluista ei saa maalattua ruusuista kuvaa.

8. luokalla minut passitettiin muutamalle psykologille kun muistaakseni menin terveystarkastuksessa lipsauttamaan, ettei minulla ole kavereita. Kävin tuolloin vain muutaman kerran enkä sen jälkeen ole omatoimisesti apua hakenut, kun en sitä ole kokenut tarvitsevani eikä "ammattivasta" vähäisten psykologikäyntien perusteella mitään hyötyä olisi ollut (pikemminkin päinvastoin.) (Vastaaaja 2.)

Vielä lukiossa ollessani hain apua, ja passittivat jonnekin koulukuraattorille/sosiaalityöntekijän puheille. Tuloksia ei tullut, kyseiset tapaamiset taisivat vain pahentaa silloista tilannettani. (Vastaaaja 8.)

Olen. Ystäväni, joka itse oli osastolla puoli väkisin, vei minut hakemaan apua. Minua siirrettiin paikasta ja psykologeilta toisille joten päätin antaa periksi kun joka kerta sai selittää samat asiat eikä hommat edenneet mihinkään ja pilleriä vaan lyötiin käteen. Toisen kerran viime vuonna terveydenhoitajani lähetti minut koulun psykologin puheille. Koulu psykologin mielestä kaikkeen vastaus oli opintolaina eikä hän edes halunnut puhua niistä oikeista asioista jotka mieltä painoivat ja mäsensivat joten jätin senkin leikin sikseen heti. (Vastaaaja 9.)

Kuten näistä huomaa, moni kokee tarjottavan avun riittämättömänä tai että se jopa pahentaa tilannetta. Vastauksista paistoi läpi pienimuotoinen turhautuminen palveluiden laatuun. Myös palveluiden eettisyys kyseenalaistettiin.

Minä - saati muut ihmiset - en muutu jos alan syömään mielialapillereitä tai itkemään jollekulle yksittäiselle henkilölle. Tähän vielä rahantuhlaus, mahdolliset jäljet erilaisissa rekistereissä ja psykiatrisen pakkohoidon mahdollisuus niin ei minulla ole mitään tarvetta mielenterveyspalveluille. Eivätkä "ammattiauttajat" ole 100 % vaitiolovelvollisia Suomessa. (Vastaaaja 15.)

Nuoret ovat nykypäivänä paljon valveutuneempia ja se näkyy nimenomaan tämän tyyppisenä omaehtoisuutena. Eräs vastaaja koki, että sosiaali- ja terveyspalveluilla ei ole keinoja auttaa.

En ole hakenut taikka saanut. En koe että heillä olisi mitään keinoja parantaa elinympäristöäni/ihmisuhteitani. (Vastaaaja 23.)

Myös jaksaminen voi olla kynnyskysymyksenä avun hankkimiselle.

Kaupassakäyntikin tuntuu toisinaan haasteelliselta, niin joku lääkärin/ virastoajanvaraus, vieraille ihmiselle puhelimesta puhuminen ja sitten livenä tapaaminen



tuntuu täysin mahdottomalta ajatukselta. Lisäksi epäilyttää että sieltä tulee vain jokin "ota Burana ja lepää vähän"-tyyppinen kehoitus. (Vastaaja 3.)

Vastaaja 3 vastauksessa tulee hyvin ilmi puutokset kyvykkyydessä. Jos ihmisellä ei ole voimavaroja suoriutua pienimmistäkään askareista, miten aktivoida kyseistä ihmistä hakemaan apua elämänsä haasteellisempiin ongelmiin? Jatkuva epäonnistuminen lisää yksilön ahdistusta, joka nopeasti tuhoaa yksilön sisäisen motivaation. (Jarenko – Martela 2014: 29)

Mielenterveyspalveluista oli muutamalla vastaajalla myös positiivista sanottavaa.

On tullut juteltua terveydenhoitajille, 2-3 eri psykiatriselle sairaanhoitajalle, kahdelle eri psykologille. Apua olen aina saanut, kun sitä olen pyytänyt/hakenut. Minulle tarjottiin mahdollisuus hakea terapiaakin vähän aikaa sitten, mutta koin, että en ole niin huonossa kunnossa, että tarvitsisin sitä. (Vastaaja 13.)

Eli kaikki eivät kuitenkaan koe psykiatrilta toiselle pompottelua negatiivisena asiana. Lisäksi jos apu koetaan hyödylliseksi, lisää se uskoa palveluiden laatuun. Myös alan työntekijät saavat silloin kiitosta, kuten vastaaja 24 vastauksesta selviää.

Kokemusta ei ole muusta kuin omatoimisesti haetusta psykoterapiasta, johon hakeutuminen oli prosessina varsin helppoa, vaikka melkoinen kynnyks piti henkisesti ensin ylittää. Alan työntekijät ovat olleet todella ymmärtäväisiä ja halukkaita auttamaan. Nostan heille hattua. (Vastaaja 24.)

Suurimpia haasteita avun saamiselle on ehdottomasti ensimmäisen askeleen ottaminen. Monelle pelkkä ajatus sen ottamisesta saa voimaan henkisesti pahoin. Tällöin täyttyvät puutteellisen kyvykkyyden tunnusmerkit. Vaikka halua löytyy, niin tahtotila puuttuu. Kun tehtävä asia on tarpeeksi haastava, on yksilön motivaatio yleensä silloin parhaimmillaan. Liian monimutkainen tai vaikea tehtävä yleensä latistaa yksilön motivaation pyrkiä päämäärää kohti. (Jarenko – Martela 2015: 30.)

Soittelen usein kännipäissäni nuorten auttavaan puhelimeen. Saan sinne purettua tuntojani ja saan paljon kaipaamani juttuseuraa. Olen useasti varannut ajan psykologille, mutta jättänyt aina menemättä. (Vastaaja 19.)

#### 6.4 Kokemukset palvelujärjestelmästä

Neljäs kysymys kyselyssämme oli *millaiseksi koet nykyisen palvelujärjestelmän (esim. sossu, työkkäri, terveyspalvelut etsivä nuorisotyö)?* Vastauksissa painottui eniten omaehtoisuus sekä kyvykkyys. Vastajilla oli todella paljon erilaisia kokemuksia näistä palveluista ja he toivat vastauksissaan ilmi niin negatiivisia kuin positiivisiakin näkökulmia tasapuolisesti. Osa palveluista sai melko raakaakin palautetta ja niistä huokui selkeästi vastaajan kokema huonovointisuus. Avun hakemisessa korostuu kuitenkin omaehtoisuus sekä kyvykkyys erittäin vahvasti. Moni ei suostunut ottamaan palvelua vastaan, joka kertoo siitä, että ei ole valmis asettamaan omaa elämäänsä ulkopuolelta vaikuttavan kontrollin eli viranomaisen hallintaan. Lisäksi se vaatii kyvykkyyttä, että jaksaa asioida byrokratian keskellä virastoissa hakemassa tukea ja apua tilanteeseensa.

Koska TE-toimiston, mielenterveyspalveluiden ja sosiaaliviraston toiminta kirvoitti eniten kommentteja, käsittelem näitä palveluita omissa kappaleissaan selkeyden vuoksi. Muut palvelut jäivät huomattavasti vähemmälle huomiolle. TE-toimisto, mielenterveyspalvelut ja sosiaalivirasto on selkeästi eniten läsnä vastaajien elämässä ja lähes jokaisella vastaajalla on ollut ainakin yhden edellä mainittujen toimijoiden kanssa jonkinlainen kontakti.

#### 6.5 TE-toimiston palveluiden käyttö koettiin hankalaksi

Moni vastaaja koki TE-toimiston tarjoamat palvelut hyödyllisiksi ja olivat kiitollisia niistä, mutta niiden käyttö koettiin monesti turhauttavaksi tai hankalaksi.

Sossulle olen kiitollinen. Kyllä kaikki nuo ovat hyviä olla olemassa, mutta ymmärtääkseni terveyspalvelut ovat näissä asioissa melkoisen ylikuormitettuja, ja oikeisiin tutkimuksiin ja hoitoihin pääsy on pitkien jonojen takana. Työkkärikään ei voi tyhjästä taikoa töitä hakijoille, jos niitä ei kerta kaikkiaan ole. Pelottaa hieman että työkkäri pakottaa minut mukaan johonkin ryhmätoimintaan tai paskaduuniin jota en sosiaalisten tilanteiden pelkoni takia pysty tekemään. (Vastaaja 3.)

Vitullista kyykytystä ainakin sossu ja työkkäri. (Vastaaja 5.)

Vastaaja 3:n vastauksesta näkyi kaksijakoisuus kokemuksessa palveluiden toiminnasta. Toisaalta ne koetaan tärkeiksi ja hyödyllisiksi, mutta pelätään ehkä hakea tukea ja apua, koska tietynlaiset palvelut velvoittavat liikaa. Tällaisessa tilanteessa omaehtoisuus ei pääse toteutumaan, koska ihminen ei välttämättä pysty itse päättämään ja määräämään

asioistaan. Moni vastaaja koki, että sitoutuminen TE-toimiston palveluihin ei toimi pakottamalla vaan sen pitäisi olla vapaaehtoista toimintaa. Vapaaehtoisen toiminnan takana voi seistä ylpeänä, jolloin yksilö voi todeta, että toiminta on lähtöisin hänestä itsestään ja se on hänen identiteettinsä mukaista toimintaa. Ja kun tunnemme, että teemme asioita ulkoisesta pakosta, on se vapaaehtoisuuden vastakohta. (Martela 2015: 78.)

TE-palveluita kritisoitiin tästä kaikkein eniten. TE-toimistot velvoittavat asiakkaitaan monesti osallistumaan erilaisille kursseille tai harjoitteluihin. Mutta he eivät välttämättä aina näe asiakkaan etua tämän kaltaisissa tilanteissa.

Työkkäri on yksi syöpäisimmistä pesäkkeistä tässä yhteiskunnassa. Joka kerta saa vaan tuomitsevan katseen, kun siellä käy. Hetku olis kasa paskaa jonka odotetaan vaan korjaavan itse itsensä ulos tästä yhteiskunnasta. Saa aina pelätä, että tulee jotain "kuntouttavaa" toimintaa, joka todellisuudessa vaan haittaa kaltaisiani henkilöitä. Se, että pitää turhan vuoksi herätä jonnekin puhumaan paskaa/teemmään paskaa ilman mitään varsinaista korvausta rangaistuksen (tukien pois otto) on sairainta, mitä tässä yhteiskunnassa sallitaan. (Vastaaja 20.)

Työkkäriin kurssilla tuli oltua puoli vuotta ja täytyy sanoa että senkin puolivuotisen olisi voinut käyttää niin paljon tehokkaamminkin. (Vastaaja 9.)

Kuten vastaaja 20:n ja 9:n vastauksesta näkyi. TE-toimiston tapa toimia koetaan epämiellyttäväksi. TE-toimiston asiakkaana omaehtoisuuden toteutuminen oli melkoisen hankalaa. Toisaalta pitäisi pyrkiä toimimaan omien unelmien ja haaveiden eteen, mutta aina ne eivät kohtaa TE-toimiston vaatimusten kanssa.

Muutama vastaaja koki, että heillä oli vaikeuksia sopeutua yhteiskunnan tarjoamaan muottiin. Kuten vastaaja 11 toteaa;

Mutta systeeminä (TE-palvelut) en koe heissä olevan mitään vikaa, minussa se vika on kun en osaa integroitua työelämään. (Vastaaja 11.)

Tässä omaehtoisuus näkyi oman tilanteensa tiedostamisena. Vastaaja 11 kokee ja tiedostaa, että hän ei osaa integroitua työelämään. Vastauksessa korostuu vastaajan halu subjektiiviteen. Myös vastaaja 15 kokee normaaliksi mielletyn työviikon tekemisen epämieluisaksi.

Tunnustan, ettei minulla ole mitään aikomustakaan koskaan elää "normaalin" 37,5h työviikon mukaisesti seuraavaa 40 vuotta, joten kyllä sitä aina keinot keksii kuinka vältellä. Lisäksi nuo työt joita tarjotaan ovat olleet enemmän syrjäyttävämpiä ainakin omalla kohdallani, mennään 8 tunniksi tekemään jotain yksitoikkoista asiaa puhumatta työpäivän aikana sanaakaan yhtään kenellekään. Vertauskuvallisesti kuvittele, että joutuisit menemään vaikkapa johonkin tyhjiin huoneeseen tekemään jotain itseään toistavaa asiaa. Istut sen 8 tuntia siinä parin

tauon kera, et puhu yhtään mitään koko 8-tuntisen aikana jonka jälkeen pääset pois tyhjästä huoneesta. Tuollaisena miellän nämä työt. Tosin kuten sanoin, minulla ei ole aikomustakaan elää sen tavallisen työjärjestyksen mukaan, joten kyllä sitä aina keinot keksii kuinka vältellä. Ja en tarvitse suuria määriä rahaa, minulle riittää mainiosti ruoka, tietokone ja oma huone, mutta ei ole oikein kannattavaa tehdä vaikkapa 8-tuntista työviikkoa joten elän tuilla. (Vastaja 15.)

Näissä vastauksissa positiivinen omaehtoisuus näkyi kaikkein vahvinten. Vastajat ovat ottaneet oman elämänsä haltuun ja elävät sitä niin kuin itse tahtovat. Yksilö kokee tehneensä itsenäisen valinnan siitä, haluaako hän seurata ohjeistuksia, eli olennaista ei ole se, mistä nämä tavoitteet ovat peräisin. Olennaista on se, kokeeko yksilö ne omikseen. (Jarenko – Martela 2014: 29)

Kyvykkyys näkyi vastaajilla kykynä ottaa vastuuta heihin koskevista asioista. Moni kuitenkin koki, että asiointi eri virastoissa voitaisiin tehdä myös helpommin.

Terveyspalvelutkin toimivat jos niihin uskaltaa ottaa yhteyttä, mutta harva hikky uskaltaa soittaa. Sähköpostin tai tekstiviestin lähettäminen sopisi paremmin. (Vastaja 1.)

Moni koki, että fyysinen asiointi virastoissa oli raskasta ja monelle se oli ollut kynnyskysymys. Mutta jos kokee, että asiat ovat muuten tasapainossa omassa elämässä, ei virastoissa asiointia koeta hankalaksi tai ongelmalliseksi, kuten vastaaja 18 toteaa:

Kaltaiselleni asioistaan huolehtivalle ja em. palveluihin myönteisesti suhtautuvalle ihmiselle sopii ihan hyvin, ei valittamista. En myöskään käytä päihteitä, ehkä sekin auttaa asiaa. (Vastaja 18.)

## 6.6 Mielenterveysongelmat vaivaavat

Todella monella vastaajista on ollut tai on jonkinlainen terveydenhuollon kontakti. Suurimmaksi osaksi kyseessä ovat olleet mielenterveyspalvelut. Moni vastaaja oli paininut oman mielenterveysongelmien kanssa ja kokemukset avun hankkimisesta ja saamisesta ovat kirjavina.

Kävin lukion kirjoitusten jälkeen juttelemassa terveydenhoitajan kautta psykologille. Hän totesi, ettei enää paremmin osaa auttaa ja ohjasi juttelemaan psykiatrisen poliklinikan psykologille. Näistä ei koskaan ollut mitään hyötyä. Vuosi myöhemmin yritin saada ADHD-diagnoosia (tiedän, oireet voivat johtua masennuksesta). Silloin otin yhteyttä tuohon ensimmäiseen psykologiin, joka käski mennä juttelemaan lääkärille joka laittoi lähetteen psykiatrisen poliklinikan psykiatrilille. Tämä tosin totesi yhden lyhyen keskustelun jälkeen, että "Ei sulla ADHD:tä ole,

haet vielä itseäsi. Voit tulla taas juttelemaan sille psykologille x, laitetaanko aika?" Kävin siellä sitten pyörittelemässä peukaloita. Taaskaan se ei mitään auttanut, mutta sainpahan tekemistä pelkän koneella olon lisäksi. Puolivuotta myöhemmin sitten istuinkin toisen paikkakunnan päivystyksessä, kun olo oli jo sen verran kurja.. Sitä kautta lääke kouraan ja hoitajakäyntejä. Vähän yli 3kk:n jälkeen olen saanut lähteä etsimään itselleni terapeuttia. (Vastaaja 6.)

Moni koki tämän kaltaisen pompottelun epämiellyttäväksi ja se laskee yksilön omaehtoisuutta merkittäväksi. Miten voit yrittää ottaa otetta omasta elämästäsi jos lääkärit ja muut viranomaiset eivät ota asiakkaasta koppia nopeasti. Varsinkin jos apua hakevalta loppuvat voimat kesken ja avun hakeminen tyssää siihen. Vastaaja 6 jatkaakin seuraavasti:

Se mitä tällä halusin sanoa, on se, että vaikka ne ottaisivatkin vastaan terveyskeskuksessa tai missä vain, ja pääsisit juttelemaan hoitajalle. Niin se on tavallaan yhtä tyhjän kanssa (ainakin minun kaltaisille ihmisille.). Toki on kiva, että pääsin edes jonnekin, kuin että oltaisiin viitattu vain kintaalla. Mutta tämän vuoden puolella kun hain apua uudelleen puhtaasti masennukseen (olin vihdoin hyväksynyt sen olemassaolon) ja minulla on ollut hoitajakäyntejä ja kontrolleja lääkäreiden kanssa.. Vihdoin tuntuu, että asiat ainakin tuolta osin rullaavat eteenpäin. Nyt ei auta kuin odottaa, syntykö tuloksia. (Vastaaja 6.)

On todella subjektiivista miten yksilö kokee sen, miten apua saa ja kokeeko hyötyvänsä siitä. Vastaajalla 6 oli vielä sen verran voimavaroja jäljellä, että hän jaksoi hakea apua tilanteensa ja oli kyvykäs siltä osin. Mutta monella vastaajalla tilanne oli juuri päinvastainen. He kokivat omien voimavarojensa olevan sen verran vähäisiä, että he eivät yksinkertaisesti ole jaksaneet hakea apua tai ovat hakeneet sitä liian myöhään, kun tilanne ei ole enää pelastettavissa.

Olen saanut keskusteluapua terapeutilta ja sosiaalityöntekijältä, mutta apu on tunnut hyödyttömältä, koska en saanut/osannut hakea sitä ajoissa, kun vielä jotain oli tehtävissä. (Vastaaja 10.)

Sosiaalisesti rajoittuneena yksilönä en osannut ottaa yhteyttä sossuun ajoissa, jonka takia ajauduin taloudellisiin ongelmiin. (Vastaaja 10.)

Vastaaja 10:n vastauksessa tuli hyvin ilmi sekä kyvykkyyden puute, että liian korkeaksi koettu haastavuustaso. Kun ihmiseltä loppuu voimavarat on todella vaikea yrittää pitää omaa elämäänsä kasassa. Jos ihminen ei koe olevansa kyvykäs hoitamaan asioitaan, niin se heijastuu useammalle elämän osa-alueelle.

Palvelujärjestelmää kritisoitiin myös siitä, että se ei toimi tarpeeksi yksilöllisesti asiakkaiden kohdalla. Tietynlainen kasvottomuus koettiin negatiiviseksi asiaksi.

Järjestelmä ei ota huomioon tarpeeksi ihmisten erilaisia elämäntilanteita, vaan kaikki äängetään samaan muottiin. Diagnooseilla pyyhitään suurimmaksi osaksi takalistoja ja sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivät laitetaan sosialisointikursseille ym. ryhmäaktiiviteetteihin mukaan. Olen lähinnä näille virkailijoille riesa tai hankaluus joka halutaan vain tyrkätä nopeasti jonnekin pois silmistä, pois mielestä. (Vastaaja 22.)

Tästä syystä moni vastaaja koki, että kunnallisella terveydenhuollolla ei ole tarpeeksi resursseja mielenterveystyöhön. Vastaajista osa käyttää tästä syystä pelkästään yksityisen puolen palveluita, koska he kokevat saavansa parempaa ja nopeampaa palvelua sitä kautta.

Terveyspalveluissa olen suosinut yksityisiä, koska niihin ei juuri ole jonoa. (Vastaaja 26.)

Ainoan pelastusköyden on heittänyt yksityisen terveydenhuolto, lääkäri/psykiatri/psykologi jota kiinnostaa hyvinvointini, ongelmieni syyt ja niiden seuraukset. Puolestani julkinen terveydenhuolto voitaisiin lopettaa, sieltä en ole elämäni aikana saanut yhtään mitään (ellei vähättelyä ja vittuilua lasketa). (Vastaaja 21.)

Jos terveydenhuoltojärjestelmä ei tue yksilön kyvykkyyttä tai omaehtoisuutta, on asiakkaan vaikea kokea palveluiden tarvetta tai niiden hakemista hyödylliseksi.

## 6.7 Kokemukset sosiaalivirastosta

Sosiaalivirastossa toimiminen koettiin yllättävän helpoksi ja se ei juuri saanut moitteita kyselyyn vastaajilta. Moni koki sosiaaliviraston toimivan pääsääntöisesti asiallisesti. Muutama kuitenkin koki sosiaaliviraston käytännöt alentaviksi.

Sossun kanssa asiointi oli ainakin mielestäni jotenkin hankalaa ja nöyryyttävääkin, helposti tuli tukianomuksiin kielteinen vastaus milloin milläkin tekosyillä. Koomista kyllä, että oikeastaan juuri tämä ikuinen paperisota ja kirjeenvaihto sossun kanssa sai minut sisuuntumaan niin että kaltaiseni hikkyluuseri haki töitä! (Vastaaja 12.)

Vastaaja 12:sta vastauksessa näkyy, että myös negatiiviset kokemukset voidaan kääntää voimavaraksi. Vastauksessa näkyikin oman elämän haltuunotto, eli omaehtoisuus sekä kyvykkyys ovat selkeästi läsnä vastaajan elämässä. Tässä tapauksessa vastaaja aktivoitui asettamaan itselleen tavoitteeksi työn hankkimisen ja saavuttamaan asettamansa tavoitteen, johtuen sosiaaliviraston kanssa asioimisen vaikeudesta.

Sossun kanssa homma toimii myös, mutta koen nykyiset käytännöt alentaviksi. (vastaaja 19).

Mutta vaikka sosiaaliviraston kanssa asioiminen onnistuu, ei se välttämättä tarkoita sitä, että omaehtoisuus näkyisi asiakkaan arjessa. Asiakkaan kokiessa jotkin käytännöt alentaviksi, ei palvelu voi ikinä toimia täydellisesti asiakkaan näkökulmasta.

Sosiaalivirasto sai kuitenkin paljon kiitosta ja sen tarjoamaa tukea osattiin arvostaa.

Hyvä että sossusta saa edes jotain rahaa. (Vastaja 1.)

Sossulle olen kiitollinen. (Vastaja 3.)

Sossun kanssa minulla ei ole ollut ongelmia muuta kuin kerran (sijainen), joten minulla kai on ollut helvetin hyvä säkä näiden ihmisten suhteen. (Vastaja 6.)

Sossuun olen joutunut turvautumaan opiskelun ohessa ja heitä suuresti kiitän avusta. (Vastaja 9.)

Sossu hoitaa hommansa, kun astuu ns. vakiasiakkaiden piiriin. Ehkä ainoa paikka, missä ei niin tuomiota minua. (Vastaja 20.)

Kuten edellä mainituista kommentteista näkyy, kyselyymme vastanneet osaavat todella arvostaa sosiaaliviraston antamaa tukea. Vaikka omaehtoisuus ei välttämättä täysin täyty olemalla sosiaaliviraston taloudellisen tuen alaisena, niin se ainakin osittain tarjoaa mahdollisuuden ihmiselle arvokkaaseen elämään. Käyttämällä sosiaaliviraston palveluja, asiakas on silloin ainakin osittain kyvykäs toimija. Se ehkäisee myös syrjäytymistä kuluttamisesta sekä muusta taloudellisesta toiminnasta.

## 6.8 Korkea haastavuustaso

Kysymyksellä “mitä pitäisi tapahtua että tilanteesi muuttuisi paremmaksi” tarkoituksena oli kartoittaa vastaajien näkemyksiä ratkaisuvaihtoehdoista, jotka auttaisivat heitä elämäntilanteissaan.

Puutteita löytyi omiin valintoihinsa ja tavoitteisiinsa vaikuttamisessa. Vastajat saattoivat tietää mitä elämältä haluaisivat, mutta haastavuustaso oli heidän mielestään liian korkea tavoitteiden itsenäiselle saavuttamiselle.

Kysyttäessä mitä pitäisi tapahtua että tilanteesi muuttuisi paremmaksi, harva osasi antaa täsmällistä vastausta. Osa vastaajista koki haastavuustason olevan niin korkea, etteivät he itse pystyneet parantamaan tilannettaan, vaan jäivät kaipaamaan jonkinlaista ihmettä.

Ilme, varmaan alan käyttämään huumeita ja yritän sosiaalisoitua niiden avulla, kuulemma esimerkiksi MDMA ja psykedeelit voisivat toimia ko. tarkoitukseen, ensin pitäisi vaan löytää joku jonka kanssa niitä kokeilla, tuskin on tapahtumassa. (Vastaaja 5.)

Varmaankin pitäisi uudelleensyntyä erilaisilla korteilla tai sitten vaihtoehtoisesti muuttaa toisten ihmisten ajattelutapoja. (Vastaaja 15.)

Olen 20 vuotias mies, lähes täysin erakoitunut, ihmispelkoinen henkilö joka ei ole nytkään viikkoihin poistunut asunnostaan. Olen jatkuvasti ahdistunut ihmisten seurassa. Ihmisten kanssa olemisesta jää paha mieli. Nämä olot pohjautuu itsehäpeään joka kumpuaa tietyistä seikoista joihin joko en voi vaikuttaa tai en uskalla vaihtaa. Voimia ei juuri ole. (Vastaaja 27.)

Tavoitteiden asettaminen tulevaisuutta ajatellen oli haastavaa, mikäli vastaajat eivät tieneet mitä tulisi tapahtua, jotta heidän tilanteensa muuttuisi paremmaksi.

Sepä se tässä itseäni mietityttää. En tiedä, mitä pitäisi tapahtua, että tilanteeni parantuisi. (Vastaaja 8.)

Elämälle tulisi löytää selkeä suunta ja tarkoitus, ja itseltä pitäisi löytyä rohkeutta lähteä seuraamaan omaa reittiäni. (Vastaaja 2.)

Osa vastaajista asetti itselleen tavoitteita tulevaisuutta ajatellen. Nämä vastaajat kokivat, että heidän tulee kehittää persoonaansa tai sosiaalisia taitojaan, jotta yhteiskuntaan integroituminen mahdollistuisi. Vastaajat kokivat itsensä viallisiksi sellaisinaan ja näkivät tarvetta kehittää itseään enemmän ”yhteiskuntakelpoisiksi”.

Persoonani uudelleen rakentaminen ehjäksi kokonaisuudeksi. Taloudellisen tilanteeni turvaaminen, ns. lottovoitto. (Vastaaja 21.)

Tilanne parantuisi kehittämällä asteittain sosiaalisia taitoja ja itseluottamusta stressittömässä ympäristössä. (Vastaaja 24.)

Minun pitäisi maagisesti muuttua itsevarmemmaksi, rohkeammaksi, optimistisemmäksi ja energisemmäksi. Ystävienkin hankkiminen olisi varmaan helpompaa, jos en olisi niin varautunut ja sulkeutunut. Ymmärrän, että kukaan ei oikein saa irti minusta mitään, kun välttelen omien mielenkiintojen esilletuomista viime tippaan. Yli kuuden tunnin yönät olisivat myös tervetulleet. (Vastaaja 13.)



Jotkut vastaajista kokivat, että heidän tilanteensa vaatii useamman kuin yhden tekijät huomioimista. Näiden vastaajien tavoitteet olivat normaaleja asioita kuten taloudellisen tilanteen turvaaminen, sosiaalisten suhteiden tai parisuhteen hankkiminen. Näiden tavoitteiden saavuttaminen saattoi tuntua ylivoimaisen vaikealta.

Pitäisi olla tulonlähde, työpaikka tai vastaava, tai saada taloudellista apua. Oma asunto pitäisi löytää, mutta sellasia ei oikein löydy mistään Helsingistä. Sosiaalisia kontakteja, ystäviä, jottei päänuppi sekoja lopullisesti. Aikakone menneisyyteen olisi myös kiva juttu. (Vastaaja 10.)

Uudet harrastukset (valinnat ja tavoitteet) ja elinkumppanin löytyminen auttaisivat jo huomattavasti. (Vastaaja 26.)

Saada jostain niitä sosiaalisia taitoja, työ ja kavereita. Tuskin tulee onnistumaan. (Vastaaja 23.)

En ole vuosin ajatellut tulevaisuutta puolta vuotta pidemmälle. Lähinnä järjestänyt varmaksi taloudellista puolta. Toivoisin lähinnä älykästä ja ymmärtävää elinkumppania, kohtuupalkkaista luovaa työtä ja paikkaa mihin asettua. (Vastaaja 26.)

Hmm, tällä hetkellä jos ajatellaan niin toivoisin että saan nopeasti velkani maksettua ja pääsisin jossain vaiheessa muuttamaan omilleni. Olisi mukava saada myös kavereita tai peräti tyttö/poikaystävä mutta katsellaan sitä nyt kunhan on oma pää täysin kunnossa. Haluaisin myös päästä eroon puuskittaisista masennuskohtauksistani ja välillä edelleen vaivaavasta ahdistuneisuudesta, vaikka nämä pääsääntöisesti aika hyvällä mallilla ovatkin. (Vastaaja 12.)

## 6.9 Kyvykkyys ja sen puute

Saitō Tamaki kirjoittaa kirjassaan Hikikomori - Adolescence without end, etteivät syrjäytyneet ole laiskoja. He haluaisivat päästä vapaaksi yksinäisestä, sisällöttömästä elämästään, mutta eivät vain kykeneviä itse muuttamaan tilannettaan (Saitō 1998: 32–33)

Ongelmaksi muodostui, että vastaajat kokivat haastavuustason liian korkeaksi kyvykkyystensä nähden. He eivät sellaisinaan tunteneet olevansa riittäviä pärjäämään yhteiskunnassa, jossa työpaikoista kilpaillaan. Myös sosiaalisten suhteiden solmiminen koettiin myös äärimmäisen haastavaksi.

Löytyisi töitä josta en tarvitsisi ottaa paineita, koska sen sietokyky on tällä hetkellä lähellä nollaa. Eikä edellytä koulutustaustaa, koska sitä ei ole. Toisin sanottuna lumipallon mahdollisuus helvetissä tätä nykyä. (Vastaaja 11.)

Pitäisi löytää jokin sopiva lääkitys jonka avulla pystyn olemaan oma itseni ja ilmaisemaan mielipiteeni asioista ilman jatkuvaa ahdistusta ja jännitystä. Tämän lisäksi pitäisi päästä jotenkin eroon fyysisistä oireista joita en tarkemmin mainitse, mutta joihin voi saada ainakin hetkellistä helpotusta kalliilla leikkauksilla. (Vastaja 16.)

Suomessa on aika hankala näistä lähtökohdista ponnistaa. (Vastaja 22.)

Joidenkin vastaajien mielestä yhteiskunnan tulisi tukea eri tavoin ihmisiä heidän erilaisissa elämäntilanteissaan sen sijaan, että kaikilta odotetaan korkealaatuista suoriutumista. Vastaajien mielestä oma kyvykyys ei riitä kilpailemaan työmarkkinoilla. Ulkoapäin vaikuttava kontrolli saatettiin kokea rakenteellisena väkivaltana.

Huomattavat lisäresurssit psykologian puolelle, mahdollisuus päästä juttelemaan asioista ilman pitkällistä byrokratiaa tai huomattavaa taloudellista vahinkoa. (Vastaja 21.)

Terveydenhuollon inhimillisempi suhtautuminen ja lääkinnän vapautuneempi ilmapiiri - ei todellakaan me kaikki olla väärinkäyttäjiä tai päihdeongelmaisia. (Vastaja 21.)

Pitäisi saada työpaikka vaivatta. Sellainen joka sopii hikkylle. (Jälleen kerran yhteiskunnan tulisi olla taipuvainen eikä iskeä kaikkia samaan muottiin) Samalla jos törmäisi uusiin ihmisiin joista ehkä saisi ystäviä, tyttöystävänkin löytäminen olisi myöskin tavoite mutta en tiedä miksi kukaan haluaisi seurustella burgerin (sosiaalisesti rajoittuneen) hikkyn kanssa. (Vastaja 1.)

Lisäksi tarvitsen jaksakseni vähintään 9-tuntiset päivittäiset unet, joten älyttömän pitkiin työaikoihin en veny. (Vastaja 17.)

## 6.10 Etsivä nuorisotyö

Etsivä nuorisotyö tekee tärkeää työtä auttaen nuoria monipuolisesti heidän elämäntilanteissaan. Koska syrjäytyneet eivät kykene omin voimin korjaamaan tilannettaan, etsivä nuorisotyö voisi olla heille suureksi avuksi. Ongelmaksi muodostuu se, ettei apu tavoita kaikkia sitä tarvitsevia. Jonkun läheisen ihmisen tulisi ottaa syrjäytyneen puolesta yhteyttä etsivän nuorisotyöhön, koska he eivät itse sitä tee. Sosiaalisten kontaktien vähäinen määrä vähentää mahdollisuutta päästä etsivän nuorisotyön piiriin.

Etsivä nuorisotyö voisi olla erittäin suureksi avuksi vastaajille. Vastauksissaan kysymykseen "mitä pitäisi tapahtua että tilanteesi muuttuisi paremmaksi" he tuntuvat kuvaavan etsivää nuorisotyötä, mahdollisesti tietämättä kyseisen palvelun olemassa olosta.

Kai minä tarvitsisin jotain tukea ja ohjausta käydä lukiokirjani läpi. Ohjausta siten, että joku ulkopuolinen taho sanoisi minulle "Nää ja nää pitää olla tehtynä seuraavalle kerralle" koska itse en pysty aikatauluja itselleni asettamaan saatika pitämään. Opetusta en tarvitsisi, ei päässä mitään vikaa ole vaikka brainfog vaivaakin. (Vastaaja 6.)

Että voisin saada puhua jonkun kanssa jonka tiedän että voin luottaa arkojakin aiheita. Jonkun ketä en tunne henkilökohtaisessa elämässäni ja jonka kanssa voin alkaa purkaamaan koko sotkua. Niin kauan kun apu on näinkin vaikeasti saatavilla siihen ei uskalleta tarttua tai pyytää. (Vastaaja 9.)

Ihme. Jonkinlainen henkinen, sisäinen muutos, mutta sitä tuskin tapahtuu ilman ulkopuolista apua, mitä en tule saamaan sillä kukaan ei tule komeroista ketään hakemaan ja parantamaan. (Vastaaja 9.)

"Minkälaisessa elämäntilanteessa näet itsesi kymmenen vuoden kuluttua", oli vastaajille selvästi vaikein kysymys. Tulevaisuus esittäytyi monelle epävarmassa, usein negatiivisessa valossa.

Parhaani mukaan yritän olla ajattelematta koko asiaa, sillä minä voin elää vain nykyhetkessä. Tämä hetki ja tämä päivä ovat tärkeämmät kuin mikään muu. Asioita tapahtuu ja sitten niihin reagoidaan, mutta kuka meistä voi saada jonkin eron aikaan, parantaa jotenkin toisten ja planeetan oloja? Pelkkä rahan vuoksi työskentely on moskaa. (Vastaaja 7.)

En tiedä. Toivoisin että minulla olisi silloin kavereita, jonkinlainen vakaa suunta elämällä ja kyky hyväksyä itseni mutta epäilen. Ehkä jossain vaiheessa tulee joku mentaalinen murtumispiste ja päädyn sitä kautta saamaan apua. (Vastaaja 3.)

En mielelläni halua ajatella tulevaa, yritän elää päivä kerrallaan. (Vastaaja 8.)

Täysin syrjäytyneenä pitkäaikaistyöttömänä tai työkyvyttömyyseläkkeellä jos ylipäätään on enää elossa. Tästä suosta on yksinkertaisesti niin vaikea nousta etten usko sen olevan mahdollista ilman lottovoittoa tai jotain vastaavaa. (Vastaaja 16.)

Näillä näkymin arvelisin olevani töissäkäyvä mutta yhtä yksinäinen ja sosiaalisesti kyvytön kuten nyt. Pelkään alkoholisoitumista. (Vastaaja 24.)

En uskalla ajatella niin pitkälle. Kovin positiivisia mielikuvia ei synny, mutta yritän pitää toivoa yllä. (Vastaaja 13.)

Tähänkin on hankala sanoa mitään, en minä 10v sitten olisi arvannut että tässä näin kävisi. (Vastaaja 14.)

En halua edes ajatella. Toivottavasti paremmassa kuin nykyään. (Vastaaja 20.)

Kysymyksen "Minkälaisessa elämäntilanteessa näet itsesi 10 vuoden kuluttua?" vastauksissa toistui useasti kaksi mahdollisuutta; joko tilanne paranee tai kuolen. Monelle vastaajista elämisen jatkuminen syrjäytyneenä ei ollut hyväksyttävä vaihtoehto.

Jaa-a. Oikeastaan siihen on minullakin kaksi vaihtoehtoa. Joko saan jatkaa työskentelyä, oman asunnon ja jotain sosiaalista elämää/harrastuksia, tai sitten hikkyynyn taas uudestaan. Jälkimmäinen vaihtoehto pelottaa siksi, että jos se toteutuu niin todennäköisesti päätän silloin päiväni. (Vastaaaja 12.)

2 vaihtoehtoa: asiat ovat huomattavasti paremmin, tai olen kuollut. (Vastaaaja 2.)

Jos menetän työni niin olen todennäköisesti haudassa. (Vastaaaja 5.)

Toivottavasti haudassa. (Vastaaaja 10.)

Worst case, istun samassa boksissa, samassa tuolissa ja selaan lauttaa. (Vastaaaja 22.)

Muutama vastaajista myönsi syrjäytymisen jatkumisen mahdolliseksi skenaariksi.

En tiedä, enkä haluaisi ajatella. Ehkä onnellinen, ehkä surullinen, ehkä kuollut. Yritän elää vuoden kerrallaan. (Vastaaaja 9.)

Vaihtoehtotulevaisuus 1: Olen löytänyt mieleistä tekemistä, mutta muuten mikään ei ole muuttunut. ( kokee toiminnan omakseen ja hän nauttii tekemisestä.)

Vaihtoehtotulevaisuus 2: Olen entistä "syrjäytyneempi"

Vaihtoehtotulevaisuus 3: Olen kuollut (Vastaaaja 15.)

Itsellä tilanne ei ole vielä niin paha, mutta näen kaksi lopputulosta. Ensimmäinen on se että tapahtuu joku ihme ja elämä kääntyy parempaan suuntaan, olisin pääsyt opiskelemaan, on työ jota pystyy tehdä ja muutamia kavereita kenen kanssa hengata. Toinen, todennäköisempi tilanne on se että sama komeroituminen jatkuu, kolmekymppisenä velhona istun pimeässä kämpässäni selaamassa nettiä, jutellen muiden hikkyjen kanssa ja pelaten pelejä. Ei kavereita, ei työtä ja sossutuilla eläen. (Vastaaaja 27.)

Näillä näkymin arvelisin olevani töissä käyvä mutta yhtä yksinäinen ja sosiaalisesti kyvytön kuten nyt. Pelkään alkoholisoitumista. (Vastaaaja 24.)

Rakastaminen ja rakastetuksi tuleminen oli perustarve joka usein jää vastaajien keskuudessa tyydyttymättä. Parisuhteen solmiminen parantaisi näiden vastaajien mielestä heidän elämäntilannettaan, joka oli heille tärkeä tavoite elämässä.

Jos elossa, niin hiljaiseen masentuneisuuteen taipuvaisena (mutten uponneena) keskiluokkaisena jonka elämä on yleisesti ottaen ihan ok. Naimisissa ja lapsia. En kestä jos näin ei vielä 10 vuoden päästäkään ole. (Vastaaaja 18.)

Parisuhdekin olisi oikein hieno asia, mutta lapsia en missään tapauksessa halua. (Vastaaja 17.)

Näillä vastaajilla korostui tarve välittää toisista ja tuntea itsensä tärkeäksi toisille.

Optimistinen aivopuoliskoni kuiskaa kuitenkin mahdollisuudesta elää jossain lämpimässä maassa lämpimien ihmisten keskellä. (Vastaaja 22.)

Melko samoissa mutta viisaampana ihmisenä. Ehkä hyvällä tuurilla löytynyt jotain alhaisimman kastin työtä, jota teen mielelläni koska koen olevani taas edes c-luokan kansalainen nykyisen e-luokan:n sijaan. (Vastaaja 11.)

Vastaajan 11 vastauksessa käy ilmi työn merkitys identiteetille. Työttömyys tarkoitti hänen käsitykseensä omasta ihmisarvostaan negatiivisesti.

Vastaaja on hankkinut itselleen taitoja jotka tuovat hänelle kyvykkyyden tunnetta ja rohkaisevat häntä haastamaan itsensä.

Todetusti kykenen hyvin yliopistotasoiseen koulutukseen, joten suotavaa tietysti olisi, jos minulle sitä vastaavaa käyttöä löytyisi. (Vastaaja 17.)

Aikomuksenani on ollut osallistua jo ihan tekemisen itsensä vuoksi runo- ja kirjoituskilpailuihin. (Vastaaja 26.)

On huomattavaa miten pieni osa vastaajista toi esiin vastauksissaan kyvykkyytään. Joko vastaajat eivät mielestään omanneet kyvykkyyttä tai vähättelivät omia taitojaan ja valmiuksiaan.

Muutos voidaan kokea myös pelottavana tai outona asiana, kun kysytään mitä pitäisi tapahtua että tilanne muuttuisi paremmaksi.

En tiedä. En edes tiedä haluanko tilanteen muuttuvan, tuntuu täysin vieraalta ajatukselta elää jotenkin muuten kuin näin. (Vastaaja 14.)

Vastauksista kysymykseen "Minkälaisessa elämäntilanteessa näet itsesi 10 vuoden kulluttua?" tulee selvästi esille puutteet omaehtoisuuden ja kyvykkyyden tunteen kokemisessa. Näiden perustarpeiden puuttuminen näyttäisi olevan keskeisessä osassa myös itsensä syrjäytyneeksi kokemisen kanssa. Lisäksi vastaajat ilmaisivat puutteita yhteisöllisyyden kokemisessa. Yhteys toisiin ihmisiin, kokemus rakastamisesta ja rakastetuksi tulemisesta sekä tarve välittää toisista ja tuntea itsensä tärkeäksi toisille jäivät usein vastauksien perusteella vajavaisiksi. Tämä johtaa usean kohdalla korvaavien aktiviteettien, kuten pelien tai internetin, pariin vetäytymiseen.

## 7 Johtopäätökset

Vastausten perusteella itseohjautuvuusteorian kolme perustarvetta, omaehtoisuus, yhteisöllisyys sekä kyvykkyys, jäävät monelta osin toteutumatta. Puutokset yhden perustarpeen tyydyttymisessä voi itseään ruokkivan kehän tavoin myös vaikuttaa muiden perustarpeiden tyydyttymiseen. Esimerkiksi mikäli henkilöllä on huono sosiaalinen kyvykkyys, on hänen vaikea toteuttaa yhteisöllisyyden tarvetta luomalla sosiaalisia suhteita ja mikäli sosiaaliset suhteet jäävät luomatta, vaikuttaa se mahdollisuuteen elää elämää omaehtoisesti. Kuten esittämistämme vastauksistakin tulee esiin, tämä johtaa usein syrjään vetäytymiseen ja vähentyneeseen sosiaaliseen, yhteiskunnalliseen ja taloudelliseen kanssakäymiseen.

Mikäli syrjäytyneitä autettaisiin keskittymällä näiden tyydyttämättä jäävien perustarpeiden toteutumiseen, uskomme, että syrjäytyneisyyden kokemus poistuu samalla. Nykyinen palvelujärjestelmä ei nykyisellään kuitenkaan käytä tällaista toiminta- ja lähestymistapaa syrjäytymisen ongelmaan.

Palvelujärjestelmä koettiin monen vastaajan toimesta melko monimutkaiseksi. Vaikka järjestelmän antamasta tuesta oltiin kiitollisia, niin tuen hakeminen koettiin liian alenta-vaksi tai vaikeiksi. Jos vastaajilla on riittänyt uskallusta tai voimavaroja hakea palvelua, niin monella ei ole mielikuvat kohdanneet todellisuuden kanssa. Jos vastaaja on ollut keskusteluavun tarpeessa, on hänelle tullut yllätyksenä mielialalääkkeiden tarjoaminen ensimmäisenä hoitomuotona.

Tuen saannista ollaan kuitenkin todella kiitollisia, joka kertoo siitä, että nykyisen kaltainen tukiverkosto on hyvä olla. Yksilön tippuessa tämän verkon ulkopuolelle, on sen pariin palaaminen aina vaikeampaa. Varsinkin jos voimavarat ovat vähissä.

Useat mielenterveysongelmat ja niistä kärsiminen toistuvat vastauksesta toiseen. Toisaalta vastaajat kokevat mielenterveyspalvelut riittämättömiksi ja niihin hakeutumisen leimaavaksi. Lääkkeiden tyrkyttäminen koetaan myös epämiellyttäväksi. Monet halusivatkin vain päästä keskustelemaan asioistaan ammattihenkilön kanssa ilman että jokaisen käyntikerran jälkeen tarjottaisiin lääkkeitä. TE-palveluista ei monellakaan ollut kovin positiivista sanottavaa. Erilaiset pakolliset kurssi koetaan turhiksi eivätkä TE-palvelut vastaajien mukaan aina ymmärrä asiakkaan parasta.

Moni vastaaja mainitsi koulukiusaamisen varhaiseksi vaikuttavaksi tekijäksi syrjäänvetäytyvyyskierteelle. Kierteen syventyessä kynnys avun hakemiselle kasvaa usein liian korkeaksi. Läheisistä koostuvan tukiverkoston puuttuessa kukaan ei myöskään tule nuorta hakemaan hänen ”komerostaan”. Vaikka etsivä nuorisotyö voisi olla monelle syrjään vetäytyneelle nuorelle aikuiselle toimiva apukeino, ei siitä ole hyötyä mikäli apu ei heitä tavoita.

## 8 Pohdinta

Opinnäytetyötä tehdessämme meille nousi monia ajatuksia työmme suhteen. Nämä ajatukset liittyivät opinnäytetyön tekemiseen sekä meidän mielestä tärkeiden asioiden huomioon ottamiseen jatkoa ajatellen.

Opinnäytetyö oli prosessina meille uudenlainen ja haastava kokemus. Meille selkiytyi vasta myöhäisessä vaiheessa se, mihin suuntaan me halusimme työtä vietävän. Ongelmaksi meillä muodostui se, että meillä oli aivan liikaa reittejä, mihin lähteä työtämme kuljettamaan ja oikean valitsemisessa kesti aikansa. Kun suunta alkoi hahmottua, niin työ alkoi edetä pikavauhtia ja kokonaisuus alkoi hahmottumaan paljon selkeämmin.

Meillä oli jo suunnitteluvaiheessa selkeää, että asiakasryhmä olisi syrjään vetäytyvät nuoret. Halusimme myös toimia heidän kanssaan heille tutulla alueella, eli internetissä. Se antoi meille paljon liikkumavaraa ja melko tuoreen näkökulman asiaan. Pidimme myös käyttämämme Internet-sivuston anonymiteettiä isona plussana, koska silloin tunnistettavuus ei ainakaan rajannut vastaajia.

Saimme vastauksia ja vastaukset olivat monipuolisia, yksityiskohtaisia ja selkeitä, eivätkä rajoittuneet muutama lauseeseen. Kysymykset laitoimme ehkä liian nopeasti esille ja niitä olisi ehkä pitänyt hioa enemmän. Lisäksi olisimme voineet muotoilla kysymykset niin, että ne olisivat olleet enemmän kytköksissä itseohjautuvuusteorian kanssa. Mutta puolustuksena voimme sanoa, että halusimme tuoda mahdollisimman paljon nuorten omaa ääntä julki. Vastauksia saimme 27 kappaletta, joka ei ole määrällisessä mielessä paljon, mutta meidän tarkoitukseemme määrä oli sopiva ja siitä sai hyvän peruskuvan vastaajien tilanteesta.

Haimme myös jatkuvasti konsultaatiota ohjaavilta opettajilta ja heidän antamansa apu ja tuki oli tärkeää. Koimme heidän tarjoaman ohjauksen hyväksi ja se auttoi meitä tarkentamaan työmme fokusta useasti prosessin aikana.

### 8.1 Paljon yhtenäisyyttä hikikomori-ilmiön kanssa

Vaikka kaikki vastaajat eivät kaikilta osin täytä Tamaki Saitōn asettamaa hikikomorin määritelmää, mutta he kokevat sen osaksi identiteettiään. Myös Ylilauta.org-sivustolla



käydyssä keskustelussa väitellään usein siitä kuka voi määritellä itsensä hikikomoriksi. Voiko esimerkiksi työssäkäyvä olla aito hikikomori? Entä henkilö, jonka ainoa sosiaalinen kontakti on puoliso?

On selvää, että syrjäytyneisyyttä on erimuotoista ja myös kokemukset syrjäytyneisyydestä vaihtelevat. Toinen vastaaja kokee olevansa syrjäytynyt yhteiskunnassa esiintyvän rakenteellisen väkivallan seurauksena, toinen taas kokee olevansa tietoisesti ja tarkoituksellisesti syrjäänvetäytyvä, joka tällä tavoin toteuttaa omaehtoisuuttaan elämässään.

Saamistamme vastauksista kävi ilmi, että vaikka moni koki suomalaisen palvelujärjestelmän tarpeelliseksi ja hyödylliseksi, olisi siinä vielä parannettavaa. Moni vastaaja koki esimerkiksi TE-toimiston palvelut kontrolloiviksi ja peräti alentaviksi. TE-toimiston ensisijainen tehtävä on saada työnhakijat liitettyä työelämään. Mikäli hakija ei ole aidosti motivoitunut vastaanottamaan työpaikkaa tai on valikoiva työpaikan suhteen, voi tämä häiritä yhteistyötä.

Julkinen terveydenhuolto sai osakseen niin negatiivista kuin positiivistakin palautetta. Erityisesti mielialalääkkeiden tyrkyttäminen nähtiin negatiivisena asiana. Vastajat kaipasivat usein keskusteluapua, mutta sen saaminen saatettiin evätä, ellei avuntarvitsija hyväksy lääkitystä.

Uusea vastaaja toi esiin mielenterveydellisiä ongelmiaan. On vaikeaa kuitenkin määrittää varmoja syy-seuraus-suhteita syrjäytyneisyyden ja mielenterveydellisten tekijöiden välille. Mielenterveydelliset ongelmat voivat vaikuttaa elämäntilanteeseen syrjäytyneisyyttä luovana, vahvistavana tai ylläpitävänä tekijänä. Pitkään jatkunut sosiaalinen syrjäytyminen voi myös vaikuttaa mielenterveyteen, koska ilman sosiaalisia kontakteja paranemista ei pääse tapahtumaan (Saitö 2013: 53). Syrjäytyminen on prosessi, joka tapahtuu useimmiten ajan myötä huomaamatta sen sijaan, että jokin yksi tietty tapahtuma itsessään laukaisisi syrjäytymisen kierteen. Syrjäytymiselle ei ole yhtä selittävää syytä, vaan kyse on itseään ruokkivasta noidankehästä, jossa elämänhistoria ja elämäntilanne kokonaisuutena vaikuttavat syrjäytymiseen ja toisinpäin (Saitö 2013: 81).

## 8.2 Yhteiskunnan asettamat paineet

Työelämä on muuttunut viime vuosina yhä enemmän moniosaajia ja sosiaalisesti lahjakkaita ihmisiä suosivaksi. Avustavat tehtävät joihin ei vaadita koulutusta, ovat työmarkkinoilta kovaa vauhtia vähenemässä. Monet vastaajista kokevatkin yhteiskunnan haastavuustason liian korkeaksi heidän kykyihinsä nähden. Yksi keino syrjäänvetäytyvien auttamiseksi voisi juuri olla niin kutsuttujen ”helppojen” töiden luominen. Tällä tavoin eristäytyneet ihmiset voisivat päästä helpommin mukaan työelämään ja osallistumaan yhteiskunnan toimintoihin.

Yleinen asenneilmapiiri yhteiskunnan tukien varassa eläviä kohtaan on negatiivinen. Tämä ei osaltaan ainakaan helpota syrjäänvetäytyvien ihmisten elämää jos joutuu jatkuvasti pelkäämään muiden tuomitsevia asenteita. Nuorten pitää muutenkin hyvin varhaisessa vaiheessa olla selvillä omista tulevaisuuden suunnitelmista. Ehkä olisikin hyvä korostaa nuorille, että mitkään ammatinvalinnat eivät ole lopullisia ja uudelleen kouluttamisen mahdollisuus on olemassa koko elämän.

## 9 Lähteet

Deci, Edward – Ryan, Richard 2000. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry* 11 (4). 227–268. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <[http://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_DeciRyan\\_PIWhatWhy.pdf](http://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_DeciRyan_PIWhatWhy.pdf)>. Luettu 2.1.2015.

Deci, Edward – Ryan, Richard 2011. Levels of Analysis, Regnant Causes of Behavior and Well-Being: The Role of Psychological Needs. *Psychological Inquiry* 22. 17–22. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <[http://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2011\\_DeciRyan\\_PsychInquiry.pdf](http://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2011_DeciRyan_PsychInquiry.pdf)>. Luettu 2.1.2015.

Eduskunnan tarkastusvaliokunta 2014. Nuorten syrjäytyminen. Tarkastusvaliokunnan mietintö. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <[http://www.eduskunta.fi/fak-tatmp/utatmp/akxtmp/trvm\\_1\\_2014\\_p.shtml](http://www.eduskunta.fi/fak-tatmp/utatmp/akxtmp/trvm_1_2014_p.shtml)>. Luettu 23.1.2015.

Jarenko, Karoliina – Martela, Frank 2014. Sisäinen motivaatio. Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu 3/2014. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <[http://www.filosofianakatemia.fi/sites/default/files/pdf/Sisainen\\_motivaatio.pdf](http://www.filosofianakatemia.fi/sites/default/files/pdf/Sisainen_motivaatio.pdf)>. Luettu 17.3.2015

Martela, Frank 2014. Itseohjautuvuusteoria – Eli onnellisen elämän kolme keskeisintä tekijää. Verkkodokumentti. <<http://frankmartela.fi/2014/04/itseohjautuvuusteoria-eli-kolme-vastausta-siihen-mika-tekee-ihmisen-onnelliseksi/>>. Luettu 2.1.2015.

Martela, Frank 2015. Valonöörit. Sisäisen motivaation käsikirja. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.

Myrskylä, Pekka 2012. Hukassa – Keitä ovat syrjäytyneet nuoret? EVA analyysi. Elinkeinoelämän valtuuskunnan julkaisu. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <<http://www.eva.fi/wp-content/uploads/2012/02/Syrjaytyminen.pdf>>. Luettu 26.1.2015.

Saitō, Tamaki 2013. Hikikomori. Adolescence without end. Minneapolis: University of Minnesota Press.

Sarajärvi, Anneli – Tuomi, Jouni 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Talentia Ry 2012. Arki, arvot, elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. Ammattieettinen lautakunta: Helsinki.

Varto, Juha 2005. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <[http://arted.uiah.fi/synnyt/kirjat/varto\\_laadullisen\\_tutkimuksen\\_metodologia.pdf](http://arted.uiah.fi/synnyt/kirjat/varto_laadullisen_tutkimuksen_metodologia.pdf)> . Luettu 31.3.2015

Ylilauta. Säännöt. Verkkodokumentti. <<http://ylilauta.org/?saannot>>. Luettu 6.3.2015.