Tulevaisuus-valiokunnan kuuleminen



Outi Linnaranta,
Hanne Kalmari,
Päivi Lindberg

Terveyden ja
hyvinvoinnin laitos

10.9.2024

Lasten ja nuorten mielenterveys



Outi Linnaranta,
psykiatrian erikoislääkäri, dosentti, ylemmän erityistason psykoterapeutti

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

10.9.2024

Lasten ja nuorten kehitystarpeet eivät ole muuttuneet, mutta kehittymisympäristö on muuttunut.

Mistä on kyse?

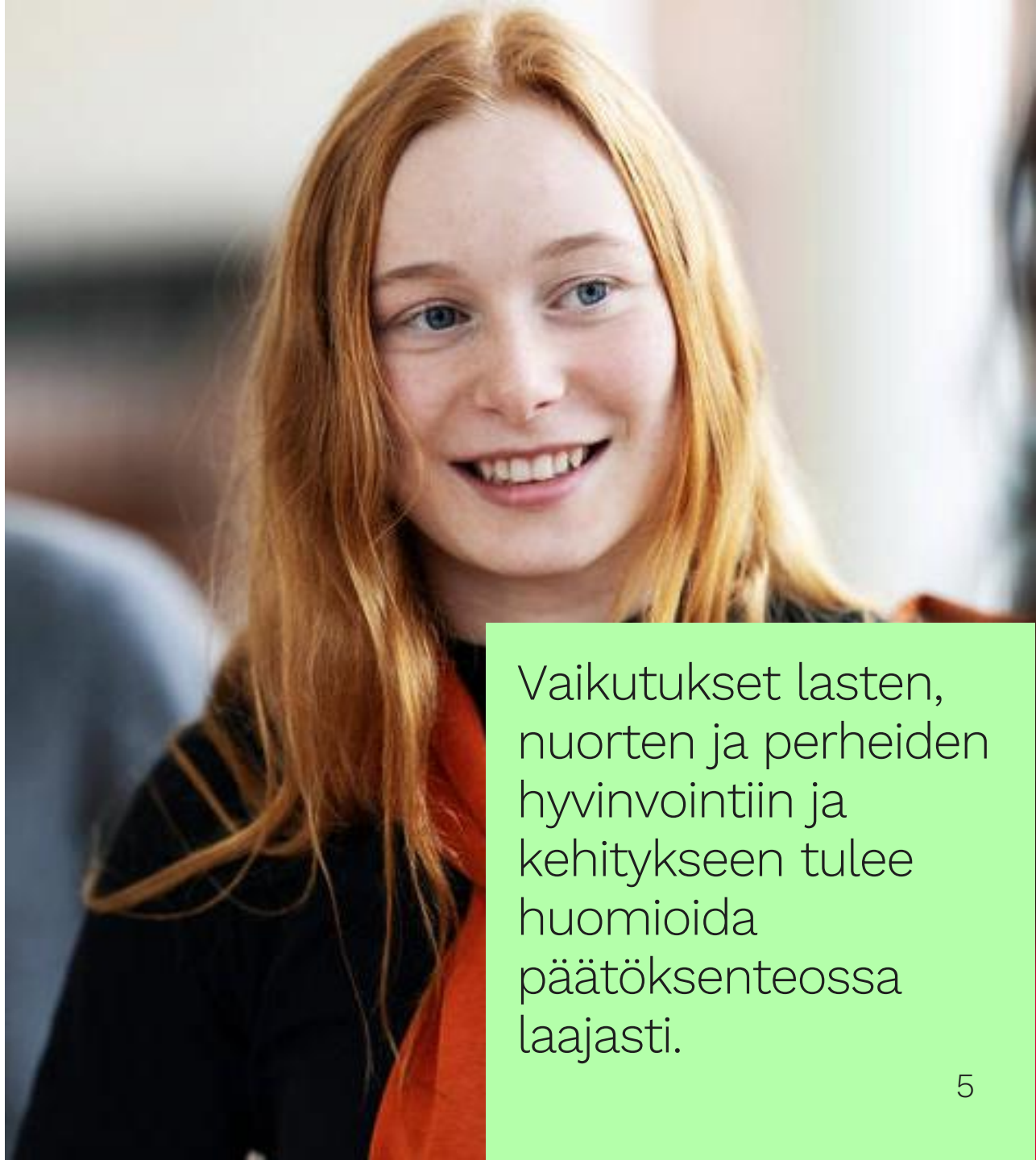
Väitän että…

- Lasten ja nuorten kehitystarpeet eivät ole muuttuneet, mutta kehittymisympäristö on muuttunut
  - Digitalisoituminen muuttaa vuorovaikutusta, kokemuksia ja kehitystarpeita
  - Pandemia toi katkoksen sosiaaliseen kehitykseen, se pitää paikata
  - Perheiden, varhaiskasvatuksen, koulun ja opintojen ympäristön muutos



Nyt tehtävät päätökset vaikuttavat siihen, miten tulevaisuuden yhteiskunta, yhteisöt ja yksilöt voivat

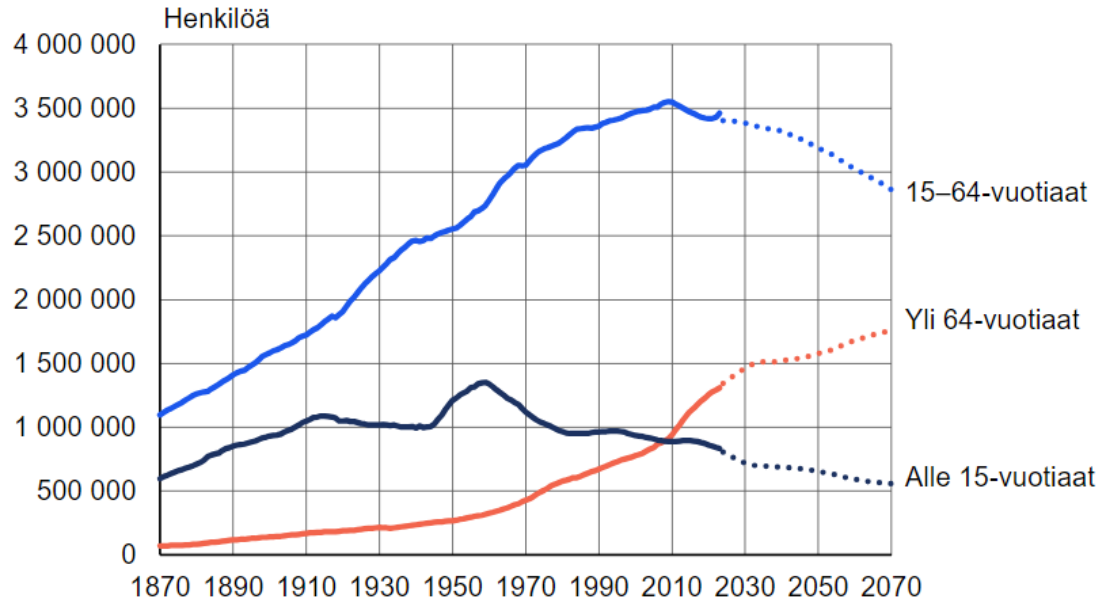
- Vahvistetaan voimavaroja ja tulevaisuuden uskoa
- Tuetaan opintoihin ja töihin
- Minimoidaan säästöistä aiheutuvien haittojen kumuloituminen perheisiin ja aikuistuviin nuoriin



Vaikutukset lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointiin ja kehitykseen tulee huomioida päätöksenteossa laajasti.

Pienenevä ikäluokka, huono huoltosuhde

Väestö ja väestöennuste ikäryhmittäin



Lähteet: Tilastokeskus, väestörakenne, väestöennuste

55% nuorista raportoi ainakin yhden häiriön oireita, hoidon tarve arvioitava

Kouluterveyskysely 2023,
yläkouluikäiset ja toisen asteen opiskelijat

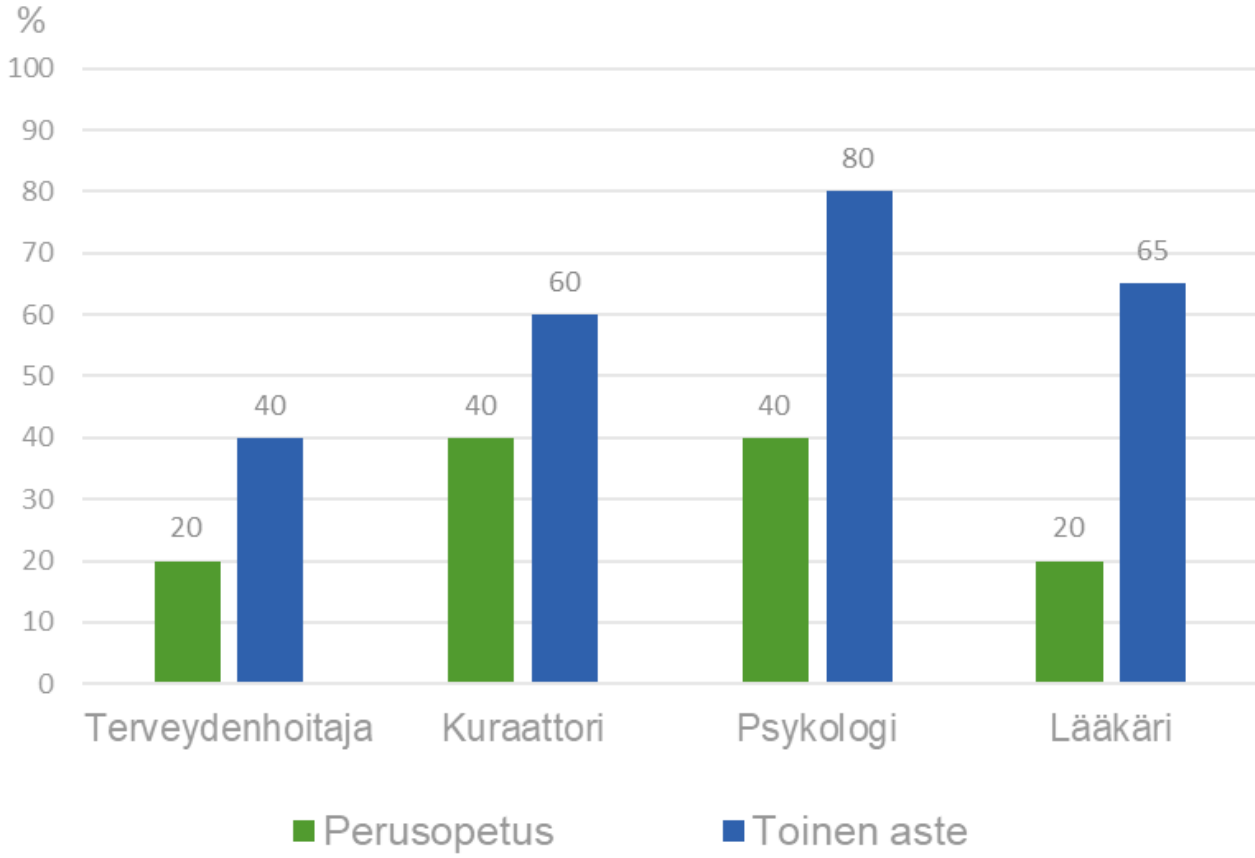
Vaarantaa oppimisen ja fyysisen terveyden

	Raportoi oireita	
Mielenterveyden ja päihdekäytön indikaattori	**n**	**%**
Pojat (n = 69691)		
Masennusoireilu	7197	10,7
Yleistynyt ahdistuneisuusoireilu	4861	7,1
Sosiaalinen ahdistuneisuusoireilu	13454	20,0
Syömishäiriöriski	4320	6,4
Päihteiden käyttö	9208	13,6
Vähintään yksi edellä mainituista	25068	**36,5**
Useita edellä mainituista	8867	12,9
Tytöt (n = 77707)		
Masennusoireilu	23789	31,1
Yleistynyt ahdistuneisuusoireilu	25151	32,6
Sosiaalinen ahdistuneisuusoireilu	38517	50,4
Syömishäiriöriski	25752	33,6
Päihteiden käyttö	10658	13,8
Vähintään yksi edellä mainituista	55159	**71,2**
Yhteensä (n = 147398)		
Masennusoireilu	30986	21,5
Yleistynyt ahdistuneisuusoireilu	30012	20,7
Sosiaalinen ahdistuneisuusoireilu	51971	36,2
Syömishäiriöriski	30072	20,8
Päihteiden käyttö	19866	13,7
Vähintään yksi edellä mainituista	80227	**54,9**

Opiskeluhuolto

Oppilaiden ja opiskelijoiden **mielenterveysongelmiin käytetyn työajan osuus** (%) kaikesta asiakastyöajasta – vastanneen työntekijän oma arvio lukuvuodesta 2023-2024 (mediaanit)

--Edistäminen ja ehkäisy jää tekemättä

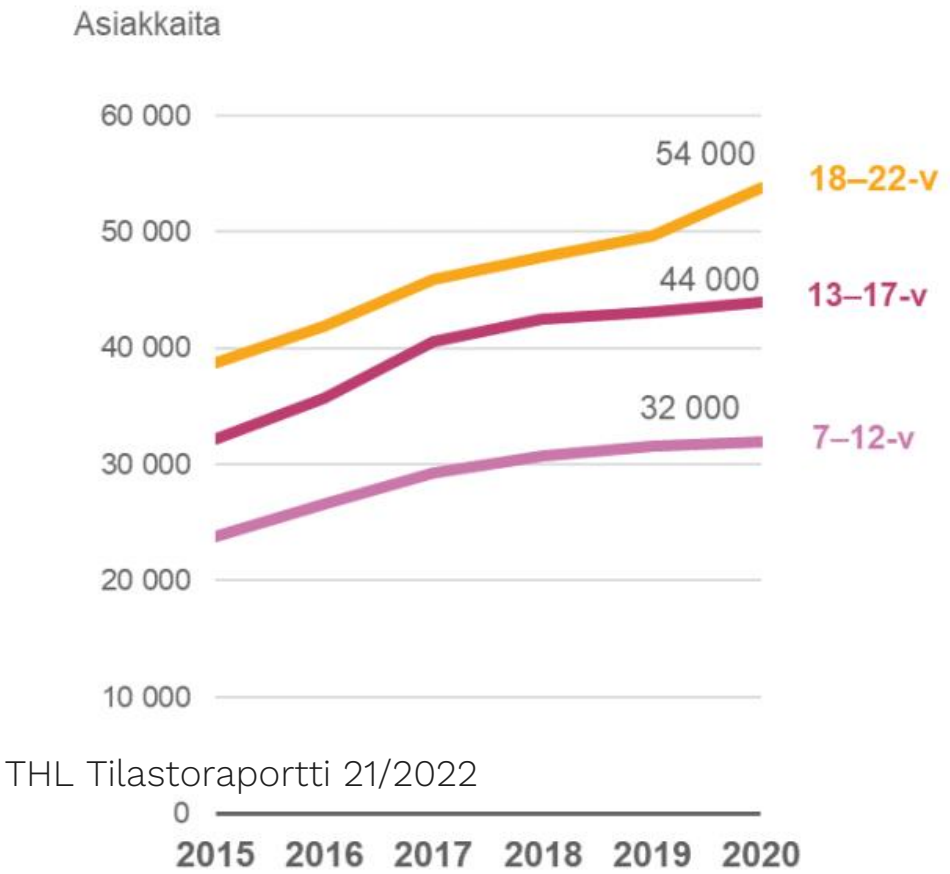


THL, OPA 2024

Ammattilaisten tehtävien ja resurssien pitää vastata toisiaan

Nuoret hakevat ja saavat muita ikäluokkia enemmän mielenterveyspalveluita ja etuuksia

- Mielenterveysperusteiset käynnit ja hoidettavat sekä perustasolla että erikoissairaanhoidossa lisääntyneet
- ADHD-lääkitystä ja mielialalääkkeitä saavien osuus ikäryhmistä kasvaa
- Psykiatriset sairaalahoitopäivät lisääntyneet
- KELA:n kuntoutuksen käyttö mielenterveyteen lisääntynyt
- Nuorten aikuisten pitkät sairaspoissaolot ja eläkkeet mielenterveyssyistä lisääntyneet



THL Tilastoraportti 21/2022

Oppimisen ja sosiaalisen kehityksen vaikeutuminen

- Oppiminen on heikentynyt vielä oireiden helpotettua, oppimisvaje
  - Opintojen tuki, mahdollisuus paikata, kerrata, aloittaa alusta
- Sosiaalinen kehitys vaikeutuu
  - Varhaiskasvatuksesta opintoihin ja työelämään panostus yhteisöllisyyteen

Mielenterveyden ongelmien pitkäaikaisvaikutukset

Koulutuksen ja työn ulkopuolella oleva usein myös tuen ulkopuolella

- Vuonna 2020 Suomessa oli rekisteriaineistojen perusteella noin 77 500 18–25-vuotiasta koulutuksen ja työn ulkopuolella olevaa nuorta. Tämä vastaa noin 16 prosentin osuutta koko ikäluokasta.
  - Mielenterveysongelmat erittäin yleisiä tässä ryhmässä, tarvitaan jatkuvuuden takaavia palveluita
  - Tuetaan pitkäjänteisesti ja yksilöllisesti opintoihin ja työhön

Mielenterveyden ongelmien pitkäaikaisvaikutukset

Hoidon saatavuus ja vaikuttavuus ei riitä

- Ongelmat hoidon ajoituksessa, intensiteetissä ja jatkuvuudessa
- Nuorten aikuisten pitkät sairaspoissaolot ja eläkkeet mielenterveyssyistä lisääntyneet
- Tilanne komplisoituu, alaikäinen ajautuu esimerkiksi pitkäaikaiseen sijaishuollon sijoitukseen
- Nuoret, joilla diagnosoitiin mielenterveyden häiriö nuorena:
    - Terveydenhuollon kokonaiskustannukset olivat 29-33 vuotiaana keskimäärin yli **viisinkertaiset** ja naisilla lähes **kolminkertaiset** verrattuna niihin, joilla ei ollut diagnosoitua mielenterveyden häiriötä

Mielenterveyden ongelmien pitkäaikaisvaikutukset

Mielenterveyden ongelmien kustannus-vaikutukset ovat suuret

- Syrjäytyminen, yksinäisyys
- Työkyvyttömyys
- Palvelut
- Kuntoutus
- Pitkäaikaiset terveysvaikutukset
- Menetetyt elinvuodet



Ehkäisy halvempaa kuin korjaaminen

Mitä palvelujärjestelmässä on tehty?

- Digi
  - Julkisen sektorin kehittämistoimintana: Verkkoterapia, Itsearviointi, Omahoidot lapsista vanhuksiin
  - Teknologia-avusteisuus kuntoutuksessa
  - Start up-innovaatiot, teknologia-avusteinen yritystoiminta
  - Rahoitus ei ole palveluiden kannalta tavoitteellista, ”jotain pitää tehdä”
- Psykiatristen osastopaikkojen raju vähentäminen
  -
- Neuv
  -
  -
  - Raskaudenaikainen ahdistuksen, masennuksen ja parisuhteen ehkäisevän tuen tarve tunnistettu
- Opiskeluhuolto ja perusterveydenhuolto
  - Koulutettu osaajia psykoterapeuttisiin lyhytinterventioihin
  - Trauman ja ahdistuksen hoidon osaaminen lisääntynyt
  - Edistäminen ja ehkäisy jää jalkoihin kun resurssit eivät riitä
- Erikoissairaanhoito
  - Perustasolle tarjottavaa etäkonsultaatiota

Julkisen sektorin toiminnan kriisiytyminen: akuuttihoito ja vaikuttavan psykoterapian jatkuvuus

Osaajaresurssin priorisointi on unohtunut

- Psykoterapia
  - Psykoterapiaa yksityisellä tarjoavien määrä on kasvanut
  - Yksityisessä työterveyshuollossa käynnit mielenterveyden häiriön arvioimiseksi ja psykoterapialausunnon tekemiseksi ovat lisääntyneet
- Lausuntoja ja lähetteitä tehdään julkisella sektorilla yhä useammin
  - erilaisia tuen tai kuntoutuksen muotoja
  - hoito tai kuntoutus muualla
- Ulkoistaminen
  - Vuokratyövoima osastoille
  - Ostetaan diagnooseja, lausuntoja
  - Lyhytpsykoterapia
- Työterveyshuolto
  - Julkisen työterveyshuollon menot romahtaneet
  - Sairauden hoito vie puolet resurssista
  - Ehkäisy yksilökeskeistä, terveystarkastukset
  - Työelämän mielenterveysohjelma: yhteisöllinen ehkäisy

Yhteisötason ja yhteiskunnallisen tason ilmiöt, joilla on negatiivisia vaikutuksia mielen hyvinvointiin

- Yksikkökoot päiväkodeissa ja kouluissa kasvavat, avotilat, meteli
- Toimintaympäristö äisen työskentelyn vaatimukset ja skeluryhmät yhä haastavamp halle osalle
- Yksin as rten osuus lisääntynyt
- Iden ikuistuminen huomattavasti n in, tuen tar
- uudistus – jo s vähenee ääntyy
- Taloudellinen avara väh neet, nuore aikuiset
- Lähei nitus lisääntyy un pal telmä heikkenee

- Alkoholin ja päihteiden saatavuus paranee
- Vakava väkivalta lisääntynyt perheissä ja koulussa
- Lapsiperheköyhyys
- Suomessa asuu yhä enemmän vakaville traumoille altistuneita, vaikutus heijastuu myös toiseen polveen
- Ilmaston, ääni- ja valomaiseman muutos vaikuttaa suoraan uneen ja mielialaan
- Riski luonnonkatastrofeille ja levottomuuksille kasvaa

Mielen hyvinvoinnin taidot, syrjäytymisen ehkäisy

Mielenterveysvaikutusten arviointi

Kohdennettu ehkäisy

Varautuminen

Nämä lapset ja nuoret ovat tulevaisuuden

- Vanhemmat
- Työntekijät
- Terveydenhuollon työntekijät
- Mielenterveyden hoitajat



Lasta tukeva kehittymis-ympäristö rakentaa hyvää tulevaisuutta.

Mikä vaikuttaa vanhempien ja perheen mahdollisuuksiin tukea lapsen ja nuoren hyvinvointia?



Hanne Kalmari,
Kehittämispäällikkö,
kehityksen ja kasvatuksen erikoispsykologi, PsL

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

10.9.2024

Suomalaiset vanhemmat kuuluvat uupuneimpien vanhempien joukkoon maailmassa

- Uupumuksen kokemuksen taustalla useita tekijöitä:
  - Kulttuuriset: vanhemmuuden individualistinen, yksinpärjäämisen eetos
  - Vaikeudet sovittaa yhteen työ ja perhe
  - Pitkittyneet talousvaikeudet
  - Tasa-arvon vajeet vanhemmuudessa
  - Puutteet vanhempien ja perheiden tukipalveluissa

Parental Burnout Around the Globe: a 42-Country Study

Perhepolitiikka ja työelämä heijastuvat perheiden hyvinvointiin

- Työn ja perheen yhteensovittamista hankaloittavat etenkin
  - uuvuttava työ,
  - pitkät työpäivät ja
  - epätyypilliset työajat.
- Toisaalta ansiotyö heijastuu myös myönteisesti perhe-elämään. Erityisesti äidit kokevat jaksavansa paremmin lasten kanssa, kun he ovat myös ansiotyössä.
- Kolmannes palkansaajanaisista koki vuonna 2018 laiminlyövänsä kotiasioita ansiotyön takia.
- Etätyön lisääntyminen lisäsi osassa perheitä vanhempien yhteistä aikaa lasten kanssa, mutta etätyö ei ole kaikille mahdollista.
  - Äitien suurempi vastuu koti- ja lastenhoidosta vaikeuttaa perhe-elämän sovittamista etätyön kanssa.

Kasvavan työvoimapulan myötä perheystävällisyys voi nousta työelämässä tärkeäksi keinoksi houkutella työtekijöitä!



Jaksaminen vanhempana oli taloudellisia tekijöitä merkittävämpi lapsensaanti-toiveiden este.

Perhepolitiikka tukee hyvinvointia

Perhepolitiikka tukee ansiotyön ja perhe-elämän yhteensovittamista muun muassa perhevapaiden ja varhaiskasvatuspalveluiden kautta.

Huomioitava on myös pienten koululaisten aamu- ja iltapäivätoiminta sekä harrastusmahdollisuuksien linkittäminen koulupäivän yhteyteen (nk. eheytetty koulupäivä).

Suomalaisten hyvinvointi 2022



Tasa-arvoiset perhevapaat tukevat työn ja perheen yhdistämistä

Perhevapaauudistus on muuttamassa pienten lasten hoitoa tasa-arvoisemmaksi

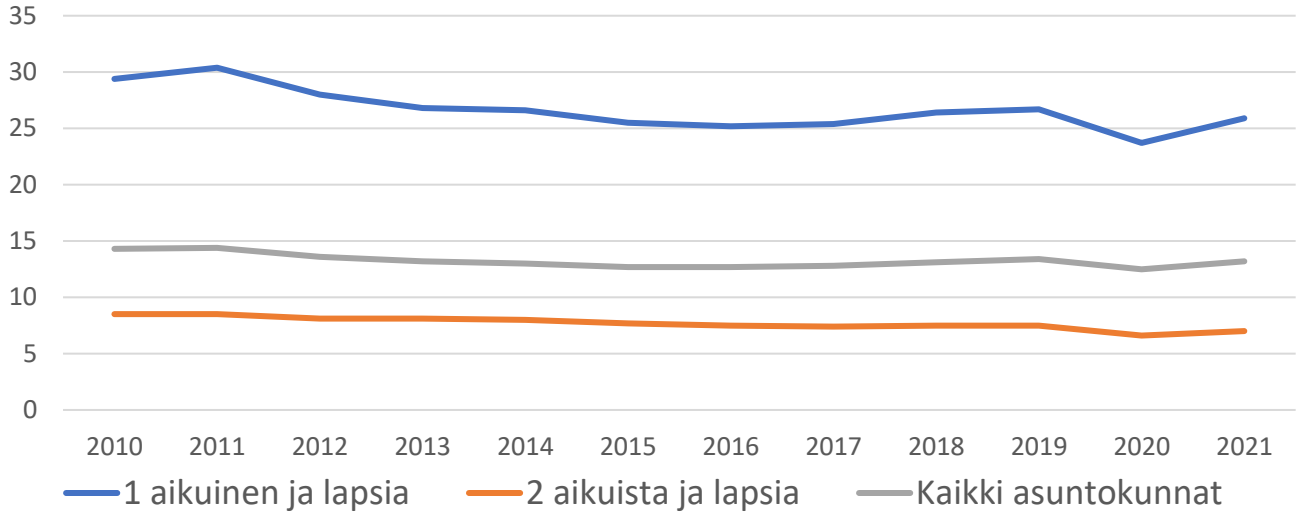
- Miesten osuus vanhempainpäivärahapäivistä on kasvanut muutamassa vuodessa yli kahdeksan prosenttiyksikköä.
- Perhevapaat jakautuvat edelleen epätasaisesti, ja vanhemmaksi tulon seuraukset näkyvät selvemmin äitien työurissa ja työmarkkina-asemassa.
- Perhevapaan käytössä maantieteellisiä sekä väestöryhmien välisiä eroja: Etenkin äidin sosioekonominen asema keskeinen tekijä.
- Äitien kotihoidon tuen käyttö on yleistä, mutta kausien kestossa merkittäviä väestöryhmien välisiä eroja. Pidemmät tukijaksot yleisempiä heikossa työmarkkina-asemassa olevien äitien keskuudessa.
- Isien ja äitien perhevapaaratkaisut kietoutuvat toisiinsa. Äidin hoivan ensisijaisuus yhä myös isien vapaiden käytön esteenä.

Perhevapaat ja työn ja perheen yhteensovittaminen muuttuvassa työelämässä

Lapsiperheköyhyys

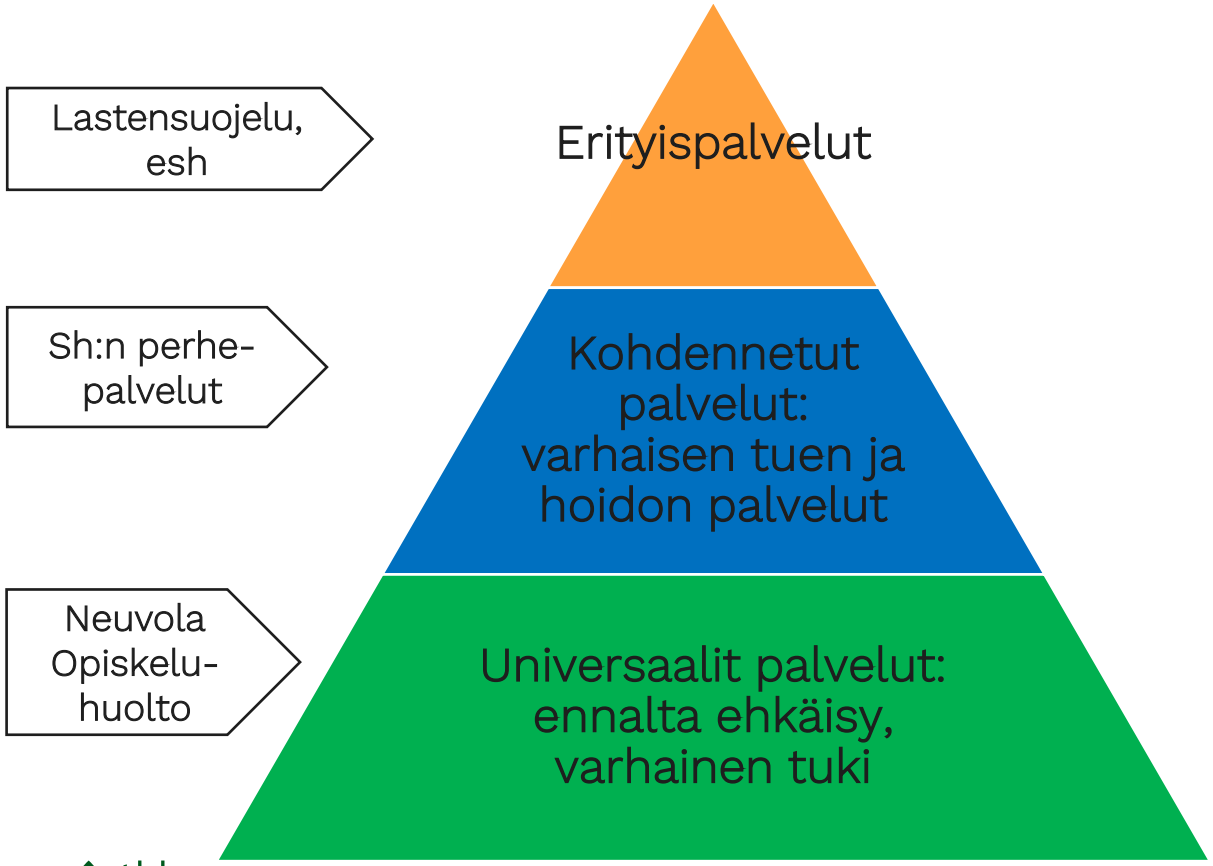
- Lähes 12% kaikista Suomessa asuvista lapsista (118 900 lasta) elää pienituloisessa perheessä (2022).
- Lapsien määrä vaikeiden tai hyvin vaikeiden toimeentulovaikeuksien kodeissa kääntyi nousuun vuonna 2023.
- Lapsiperheköyhyyden taustalla mm. vanhempien ero, työttömyys, sairastuminen ja elinkustannusten nousu
- Erityisesti pitkittynyt pienituloisuus on haitallista perheille. Linkki tutkimusraporttiin
- Pitkittynyt pienituloisuus koskettaa erityisesti yhden aikuisen perheitä sekä monilapsisia ja ulkomaalaistaustaisten vanhempien perheitä.

Kuvio: Asuntoväestön pienituloisuusaste (60 % mediaanitulosta) kaikissa asuntokunnissa sekä lapsiperheissä asuntokunnan aikuisten lukumäärän mukaan, 2010-2021. Lähde: Tilastokeskus.



Väestön terveys- ja hyvinvointikatsaus 2023: tavoitteena sosiaalisesti kestävä Suomi

Palvelut perheiden hyvinvoinnin tukijana – onko pyramidista tullut tiimalasi?



- Neuvolapalveluiden kattavuus on erinomainen
  - Äitiysneuvolan käyttöaste 99,7% raskaana olevista naisista.
  - Alle kouluikäisistä lapsista 99,6% on neuvolapalveluiden piirissä. Neuko-tietokanta
- Lapsiperheiden ja vanhempien kohdennettu tuki tulisi toteutua erityisesti sosiaalihuollon perhepalveluiden kautta
- Palveluja ja tukea tarvinneista vanhemmista merkittävän suuri osa raportoi tyydyttymätöntä palvelujen tai tuen tarvetta. Paine siirtyy erityispalveluihin.

Tyydyttämätön palvelutarve lapsiperheitä tukevissa sosiaalipalveluissa

Palveluiden kehittämistarpeet

- Perheiden tukeminen edellyttää yhteistä työtä yli hallinnonala-, palvelu- ja ammattikuntarajojen: Perhekeskukset ja avoimet kohtaamispaikat kokoavat lasten, nuorten ja perheiden palvelut yhteen sekä vahvistavat monialaista ja –toimijaista yhteistyötä.
  THL:n perhekeskuksen verkkosivut ja Sähköinen perhekeskus
- Ammattilaisten osaamisen ja työmenetelmien vaikuttavuuden vahvistaminen

Näitä tehdään jo nyt.

Kehittämistä on suunnattava

- Sosiaalihuollon palveluiden kansallista ohjausta ja kehittämisen tukea on vahvistettava palveluiden vaikuttavuuden ja yhdenmukaisen toteutumisen vahvistamiseksi.
- Vanhempien parisuhteen hyvinvointi vaikuttaa koko perheeseen ja vanhemmuuden voimavaroihin: Sekä lapsiperheiden vanhempien parisuhdepalveluita että eroperheiden palveluita on vahvistettava.
- Perheiden monimuotoisuuden huomiointi kaikissa palveluissa
- Lasten perustason mielenterveyspalveluiden vahvistaminen ja palvelujärjestelmän selkiyttäminen

Lapsen oikeuksien sopimus:

Vanhemmilla on ensisijainen vastuu lapsen kasvatuksesta ja kehityksestä.

Yhteiskunnan velvollisuus on tukea vanhempia kasvatustehtävässään.

Hyvinvointia voi tukea

Lasten ja nuorten hyvinvointi on aina vaatinut poliittisia päätöksiä ja arvovalintoja.

Taloustilanne ei ole ollut helppo menneinä vuosikymmeninä, kun yhteiskuntaa rakennettiin.



Nyt tehtävien päätösten vaikutukset ovat pitkät.

Digitalisaatio ja somen kasvava vaikutus lasten, nuorten ja perheiden hyvinvointiin



Mahdollisuuksien ja haasteiden tasapainottaminen

Päivi Lindberg,
johtava asiantuntija

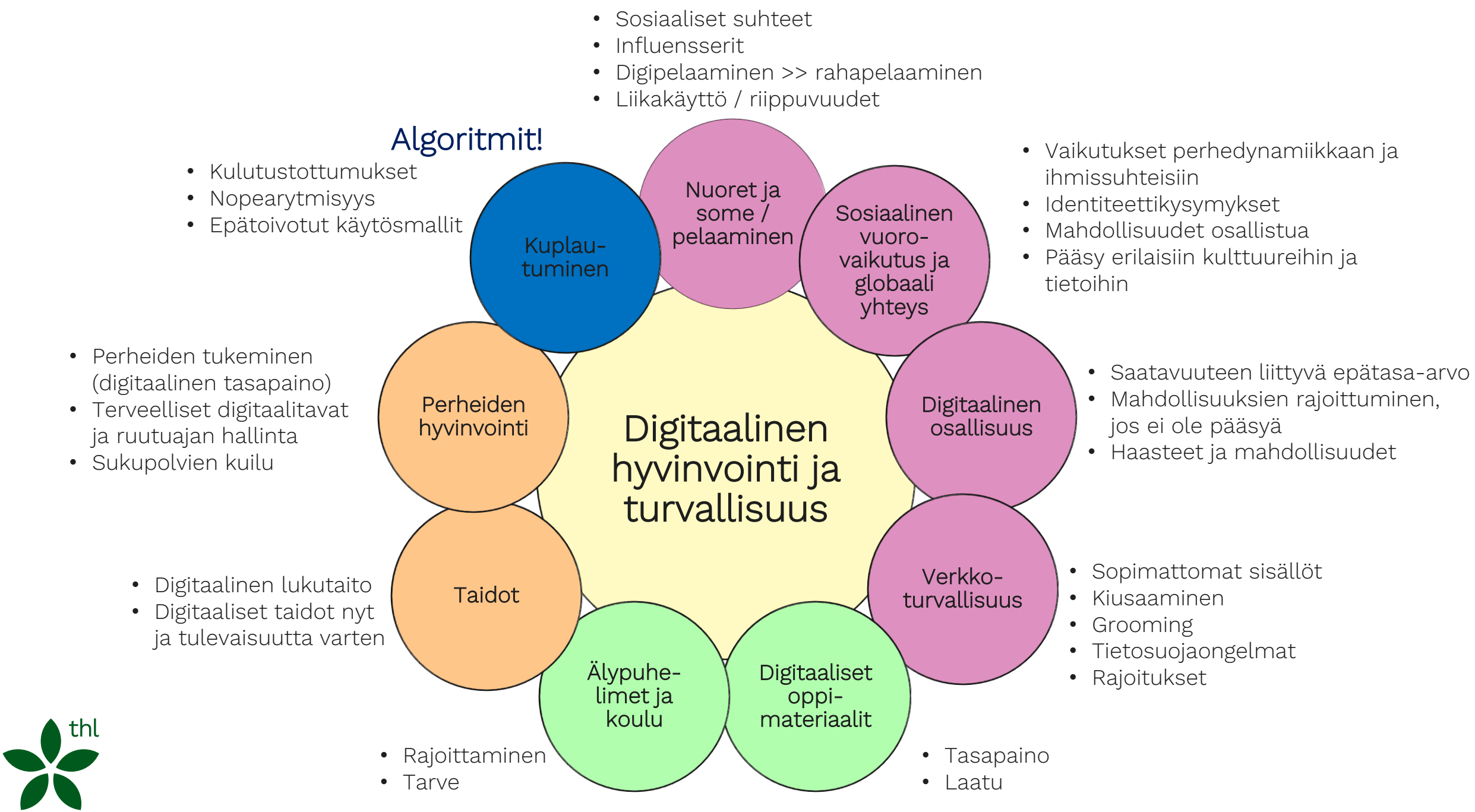
Terveyden ja
hyvinvoinnin laitos

10.9.2024

Mistä puhutaan nyt

- Älypuhelimet ja koulu
- Nuoret, some ja liikapelaaminen
- Verkkoturvallisuus
  - Kiusaaminen, väkivalta
  - Sopimattomat sisällöt
  - Grooming
- Perheiden hyvinvointi
  - Terveelliset digitaalitavat
  - Ruutuajan hallinta
  - Sukupolvien kuilu
- Taidot
  - Nyt ja tulevaisuudessa
  - Digitaalinen lukutaito ja mediakriittisyys

Muistetaan digin hyödyt ja haitat


Digitaalinen hyvinvointi ja turvallisuus
Kuplau-tuminen
Nuoret ja some / pelaaminen
Sosiaalinen vuoro-vaikutus ja globaali yhteys
Digitaalinen osallisuus
Verkko-turvallisuus
Digitaaliset oppi-materiaalit
Älypuhe-limet ja koulu
Taidot
Perheiden hyvinvointi
Sosiaaliset suhteet
Influensserit
Digipelaaminen >> rahapelaaminen
Liikakäyttö / riippuvuudet
Algoritmit!
Kulutustottumukset
Nopearytmisyys
Epätoivotut käytösmallit
Vaikutukset perhedynamiikkaan ja ihmissuhteisiin
Identiteettikysymykset
Mahdollisuudet osallistua
Pääsy erilaisiin kulttuureihin ja tietoihin
Perheiden tukeminen (digitaalinen tasapaino)
Terveelliset digitaalitavat ja ruutuajan hallinta
Sukupolvien kuilu
Saatavuuteen liittyvä epätasa-arvo
Mahdollisuuksien rajoittuminen, jos ei ole pääsyä
Haasteet ja mahdollisuudet
Digitaalinen lukutaito
Digitaaliset taidot nyt ja tulevaisuutta varten
Sopimattomat sisällöt
Kiusaaminen
Grooming
Tietosuojaongelmat
Rajoitukset
Rajoittaminen
Tarve
Tasapaino
Laatu

Tasapainoa etsimässä



Tutkimustuloksia Suomesta

Liiallinen netinkäyttö yleistyy

- Liiallinen netinkäyttö yli kaksinkertaistui lukiossa opiskelevilla tytöillä 2017–2023 (Kouluterveyskysely).
- Yläkoulussa tyttöjen liiallinen netinkäyttö lähes kaksinkertaistui.
- Liiallinen netinkäyttö on yhteydessä vähäiseen liikuntaan ja nukkumiseen sekä opiskelun ja oppimisen vaikeuksiin.
- Selvä yhteys mielenterveyden ongelmiin, kuten ahdistus- ja masennusoireiluun.

- Tyttöjen ja nuorten naisten ongelmallinen somen käyttö yleisempää kuin poikien (vs. esim. ongelmallinen verkkopelaaminen yleisempää pojilla ja nuorilla miehillä).
- BSMAS-mittariin perustuva arvio someriippuvuus-kriteerien täyttymisestä
  - nuoret aikuiset 9.8 % (Hylkilä et al., 2023)
  - 16-vuotiaat tytöt 16 % (Kosola et al. 2024)

Tutkimustuloksia

Digipelaaminen

- Digipeliriippuvuuden esiintyvyys kansainvälisesti 3,05 %
- Miehet pelaavat naisia enemmän (ka. 10,7 h/vko vs. 5,7 h/vko). Kaikista eniten pelaavat pojat ja nuoret miehet (Pelaajabarometri 2022).
- Myös digipelaamisen ongelmat yleisimpiä nuorten miesten keskuudessa.
- 16-vuotiaista pojista 28 % ja tytöistä 4 % kokee itse pelaavansa liikaa digipelejä (ESPAD)
- Ongelmallisen digipelaamisen esiintyvyys Suomessa n. 10 % (GAS; POGQ).

Tutkimustieto tukee runsaan somen käytön ja digipelaamisen yhteyttä hyvinvoinnin haasteisiin.

Suojaavia tekijöitä

- Riittävä uni
- Riittävä liikunta
- Luotettava suhde vanhempiin



10.9.2024

Entä, jos mitään ei tehdä?

Uhkana:
Liiallinen digilaitteiden käyttö altistaa riippuvuuushäiriöille
Kokonaisvaltainen hyvinvointia tukeva tasapaino heikkenee

Mahdollisia haasteita ja haittoja
- Mielenterveys
- Pikkulasten kehitys ja oppiminen
- Koulunkäynti ja oppiminen
- Liikunnan määrä vähenee

- Oppimistulokset heikkenevät
- Arjen taidot ja selviytyminen heikkenevät
Kuplautuminen
- Mediakriittisyys vähenee
- Eriarvoisuus lisääntyy
- Sote-palvelujen tarve kasvaa
- Kustannukset nousevat

2040-

Vaikutukset näkyvät:

- Väestön hyvinvointi ja toimintakyky

- Osaava työvoima - Kansakunnan sivistystaso

- Kansantalouden kilpailukyky

Käynnissä nyt

- Pohjoismainen yhteistyö: Turvallisempi digitaalinen demokratia -hanke
  - Pohjoismaiset suositukset turvallisemmasta digitaalisesta demokraattisesta tilasta
- OPH-THL yhteistyö: digihyvinvointi ja turvallisuus
- Kansallisen aivoterveysohjelman yhteistyö
- Tutkijat ja tutkimusryhmät yliopistoissa
- Järjestöissä tuotetut toimintamallit ja materiaalit tiedon lisäämiseen ja ongelmaan puuttumiseen

Koordinaatiota toimiin on lisättävä

Toimenpiteitä

- Tiedon lisääminen teknologian koukuttavista piirteistä ja vaikutuksesta hyvinvointiin eri kohderyhmille (lapsiperheet, opettajat, sote-ammattilaiset jne.)
- Käytännön linjaukset hyvinvointialueille ja kunnille tuen kehittämisen ja tarjoamisen mahdollistamiseksi
- Ongelmaa kohtaavien ammattilaisten kouluttaminen ja osaamisen vahvistaminen
- Kohdennetun tuen ja hoidon kehittäminen vakava-asteisiin netin, digipelaamisen ja somen käytön haasteisiin. Diagnoosi jo on -palvelupolku puuttuu!

Päätökset digihyvinvoinnin ja turvallisuuden edistämiseksi tarvitaan koko yhteiskunnan tasolla NYT!

Asenteita on muutettava tiedolla

- Algoritmien koukuttavuus -> lasten ja nuorten aivojen kehitys
  - Interventiot, tutkimus
  - Sääntely ja yritysten vastuut
    - Digitaalinen ajokortti kaikille
    - Eettiset säännöt somessa/netissä toimimiseen
    - ”Rokottaminen” – säännöt opitaan varhain
  - Koordinaatio ja yhteistyö



Vaikka aikuiset ovat vastuussa ja tekevät päätöksiä, on tärkeää kuulla nuoria!

Kiitos

Outi Linnaranta, Hanne Kalmari ja Päivi Lindberg, THL

etunimi.sukunimi@thl.fi