KYSY NUORELTA -OPAS

Miten tunnistaa ja kohdata nuori, jonka läheinen sairastaa psyykkisesti tai käyttää päihteitä väärin?

Arvola, Kärkkäinen, Korhonen & Karimo
Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry

Taitto: Karoliina Korhonen ja Milla Välke
Grafiikat: Heta Koivusalo ja Milla Välke

SISÄLLYSLUETTELO

TIIVISTELMÄ 1
ESIPUHE 2
JOHDANTO 3
TUNNISTAMISEN JA TUEN TÄRKEYS 4
NUORI MIELENTERVEYS- JA PÄIHDELÄHEINEN 7
Käsitteistö vielä vakiintumatonta 7
Puolella nuorista on kokemusta läheisenä olemisesta 8
Huolta kannetaan erityisesti kaverista 9
Nuorten tyyppikuvaukset: itsenäistyjä, vastuunkantaja, välttelijä, näkymätön 10
MITEN OTTAA ASIA ESILLE NUOREN KANSSA? 11
Nuoret toivovat aikuisten olevan tavoitettavissa ja kysyvän kuulumisia 11
Kysy nuorelta -oppitunnit 13
AMMATTILAISEN TYÖN TUEKSI: *Kysy nuorelta -lyhytelokuvat ja podcastit* 16
TUNNISTAMINEN 17
Ammattilaisten käsityksiä nuorten tunnistamisesta 17
Tunnistamista mahdollistavat ja estävät tekijät 18
AMMATTILAISEN TYÖN TUEKSI: 19
Nuoren hoivaajan tunnusmerkistö 19
Näe näkymätön -dokumentti 20
PALVELUTARPEET JA TUKI 21
Nuoren kohtaaminen alkaa dialogisuudesta 21
Ammattilaisten käsityksiä palvelutarpeista ja tuesta 22
AMMATTILAISEN TYÖN TUEKSI: *Huolikortit – nuorten hoivaajien huolia* 24
JOHTOPÄÄTÖKSET 25
Nuorten toive - aihe vahvemmin osaksi nuorten arkea oppilaitoksissa 26
Nuoren oma aktiivisuus ja oireilu mahdollistavat tunnistamisen ja tuen 27
Motivoinnin ja oikea-aikaisuuden merkitys palvelutarpeisiin vastaamisessa 27
Näe näkymätön – ajattelumallin muutos! 27
Yhteinen vastuu 29
SUOSITUKSET 29
Tietoisuuden lisääminen 29
Systemaattinen kartoitus 29
Hyvinvointi oppilaitosten yhteiseksi asiaksi 29
Yhteistyön tapojen kehittäminen 29
LOPPUSANAT 30
LÄHTEET 31

TIIVISTELMÄ

Joka toinen kohtaa elämänsä aikana mielenterveyden häiriöitä. Mielenterveyden ja päihteiden käytön haasteet kuormittavat myös läheistä. Moni nuori kantaa huolta omasta ja läheisen jaksamisesta. Myös nuori läheinen tarvitsee tukea tilanteeseensa. Kysy nuorelta -opas kokoaa tietoa ja työkaluja nuorten mielenterveys- ja päihdeläheisten tunnistamiseen, kohtaamiseen, ohjaamiseen ja tukemiseen.

Opas esittelee Varsinais-Suomen toisen asteen oppilaitosten opiskelijavastauksia, joissa korostuvat nuorilta kysymisen merkitys ja teeman tuominen säännölliseksi osaksi toisen asteen teemaoppitunteja. Nuorten vastauksissa korostui huoli erityisesti ystävän mielenterveydestä ja päihteidenkäytöstä. Kärkkäisen toisen asteen ammattilaisille tehdyn tutkimuksen tulosten perusteella nuoria mielenterveys- ja päihdeläheisiä tunnistetaan oppilaitoksissa toistaiseksi sattumanvaraisesti. Nuoria tunnistavat opettajat ja opiskelijahuoltopalveluiden ammattilaiset, joista opettajien sekä terveydenhoitajien rooli tunnistajina korostuu. Opiskelijan omaan aktiivisuuteen ja oireiluun liittyvät tekijät sekä mahdollistavat että vaikeuttavat opiskelijan tilanteen tunnistamista. Tunnistamisen merkitys korostuu myös Karimon nuorten palvelutarpeita ja tukea tarkastelevan tutkimuksen tuloksissa.

Tunnistamisen edistämiseksi nuorten mielenterveys- ja päihdeläheisten tunnistamisen tulisi olla oppilaitosten kaikkien ammattilaisten yhteinen vastuu. Tietoisuutta aiheesta tulisi lisätä sekä opiskelijoille että ammattilaisille. Aihetta tulisi kartoittaa systemaattisesti ja yhteistyötä eri tahojen, kuten oppilaitosten ja järjestöjen, välillä tulisi tehostaa. Nuorten palvelutarpeisiin vastaamisessa keskeisinä korostuvat tuen oikea-aikaisuus ja nuoren motivoituminen tarjottavaan tukeen.

Oppaassa esiteltyjen tutkimusten ja selvitystiedonkeruun tulokset saavat vahvistusta kansainvälisestä nuoria hoivaajia koskevasta tutkimuksesta sekä vuoden 2019 kouluterveyskyselyn pohjalta tehdyistä johtopäätöksistä. Tässä oppaassa esitellyt tiedot ja välineet antavat samalla ensimmäistä kertaa kuvaa tästä laajasta ilmiöstä ja tarjoavat samalla vastauksia nuorten mielenterveys- ja päihdeläheisten tunnistamisen mahdollisuuksiin, tuen tapoihin sekä työskentelyn kehittämistarpeisiin.

ASIASANAT: nuori mielenterveys- ja päihdeläheinen, nuori hoivaaja, toisen asteen oppilaitos, tunnistaminen, palvelutarpeet, varhainen tuki

ESIPUHE

Kun yksi sairastuu, monen maailma muuttuu. Nuorten mielenterveyden tukeminen on noussut kriittisen tärkeäksi asiaksi suomalaisessa yhteiskunnassa. Mielenterveysongelmat ovat yleisin työkyvyttömyyteen johtava syy.

Mielenterveysongelmien takana on usein ylisukupolvisia ongelmia; jopa 60% masentuneiden vanhempien lapsista sairastuu itse alle 25-vuotiaana. Erityisesti nuorten tilanteen varhainen tunnistaminen ja heidän tukemisensa on sekä yksilön että yhteiskunnan kannalta välttämätöntä, sillä meillä ei ole varaa menettää yhtäkään nuorta.

Tämä Kysy nuorelta -opas on syntynyt Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry:n samannimisen hankkeen tuloksena. Hanke toteutettiin vuosina 2019–2021. Hanke rahoitettiin STM:n Stea-avustuksella. Hankkeessa vastattiin tarpeeseen tuottaa tietoa nuorten mielenterveys- ja päihdeläheisten ilmiöstä, luoda työkaluja ammattilaisille nuorten tunnistamiseen ja välineitä nuorten ohjaamisesta palveluiden ja tuen piiriin.

Lämmin kiitos hankkeen sydämenä toimineille nuorille mielenterveys- ja päihdeläheisille, koululäheteille, jotka ovat antaneet omat tarinansa ja monipuolisen osaamisensa hankkeen toteuttamiseen. Ilman heidän ääntään nuorten ääni olisi edelleen jäänyt kuulematta. Katri Kärkkäinen ja Raisa Karimo ovat tehneet hankkeessa kaksi ansiokasta pro gradu -työtä, joiden keskeisiä tuloksia oppaassa esitellään. Sydämellinen kiitos teille upeasta paneutumisesta tärkeään teemaan.

Sosionomiopiskelijoiden Johannes Rantalan, Sara Piltosen ja Emilia Lentosen opinnäytetyön tuotosta on hyödynnetty tämän oppaan tuottamisessa – iso kiitos myös teille! Haluan vielä yhdistyksen puolesta kiittää erityisesti sosionomiopiskelija Suvi Kanniaista opinnäytetyöstä, joka on tarkastellut koululähettitoiminnan eli yhdistyksemme uuden vapaaehtoistoiminnan muodon mahdollisuuksia ja kehittämistä nyt ja jatkossa.

Kiitos kaikille yhteistyökumppaneille ja oppilaitosten henkilökunnalle, jotka ovat antaneet ammatillista osaamistaan hankkeen tiedonkeruuseen ja materiaalien kehittämiseen. Nuorten kädenjälki näkyy myös hankkeen materiaaleissa, kiitos Saara Huoviselle, Heta Koivusalolle ja Milla Välkeelle visuaalisen ilmeen työstämisestä.

Hankkeen työntekijöiden, Outi Arvolan ja Karoliina Korhosen, innovatiivinen ja ammattitaitoinen duo on luotsannut hankkeen upeasti. Koronaepidemian aiheuttamat rajoituksetkaan eivät estäneet päämäärätietoisia naisia viemästä hanketta eteenpäin. Suurkiitos teille molemmille.

Toivon että tämä opas, tunnusmerkistö ja huolikortit kuluvat hiirenkorville ja jokainen oppilaitoksissa työskentelevä aikuinen kysyy nuorelta – ja kysyy uudelleen.

Turussa 1.8.2021
Milla Roos, toiminnanjohtaja, Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry.

JOHDANTO

Kysy nuorelta -hankkeessa on kerätty systemaattisesti tietoa koko hankkeen ajan toisen asteen oppilaitoksista ja korkeakouluista Varsinais-Suomesta. Ammattilaisista 68 % kertoi pitävänsä mielenterveys- ja päihdeläheisen teemaan liittyvää täydennyskoulutusta erittäin tärkeänä ja loput 32 % melko tärkeänä. Korkeakouluopiskelijoista 78 % kertoi pitävänsä teemojen käsittelyä osana opintojaan erittäin tärkeänä ja 21 % melko tärkeänä. Tälle oppaalle on ollut selkeä tarve.

Kysy nuorelta -työskentelyn keskiössä onkin ollut tukea ammattilaisten työtä kehittämällä käyttöön konkreettisia työkaluja nuorten mielenterveysläheisten tunnistamiseksi, kohtaamiseksi ja tukemiseksi. Pääpaino on ollut toisen asteen oppilaitoksen työskentelyssä, mutta uskomme materiaalin ja tiedon soveltuvan laajasti jokaisen nuorten kanssa toimivan ammattilaisen työhön.

Kysy nuorelta -oppaan tavoitteena on olla helppokäyttöinen käsikirja. Siitä on tarkoitus saada perustietoa nuorten mielenterveys- ja päihdeläheisten tunnistamisen, kohtaamisen, ohjaamisen sekä tuen tavoista ja välineistä. Oppaassa vuoropuhellaan teoria- ja tutkimustiedon sekä käytännön työvälineiden kesken.

Taustalukuun on koottu tiivistetysti aiempaa tutkimus- ja käsitetietoa aihepiiristä. Seuraavissa luvuissa käydään läpi keskeiset Kysy nuorelta -hankkeessa saadut tutkimustulokset sekä toisen asteen opiskelijoiden ja opiskelijahuollon ammattilaisten aineistojen osalta. Johtopäätösosiossa kootaan yhteen keskeisimmät tulokset ja lopuksi esitetään suositukset nuorten mielenterveys- ja päihdeläheisten tunnistamisen sekä tukemisen edistämiseksi. Pitkin matkaa lukijaa johdatellaan Kysy nuorelta -materiaalien käyttöön.

VALOKUVA: KAROLIINA KORHONEN

TUNNISTAMISEN JA TUEN TÄRKEYS

Terveydenhuoltolaki (1326/2010), Sosiaalihuoltolaki (1301/2014), Päihdehuoltolaki (41/1986) sekä Lastensuojelulaki (417/2007) velvoittavat ammattilaisia huomioimaan mielenterveys- ja päihdeläheisen roolissa olevat nuoret. Lisäksi Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki (1287/2013) sekä kansainväliset ja kansalliset suositukset ohjaavat oppilaitosten ammattilaisia ennaltaehkäisevään työhön, riskiryhmien tunnistamiseen, varhaiseen tukemiseen sekä nuorten hyvinvoinnin edistämiseen heidän luonnollisissa kasvuympäristöissään. Näitä suosituksia ovat muun muassa EU:n Mielenterveyden ja hyvinvoinnin yhteistoiminta -projektin suositukset ja Kansallinen mielenterveysstrategia. (Kärkkäinen 2021; Rampazzo ym. 2016; Vorma ym. 2020.)

Oppilaitoksissa työskentelevillä ammattilaisilla on tärkeä rooli nuorten mielenterveys- ja päihdeläheisten varhaisena tunnistajana sekä tuen tarjoajana ja lisäksi heidän roolinsa vahvistamista tukee moni tekijä:

- Oppilaitokset ovat luonnollinen paikka kohdata nuoria, sillä suuri osa ikäryhmästä viettää siellä ison osan ajastaan (Hyvinvoinnin tietokanta 2018; Carta ym. 2015; Grills & Holt 2016; THL 2013a).

- Kansainvälinen tutkimus, jossa on tarkasteltu läheisestä hoivavastuussa olevien nuorten omia kokemuksia, on osoittanut, että näitä nuoria on tärkeä tunnistaa ja tukea nimenomaan oppilaitoksissa (Moore ym. 2009).

- Läheisen psyykkinen oireilu ja päihteiden väärinkäyttö aiheuttavat ongelmia tai hoivavastuuta noin 10 % toisen asteen opiskelijoista, ja huolta noin 40 % opiskelijoista (kt. esim. Pirskanen ym. 2018, THL 2019). Tutkimus on osoittanut, että osa näistä nuorista jää vaille tarvitsemaansa tukea (Nenonen ym. 2020; Sempik & Becker 2013).

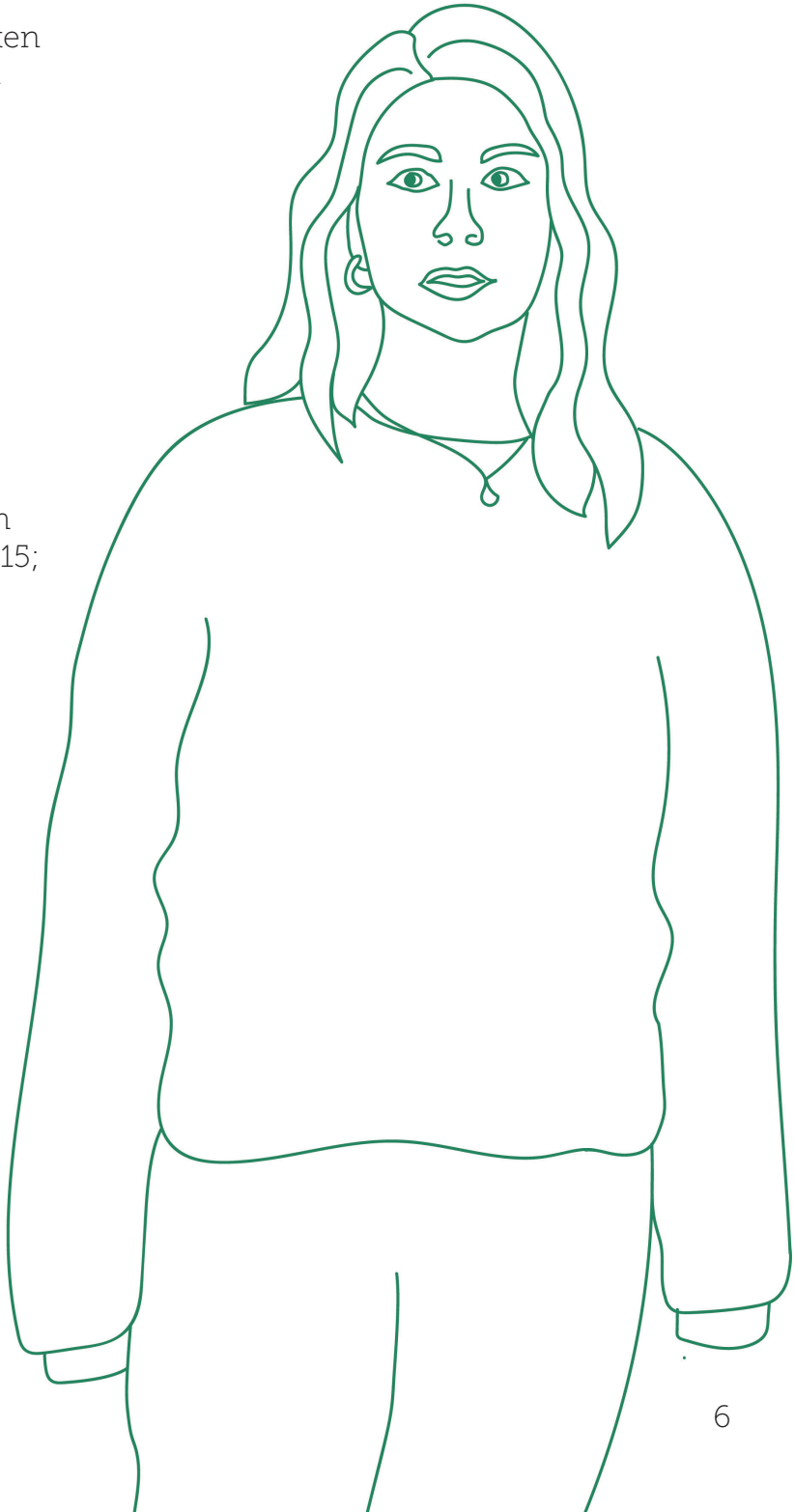
- On merkityksellistä tunnistaa nuorten hyvinvointia kuormittavat tekijät ja nuoria on tuettava varhain, jotta kuormitustekijät eivät kasva ja kasaudu ja jotta nuoruusiän kehitystehtävien saavuttaminen turvataan (Carta ym. 2015; Grills & Holt 2016; Hietanen-Peltola ym. 2019; Perälä ym. 2015; Santalahti & Marttunen 2014; THL 2013a; 2013b).

Läheisen, kuten vanhemman, sisaruksen tai ystävän, psyykkinen oireilu ja päihteiden väärinkäyttö aiheuttavat useita riskitekijöitä nuoren hyvinvoinnille ja elämänkulkuun.

Läheisen psyykkinen oireilu ja päihteiden väärinkäyttö lisäävät merkittävästi riskiä nuoren omille mielenterveyden ongelmille ja päihteiden käytölle (Beardslee ym. 1998; Raitasalo ym. 2016; Raposa ym. 2015; Whiteman ym. 2016). Etenkin vanhemman psyykkisen oireilun sekä päihteiden väärinkäytön on osoitettu olevan yhteydessä nuorten koulutusvalintoihin, toisen asteen opintojen suorittamiseen sekä koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle jäämiseen (Heyman & Heyman 2013; Merikukka 2020; Raitasalo ym. 2016; Ristikari ym. 2018). Vanhemman psyykkinen oireilu ja päihteiden väärinkäyttö ovat lisäksi yhteydessä nuorten rikoskäyttäytymiseen sekä lastensuojelun asiakkuuteen (Ristikari ym. 2018).

Nuoren omat mielenterveys- ja päihdehäiriöt lisäävät merkittävästi nuoren syrjäytymisen riskiä, ja toisen asteen koulutuksen puuttuminen on yksi keskeisemmistä riskitekijöistä huono-osaisuuden kasautumiselle. Näin ollen yhteiskunnallisilla teoilla, kuten sillä, että nämä nuoret huomioidaan entistä paremmin oppilaitoksissa, voidaan vaikuttaa huono-osaisuuden siirtymiseen esimerkiksi vanhemmilta lapsille (THL 2015; Valtiotalouden tarkastusvirasto 2017).

Samalla on hyvä tiedostaa, että läheisen psyykkisen oireilun tai päihteiden väärinkäytön aiheuttamat riskit nuoren hyvinvoinnille eivät suoraan ennusta nuorelle ongelmia, nyt tai tulevaisuudessa (Nordenfors & Melander 2017; O'Dell ym. 2010; Solantaus & Paavonen 2009). Oleellista onkin tunnistaa mahdollisimman varhain tuen tarpeessa olevia nuoria mielenterveys- ja päihdeläheisiä, sillä tunnistaminen on edellytys näiden nuorten tuen tarpeisiin vastaamiselle (Leu ym. 2018; Karimo 2021; Kärkkäinen 2021).



NUORI MIELENTERVEYS- JA PÄIHDELÄHEINEN

Käsitteistö vielä vakiintumatonta

Suomessa on jo pitkään käytetty rinnakkain käsitteitä mielenterveysomainen, nuori mielenterveys- ja päihdeomainen sekä lapsiomainen.

Kansainvälisesti vakiintunein käsite nuorista, joilla nähdään olevan hoivavastuuta psyykkisesti tai somaattisesti sairaasta, vammautuneesta tai päihteitä väärinkäyttävästä läheisestä, on alle 18-vuotiaasta "young carer" (nuori hoivaaja) ja alle 24-vuotiaasta "young adult carer" (nuori aikuinen hoivaaja) (Leu ym. 2018, 1; Leu ym. 2020, 2390).

> Suomessa eikä kansainvälisesti ole käytössä vakiintuneita ja yhteisiä käsitteitä ilmiöstä, jossa nuoren läheinen oireilee psyykkisesti tai käyttää päihteitä väärin.

Käsitteen nuori mielenterveys- ja päihdeläheinen voidaankin katsoa sijoittuvan nuoren ja nuoren aikuisen hoivaajan käsitteiden alakäsitteeksi. Nimittävä tekijä kaikille eri käsitteille on nuoren huoli itselle rakkaasta henkilöstä ja huolen vaikutukset nuoren omaan hyvinvointiin (FinFami, 2015).

Hokkila ja Sihto (2021) toteavat, että nuorten hoivaajien tutkimuksessa ja palvelukartoituksessa keskeisenä kysymyksenä voidaan pohtia, keitä nuoret hoivaajat ovat ja miten hoiva ja hoivaajuus määritellään. Yhtä, selkeää vastausta ei ole olemassa. Yhtenä määrittelyn perustana voi olla nuoren oma ymmärrys siitä, että hän on nuori hoivaaja. Haasteena on usein se, ettei nuori itsekään tiedosta tai tunnista itseään nuoreksi hoivaajaksi. Monet nuoret hoivaajat näkevät hoivan osana normaalia, jokapäiväistä elämäänsä.

NUORELLA tarkoitetaan alle 29-vuotiasta nuorta.

NUORI (AIKUINEN) HOIVAAJA on nuori, joka kantaa huolta sairaasta, vammautuneesta tai riippuvaisesta perheenjäsenestään.

NUORI MIELENTERVEYS- JA PÄIHDELÄHEINEN on nuori, jonka läheinen oireilee psyykkisesti tai käyttää päihteitä väärin.

MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEOMAINEN kantaa huolta erityisesti psyykkisesti sairaasta tai päihteitä väärinkäyttävästä läheisestään.

Huoltajan sairastaessa lapsesta tai nuoresta käytetään käsitettä **LAPSIOMAINEN**.

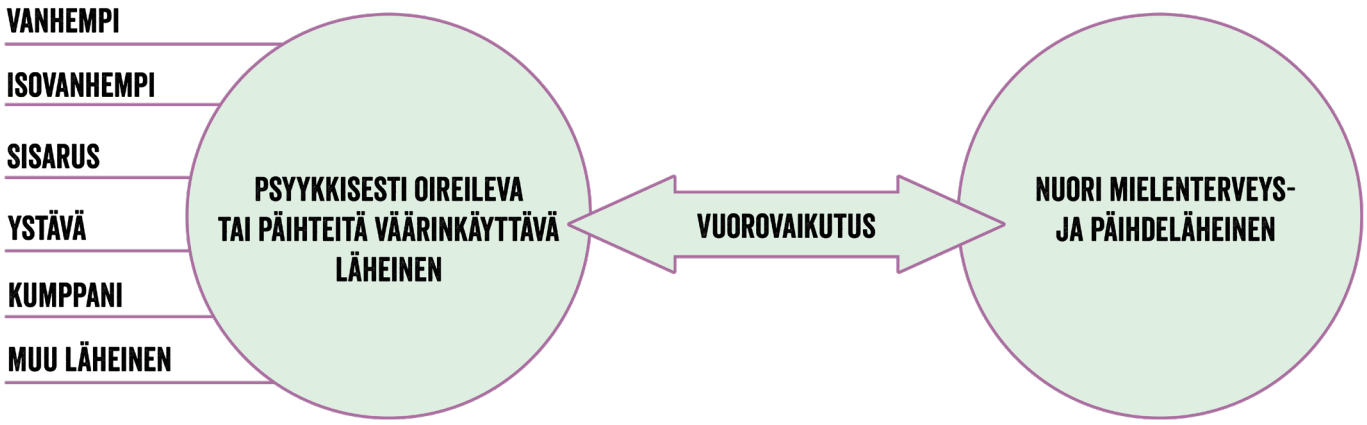
HOIVAVASTUUN käsitteellä tarkoitamme tässä yhteydessä vastuuta, jota nuori kantaa läheisestään tämän psyykkisen oireilun tai päihteiden väärinkäytön vuoksi. Hoivavastuu voi näyttäytyä joko emotionaalisena kuormituksena tai/sekä konkreettisena hoivavastuuna itsestä ja läheisestä. Tällöin hoivavastuun käsite voi kattaa konkreettisten, hoidollisten tehtävien lisäksi emotionaalista tukea, hoivaa ja huolenpitoa.

Oheiseen kuvioon 1 on koottu keskeiset, käytetyt käsitteet.

Tässä oppaassa nuorista, jotka ovat psyykkisesti oireilevan tai päihteitä väärinkäyttävän läheisiä, käytetään läpi oppaan termiä nuori mielenterveys- ja päihdeläheinen.

Mielenterveys- ja päihdeläheisen käsitettä ei ole sidottu läheiselle diagnosoituun mielenterveyden häiriöön, sillä läheisen tilanteen aiheuttama huoli tai kuormitus nuorelle ei määräytyne sen mukaan, onko läheinen saanut diagnoosia vai ei. (Kärkkäinen 2021.)

Kuvio 1. Keskeiset käsitteet kootusti.



Kuvio 2. Mielenterveys- ja päihdeläheinen (Kärkkäinen 2021).

Puolella nuorista on kokemusta läheisenä olemisesta

Kysy nuorelta -hankkessa Varsinais-Suomen alueen toisen asteen oppilaitoksissa tehdyn selvitystiedonkeruun mukaan puolella nuorista on kokemusta läheisenä olemisesta. Yli 600 toisella asteella opiskelevaa nuorta osallistui Kysy nuorelta -oppitunteihin. Oppitunnin yhteydessä nuoret vastasivat kyselyyn. Tässä hyödynnetään vastauksia, joihin on saatu tutkimuslupa (N =130).

Lähes puolet vastaajista (48 %) ilmoitti, ettei heillä ole kokemusta läheisen psyykkisestä sairaudesta tai päihteiden käytöstä. Toinen puoli (48 %) kertoi, että läheinen käyttää päihteitä väärin (16 %), läheisellä on psyykkisiä sairauksia tai oireita (27 %) tai läheinen käyttää päihteitä väärin ja hänellä on psyykkisiä oireita (5 %). Muissa vastauksissa tuotiin esille läheisen tai nuoren koulukiusaamiseen, ahdistukseen ja itsetuhoisuuteen liittyviä tekijöitä.

Mitä toisen asteen opiskelijoille kuuluu ja kenestä he kantavat huolta? Kenelle he voivat kertoa huolistaan ja mistä he kertoivat saavansa tukea?

Huolta kannetaan erityisesti kaverista

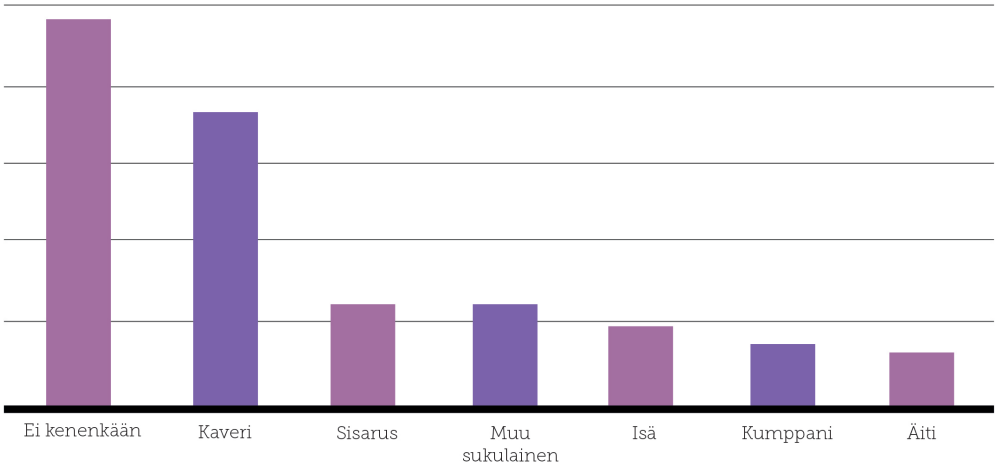
Noin puolet vastaajista ilmoitti, ettei kenenkään läheisen mielenterveys tai päihteiden käyttö ole mietityttänyt tai aiheuttanut heille huolta. 36 % nuorista vastasi, että kaverin tilanne mietityttää heitä. Kumppani oli valittu 8 % vastauksista, sisarus 12 %, isä 10 %, äiti 7 % ja muu sukulainen 12 % vastauksista. Yksittäisissä vastauksissa esimerkiksi muun lähiaikuisen tai entisen kumppanin tilanne mietitytti nuorta.

36 % NUORISTA KERTOI KANTAVANSA HUOLTA KAVERISTAAN.

Kyselyssä kysyttiin, miten läheisen mielenterveys tai päihteiden käyttö vaikuttaa nuoren omaan elämään. Vastaajista 39 % ilmaisi olevansa huolissaan läheisestään, 11 % koki olevansa ärtynyt tai alakuloinen, 9 % koki tilanteen vaikuttavan kaverisuhteisiin, 9 % koki tilanteen vaikuttavan perhesuhteisiin. Vastaajista 8 % ilmaisi asian vaikuttavan nukkumiseen, 5 % syömiseen sekä koulunkäyntiin, vapaa-aikaan ja harrastuksiin. 4 % vastaajista kertoi tilanteen vaikuttavan arkeen ja kotitöihin sekä 2 % kertoi tilanteen vaikuttavan omaan talouteen paljon ja prosentti vastanneista kertoi läheisen tilanteen rasittavan itseä hyvin paljon.

Nuorilta kysyttiin, miten paljon he ovat miettineet omaa päihteiden käyttöä, mielenterveyttä tai jaksamistaan. Enemmistö vastaajista, 34 %, ilmoitti miettivänsä teemoja joskus, 25 % totesi miettivänsä teemoja harvoin, 19 % ilmoitti, ettei mieti kyseisiä teemoja koskaan. Vastaajista 16 % vastasi miettivänsä asiaa useasti ja 8 % melkein päivittäin.

KENEN LÄHEISEN MIELENTERVEYS TAI PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ SINUA ON MIETITYTTÄNYT?



Kuvio 3. Kenen läheisen mielenterveys tai päihteiden käyttö sinua on mietityttänyt?

Psyykkisesti oireileva tai päihteitä väärinkäyttävä läheinen voi olla nuoren perheenjäsen, sukulainen, ystävä, seurustelukumppani tai joku muu nuorelle tärkeä läheinen.

Nuorten tyyppikuvaukset: itsenäistyjä, vastuunkantaja, välttelijä, näkymätön

Karimon (2021) kuraattoreille tekemän haastattelututkimuksen mukaan kuraattorit kuvasivat nuorten mielenterveys- ja päihdeläheisten asemaa erityisesti kuormituksen ja häpeän näkökulmista. Kuraattoreiden puheesta oli havaittavissa neljä mielenterveys- ja päihdeläheisen esimerkkikuvausta, jotka muodostuvat erilaisten toimintojen ympärille.

Esimerkkikuvaukset on nimetty itsenäistyjäksi, vastuunkantajaksi, välttelijäksi ja näkymättömäksi. Jokainen mielenterveys- ja päihdeläheinen nuori on yksilöllinen ja jokaisen nuoren elämäntilanne on erityinen, eikä ketään voi asettaa valmiiseen muottiin. Kuviossa 4 esitettyjen esimerkkikuvausten on tarkoitus kuitenkin auttaa ammattilaisia näkemään, minkälaisia mahdollisia käyttäytymismalleja nuorilla voi ilmetä taustansa vuoksi, jotta heidän oireiluaan ymmärrettäisiin jatkossa paremmin.

Kuvio 4. Mielenterveys- ja päihdeläheisen esimerkkikuvaukset.

MITEN OTTAA ASIA ESILLE NUORTEN KANSSA?

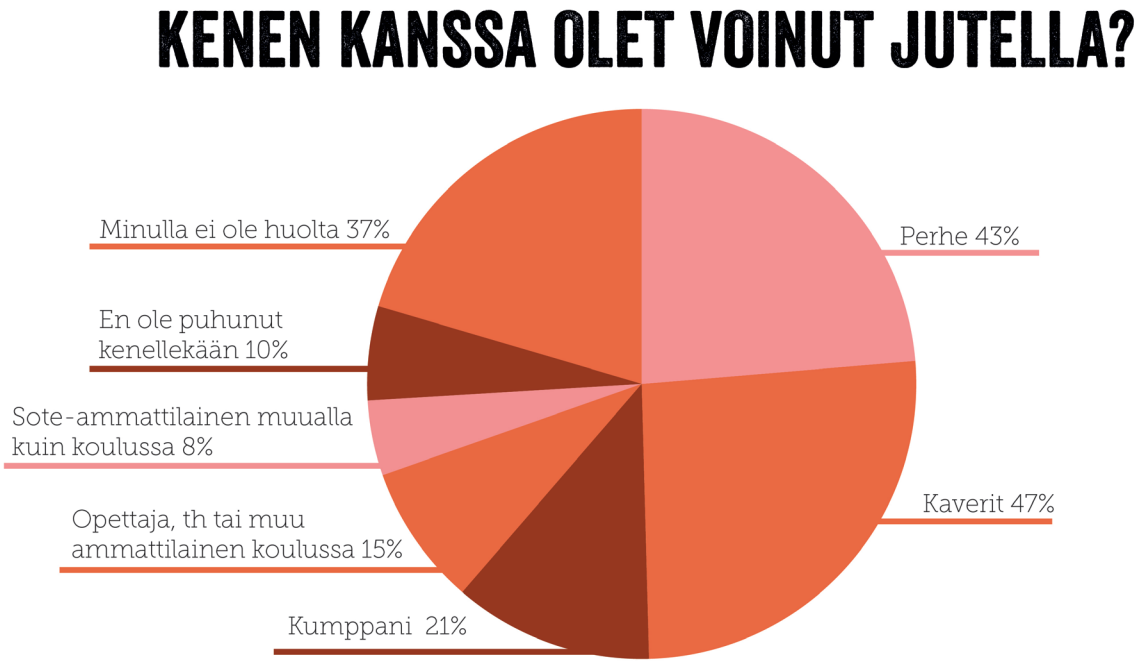
Nuoret toivovat aikuisten olevan tavoitettavissa ja kysyvän kuulumisia

Toisella asteella opiskelevilta nuorilta kysyttiin heidän saamaansa apua ja tukea tilanteeseen, jossa heillä on mahdollisesti ollut huolta joko itsestään tai läheisestään. Vastaaja sai vastata useamman vaihtoehdon.

> *”Mielenterveysongelmista tms. pitäis alkaa puhua paljon jo 7-luokalla, sillä moni sairastuu yläasteen aikana.”*

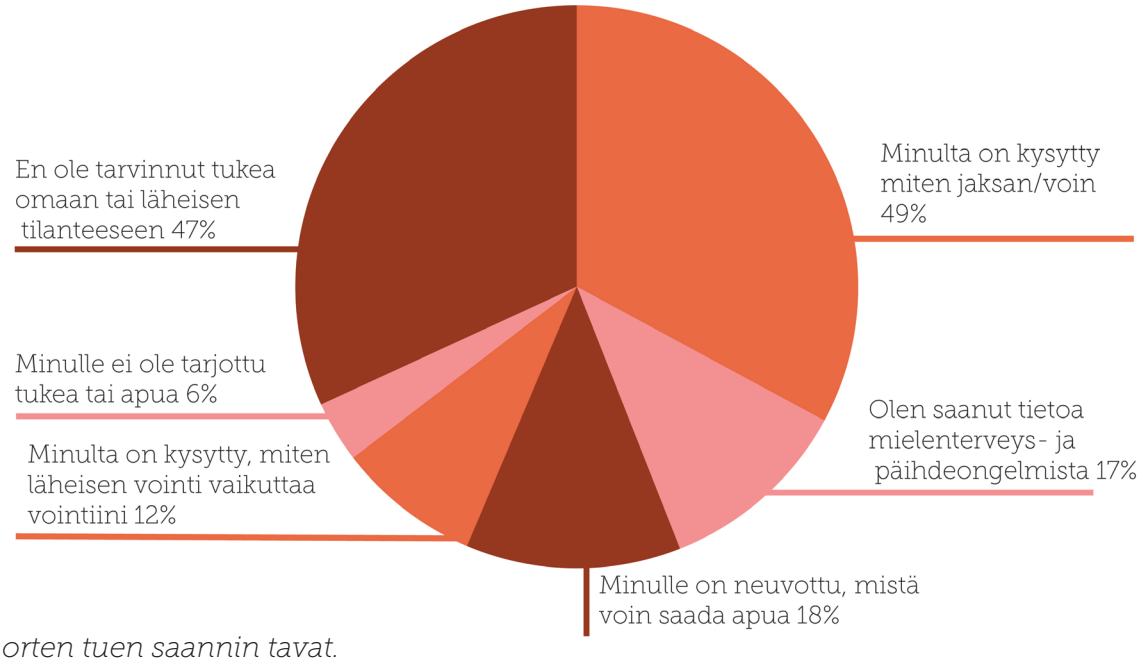
Vastaajista 37 % kertoi, ettei heillä ole huolta itsestään tai läheisestään. Jos huolta oli ollut, perhe (43 %) tai kaverit (47 %) osoittautuivat tärkeimmiksi tuen antajiksi.

Vastaajista 21 % kertoi keskustelun kumppanin kanssa olevan mahdollista. 15 % vastauksissa kerrottiin, että on voitu jutella opettajan, kouluterveydenhoitajan tai jonkun muun koulussa olevan ammattilaisen kanssa. Vastaajista 8 % kertoi saaneensa keskusteluapua koulun ulkopuoliselta sosiaali- tai terveydenhuollon ammattilaiselta. Vastaajista 10 % ilmaisi, ettei asiasta ole puhuttu kenenkään kanssa.



Kuvio 5. Nuorten tuen tarjoajat.

MILLAISTA TUKEA OLET SAANUT?



Kuvio 6. Nuorten tuen saannin tavat.

LÄHEISEN VOINNIN VAIKUTUSTA OMAAN VOINTIIN ON KYSYTTY VAIN 12% TAPAUKSISTA.

Vastauksista 47 %:ssa ilmoitettiin, ettei nuori ole tarvinnut tukea omaan tai läheisen tilanteeseen. Vastaavasti toinen puoli vastaajista kertoi tarvinneensa ja saaneensa tukea itselleen seuraavin tavoin: minulta on kysytty, miten minä jaksan/voin (49 %), olen saanut tietoa päihde- ja mielenterveysongelmista (17 %), minulle on neuvottu, mistä voin saada apua (18 %). Läheisen voinnin vaikutusta omaan vointiin on kysytty 12 % tapauksista. Vastaajista 6 % kertoo, ettei heille ole tarjottu tukea tai apua.

Vastaajista 62 % ilmoitti, ettei ole tarvinnut apua tai tukea. Heistä, jotka olivat saaneet apua tai tukea, 31 % koki tuen riittäväksi ja oikeanlaiseksi. Vastanneista 3 % koki, ettei apu ollut riittävää tai oikeanlaista.

> *Nuorten aikuisten pitäisi kertoa omia selviytymistarinoita esim. vanhemman alkoholismista."*

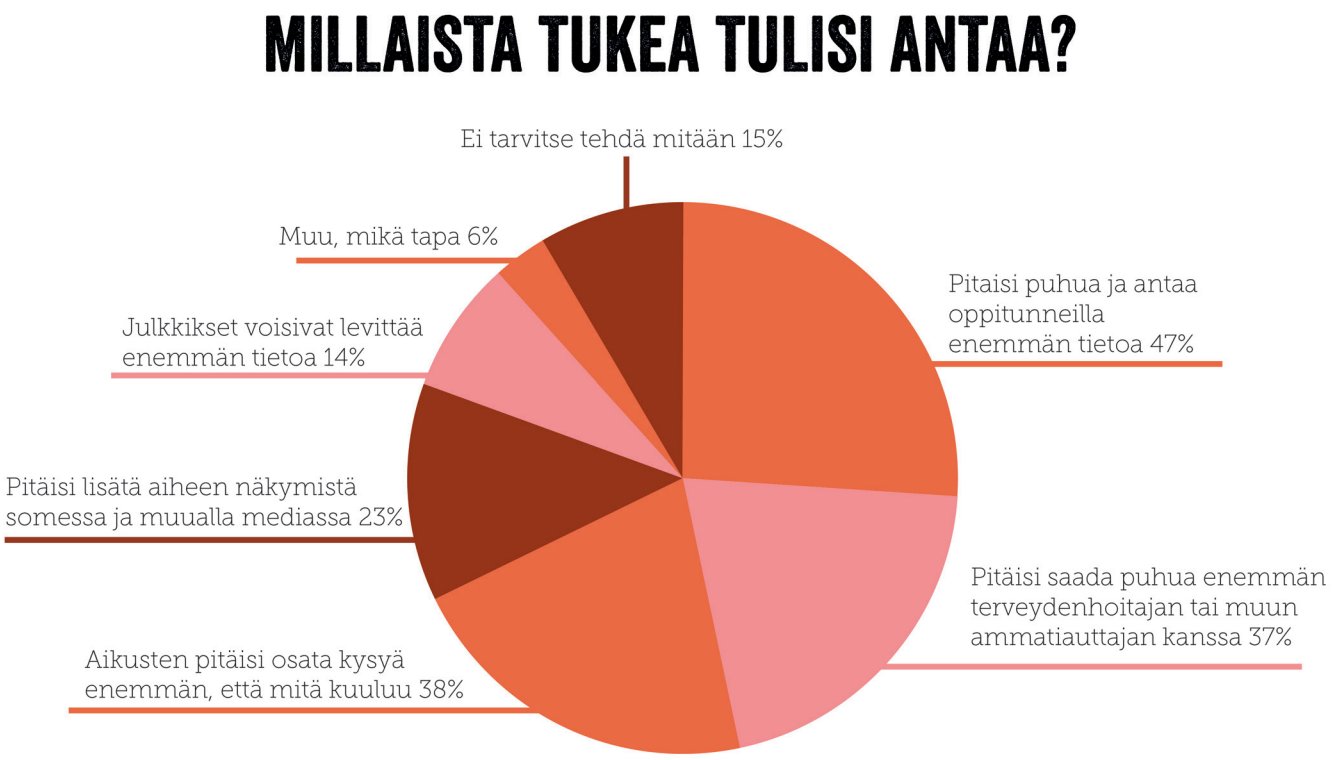
> *Pitäisi ehkä mainostaa enemmän avun läheisyyttä ja sitä, että kynnys on matala. En tiedä miltä kouluni kuraattori tai psykologi edes näyttävät."*

> *"Tarvitsisin konkreettisia keinoja, miten toimia, kun läheisellä menee huonosti ja miten asiaan tulee itse suhtautua. Mistä voin hakea läheiselle apua? Miten voin itse auttaa ja kuinka suuri huoli itse tulee kantaa toisen vaikeuksista?"*

NUORISTA 38 % TOIVOI, ETTÄ AIKUISET KYSYISIVÄT ENEMMÄN, MITÄ KUULUU.

Lähes puolet vastaajista toivoi, että asiasta puhuttaisiin oppitunneilla enemmän ja että aiheesta saisi lisää tietoa.

Vastauksista 37 %:ssa toivotaan, että voisi puhua enemmän terveydenhoitajan tai muun ammattiauttajan kanssa. 38 % toivoo, että aikuiset osaisivat kysyä siitä mitä nuorelle kuuluu. Sosiaalisen median ja muun median sekä julkisuuden henkilöiden hyödyntämistä toivottiin yhteensä 37 % vastauksissa. 15 % totesi, ettei asialle tarvitsisi tehdä mitään.



Kuvio 7. Nuorten näkemykset tuen tarpeisiin vastaamisesta.

Kysy nuorelta -oppitunnit

Kysy nuorelta -hankkeessa on pidetty useita toisen asteen oppitunteja Varsinais-Suomen alueella. Oppitunnilla on käsitelty mielenterveyden haasteita ja päihteiden väärinkäyttöä erityisesti läheisen näkökulmasta. Oppitunnin tavoitteena on ollut lisätä tietoutta, poistaa stigmaa sekä kertoa saatavilla olevasta avusta. Tavoitteina on ollut auttaa nuoria tunnistamaan mahdollinen hoivatilanne omassa elämässään sekä lisätä yleistä tietoisuutta aiheesta.

Oppituntimateriaaliksi on tuotettu Kysy nuorelta -lyhytelokuvasarja. Lyhytelokuvat kertovat monista tunteista ja ajatuksista, joita voi herätä, kun on huoli läheisestä.

Oppitunnilla on ollut tärkeä käsitellä esiin nousevia tunteita. Tunnetyöskentelyyn yhdeksi hyväksi välineeksi on todettu Mentimeter-sovellus, jonka avulla on voinut luoda kysymyksiä, ja nuoret ovat pystyneet vastaamaan niihin nimettömästi.

Tavoitteena on ollut normalisoida aihetta myös yleisemmällä tasolla; tässä on hyödynnetty esimerkiksi Kahoot-peliä, jossa kysymykset ovat liittyneet ajankohtaisiin uutisiin mielenterveydestä tai julkisuuden henkilöiden kertomiin omakohtaisiin kokemuksiin läheisenä olemisesta.

Keskeinen osa tunnin antia on ollut nuoren kokemustoimijan, koululähetin, kertoma oman elämänsä selviytymistarina.

On ollut tärkeää, että nuorilla on ollut mahdollisuus esittää koululähetille kommentteja ja kysymyksiä puheenvuoron jälkeen.

Kysy nuorelta -oppituntien palaute on ollut valtaosin hyvää ja nuoret ovat pitäneet teeman käsittelyä oppitunneilla tärkeänä. Palautteissa on toistunut kokemus siitä, että aihetta ei käsitellä tarpeeksi ja että aihe sopii oppilaitoksiin hyvin.

Lähes **80 %** vastaajista oppi jotain uutta tietoa.

Noin **55 %** heistä kertoi oppineensa erityisesti avun ja tuen saannin mahdollisuuksista.

Noin **45 %** uutta tietoa saaneista kertoi oppineensa yleisesti uusia asioita mielenterveydestä. Vastauksissa korostui yllättyneisyys siitä, miten yleinen ongelma on. Enemmistölle mielenterveysomaisen käsite oli uusi.

Lähes **KAIKKI** vastaajat olivat kokeneet voimakkaita tunteita. Erityisesti samaistumisen, empatian ja huolen määrä oli suurta lyhytelokuvien nuoria kohtaan.

Videot toimivat myös informaation välittäjinä, sillä nuoret kokivat oppineensa niistä, miten paljon toiset nuoret kantavat huolta ja taakkaa sisällään, vaikka eivät kerro siitä muille.

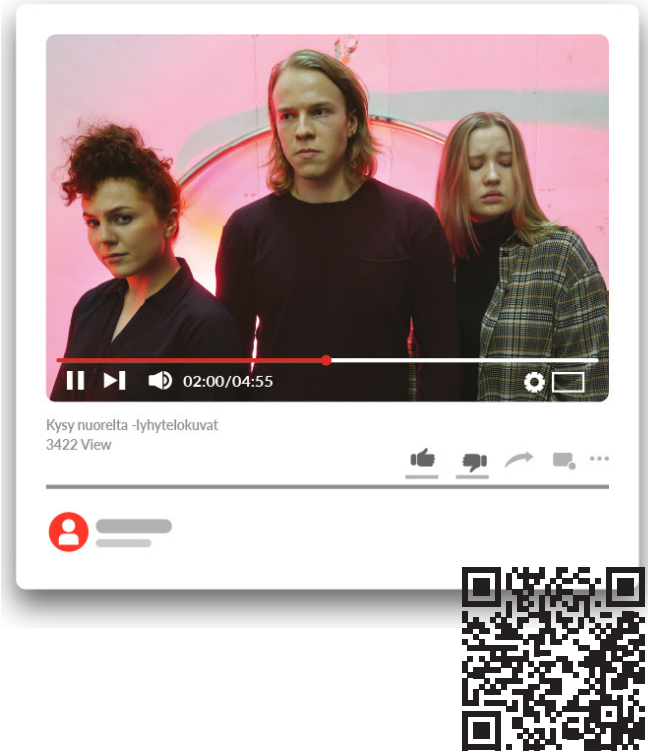
Lähes **70 %** vastaajista piti aihetta tärkeänä oppitunneilla käsiteltäväksi.

VALOKUVA: KAROLIINA KORHONEN

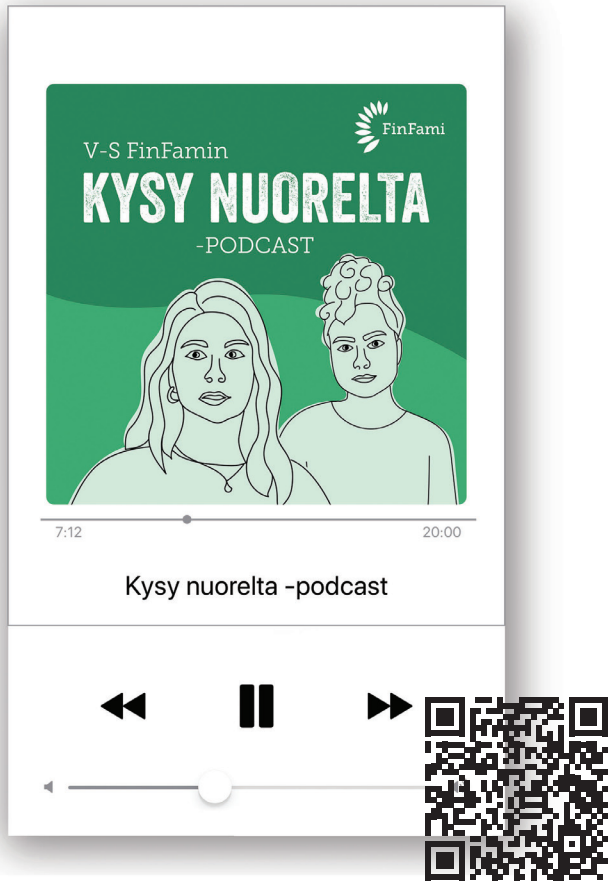
AMMATTILAISEN TYÖN TUEKSI

Kysy nuorelta -lyhytelokuvat ja podcastit

NÄIDEN MATERIAALIEN AVULLA VOIT KÄSITELLÄ MIELENTERVEYS- JA PÄIHDELÄHEISEN TEEMAA OPPITUNNEILLA TAI NUORTEN KANSSA.



Kysy nuorelta -lyhytelokuvasarja kertoo niistä monista tunteista ja ajatuksista, joita voi herätä, kun on huoli läheisestä



Kysy nuorelta -podcast kertoo aitoja tarinoita nuorten elämästä psyykkisesti sairastavan tai päihteitä väärinkäyttävän läheisen rinnalla

TUNNISTAMINEN

Ammattilaisten käsityksiä nuorten tunnistamisesta

Tämä aineisto koostuu Varsinais-Suomen 2. asteen oppilaitosten kuraattoreiden, psykologien ja terveydenhoitajien (n=9) haastatteluista.

Mitkä tekijät mahdollistavat ja vaikeuttavat nuorten mielenterveys- ja päihdeläheisten tunnistamista?

Ammattilaisten käsitysten mukaan nuoria mielenterveys- ja päihdeläheisiä tunnistavat oppilaitoksissa sekä opettajat että opiskelijahuoltopalveluiden ammattilaiset. Opettajien rooli korostui, sillä opettajat ovat eniten läsnä opiskelijoiden arjessa oppilaitoksissa. Opettajien rooli nähtiin merkittävänä etenkin opiskelijan hyvinvointiin liittyvän yleisen huolen tunnistamisessa.

Sen tavoittaminen, että opiskelijan hyvinvointia haastaa läheisen psyykkinen oireilu tai päihteiden väärinkäyttö, tapahtuu ammattilaisten käsitysten mukaan usein opiskelijahuoltopalveluissa. Opiskelijahuoltopalveluiden ammattilaisista terveydenhoitajat nähtiin merkittävinä tunnistajina. He tapaavat kaikki opiskelijat opintojen aikana ja kartoittavat opiskelijan tilannetta terveyskyselyn avulla terveystarkastuksen yhteydessä.

”Et jos sä oikeesti osaat pysähtyä ja sä pystyt pysähtyä ja kun sä osaat vähän kysyä, niin hehän tuottaa.”

”Se vaatii useampia, sen luottamuksen rakentamiseksi, useampia käyntejä ja joskus jopa pahimmillaan on ollu semmosia, et on vuos puhuttu vääräst asiasta.”

”Jos nuori ei sitä itse tuota tai silloin, jos nuori ei itse oireile, niin ei varmaan tunnisteta.”

Samalla haastatteluissa esiintyi käsityksiä, että kaikilla oppilaitoksen ammattilaisilla on merkityksellinen rooli tunnistamisessa. Ammattilaisten käsitysten mukaan opiskelijan tilanne tunnistetaan erilaisissa kohtaamisissa, joissa opiskelijan tai ammattilaisen on mahdollista ottaa asia puheeksi. Lisäksi ammattilaiset toivat esiin, että usein tunnistaminen edellyttää luottamuksellista suhdetta nuoreen.

> *Et jos mä ajattelen, vaikka niinku opettajia, jotka vaihtuu tunti tunnista ja ryhmänohjaajan rooli voi joidenkin kohdalla olla aika pieni. Et kyl mä valitettavasti ajattelen, ettei se välttämättä siinä kouluarjessa esiin tuu."*

TUNNISTAMISTA MAHDOLLISTAVAT JA VAIKEUTTAVAT TEKIJÄT

TUNNISTAMISTA MAHDOLLISTAA

Nuoren kohtaaminen
(Opiskelijahuollon vastaanotto, opetustilanteet, vastuuopettajan käytävät keksustelut

Asian puheeksi ottaminen

Systemaattinen kartoittaminen
(esim. terveyskyselyssä tai vastaanotolla)

Opiskelijahuoltopalveluiden tuen saavutettavuus

Opiskelijan oma aktiivisuus hakeutua palveluihin

Opiskelijan mahdollisuus puhua asiasta

Opiskelijan oma oireilua

TUNNISTAMISTA VAIKEUTTAA

Kohtaamisen vähäisyys
(esim. suuret opiskelijamäärät, lähiopetuksen vähentyminen)

Yhteistyöhön liittyvät asiat
(esim. yhteistyön vähäisyys läheisten kanssa, tiukentunut tietosuoja- ja salassapitovelvollisuus

Aiheen saama vähäinen huomio oppilaitosten arjessa
(esim. pedagogiakeskeisyys, yksilökeskeisyys, aihe jää muiden, kuten akuuttien asioiden varjoon)

Systemaattisen kartoittamisen puute
(asiaa ei kysytä systemaattisesti vastaanotolla tai asia ei sisälly kaikkien oppilaitosten terveyskyselyyn

Tietoisuuden ja varmuuden puute ottaa asia puheeksi

Nuori ei oireile

Nuori ei puhu asiasta
(esim. nuori ei tunnista tilannetta tai omaa kuormitusta, nuori ei koe luvalliseksi puhua läheisen asioista, häpeä tai pelko seuraamuksista estää)

Kuvio 8. Tunnistamista mahdollistavat ja vaikeuttavat tekijät.

AMMATTILAISEN

Nuoren hoivaajan tunnusmerkistö

KUINKA VOIT TUNNISTAA LAPSEN TAI NUOREN, JOKA KANTAA HUOLTA LÄHEISESTÄÄN?

Nuoren hoivaajan tunnusmerkit antavat suuntaa siitä, millaisesta nuoren käyttäytymisestä ja millaisista piirteistä nuoren hoivaajan voisi tunnistaa.

Oppaassa lueteltuja merkkejä havaitessa tulee pitää mielessä, että kyse voi olla lapsen tai nuoren läheisen tai perheenjäsenen ongelmista. Tällöin lapsella ja nuorella on oikeus saada itselleen tukea.

Kun tunnistat nuoren hoivaajan, voit ottaa nuoren tilanteen kartoittamisen ja keskustelun tueksi Nuorten hoivaajien huolikortit (Ks. sivu 24).

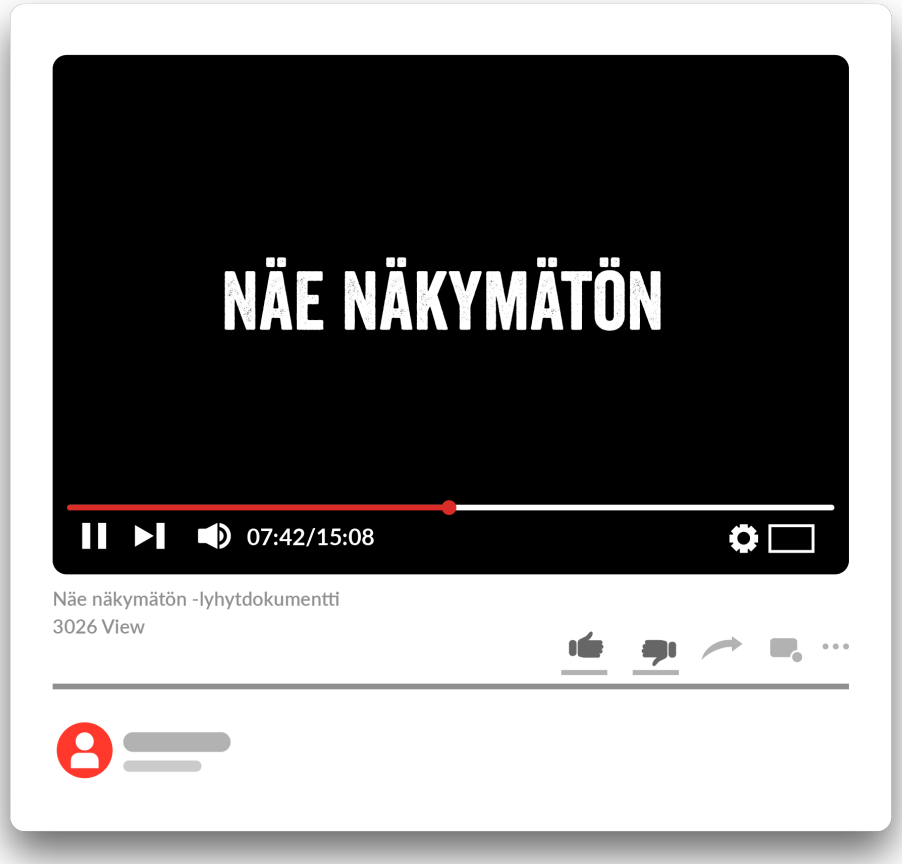
Voit tilata tai tulostaa oppaan nettisivuiltamme: vsfinfami.fi/kysy-nuorelta

Tutustu oppaaseen katsomalla esittelyvideo

TYÖN TUEKSI

Näe näkymätön -lyhytdokumentti

DOKUMENTTI ON LÄPILEIKKAUS NUOREN HOIVAAJAN ELÄMÄSTÄ, NÄKYMÄTTÖMYYTEEN KASVAMISESTA JA LOPULTA NÄHDYKSI TULEMISESTA.



Annikan lapsuutta on varjostanut äidin vakava masennus ja Menieren tauti. Dokumentissa Annika tapaa elämänsä varrella merkityksellisiksi nousseita ammattilaisia, jotka ovat nähneet ja kohdanneet hänet.

Katso dokumentti YouTube-kanavaltamme!

PALVELUTARPEET JA TUKI

Nuoren kohtaaminen alkaa dialogisuudesta

Aineisto on kerätty Varsinais-Suomen toisen asteen oppilaitosten kuraattorien haastatteluvastauksista (n =9kpl).

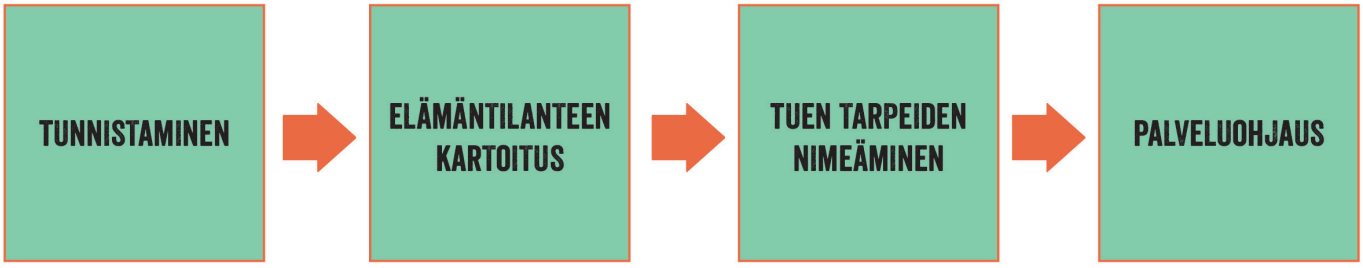
> Miten toisen asteen oppilaitoksissa vastataan nuorten mielenterveys- ja päihdeläheisten palvelutarpeisiin? Millaista tukea tulisi tarjota?

Mielenterveys- ja päihdeläheisten nuorten kanssa tarvitaan luottamuksellista tilaa. Luottamuksellista tilaa voidaan rakentaa dialogisuuden keinoin. Dialogisuuden voidaan ajatella olevan toisen aitoa kohtaamista, uskomista toiseen ihmiseen ja tämän voimiin, mutta ei kritiikittä. Se on yhdessä ajattelemisen taitoa. (Freire 2005.) Dialogisuus voidaan jaotella neljään eri osa-alueeseen: kuuntelemiseen, kunnioittamiseen, odottamiseen ja suoraan puhumiseen (Isaacs 2001). Dialogisuus näyttäytyy vuorovaikutuksellisena tilana, joka rakentaa luottamusta yksilöiden välille. Dialogisuudella tarkoitetaan vapaata tilaa, jossa toisen mieli pidetään mielessä. Tässä tilassa on mahdollista päästä käsiksi mielenterveys- ja päihdeläheisen nuoren palvelutarpeisiin. Ammattilaisten osalta tämä on pyrkimystä saavuttaa dialoginen tila, jotta nuoren kanssa voidaan ottaa vaikeita asioita puheeksi ja toisaalta herätellä nuorten tietoisuutta omasta tilanteestaan, esittää omia ajatuksia ja näkemyksiään nuoren asemasta, jotta nuoren kanssa voitaisiin yhdessä tarkastella läheisen sairauden vaikutuksia ja siihen liittyviä mahdollisia tuen tarpeita (vrt. Freire 2005). Nuorten mielenterveys- ja päihdeläheisten palvelutarpeisiin vastaamisen kannalta on erittäin tärkeää mahdollistaa dialogisen tilan syntyminen, jotta palvelutarpeilla on ylipäänsä mahdollisuuksia nousta esiin.

Ammattilaisten käsityksiä palvelutarpeista ja tuesta

Haastateltujen kuraattoreiden käsitysten mukaan nuorten mielenterveys- ja päihdeläheisten palvelutarpeisiin vastaamisen prosessi alkaa tunnistamisesta. Tämän jälkeen nuoren elämäntilannetta selvitetään yhdessä koulun ammattilaisen kanssa.

Nuorelle pyritään luomaan mahdollisimman luotettava ja turvallinen tila, jossa hän pystyisi itse kertomaan tilanteestaan ja tuen tarpeistaan. Tätä voidaan edistää dialogisella vuorovaikutuksella, jossa nuorta aidosti kunnioitetaan ja kuunnellaan, hänen ajatuksilleen ja toiveilleen annetaan tilaa nousta esiin ja niille annetaan arvoa. Luottamusta lisää myös suoraan puhuminen.



Kuvio 9. Palvelutarpeisiin vastaamisen prosessi.

> *"Tääkin nuori, joka sitten tästä väkivallasta rupes puhumaan niin hän oli edellisenä vuonna ollut sellasella tunnilla ja hän oli siinä jotenkin oivaltanut, et tää ei oo ihan normaali ja sitten hän rohkastu laittamaan mulle viestiä."*

> *"Ainoastaan siinä tapauksessa he jäävät ilman tukea, jos he eivät ole itse halukkaita sitä vastaanottamaan, mutta jos he ovat itse halukkaita ja motivoituneita palveluita vastaanottamaan, niin palveluita aina jostain saadaan järjestymään kyllä."*

> *"Jäis joku siemen siihen, että on ihan ok hakea apua ja se on hienoa, että sä hait tässä hetkessä apua ja sitä, että tulevaisuudessakin tee se sama juttu."*

Mielenterveys- ja päihdeläheisten nuorten tarpeita voi olla esimerkiksi yhtenäisyyden kokeminen vertaisten kanssa, kuulluksi ja nähdyksi tuleminen, keskustelutuen saaminen (ammatillinen tai vertainen), rajojen vetäminen suhteessa läheiseen ja tiedon lisääminen omasta asemastaan sekä läheisen tilanteesta. Jos nuori tarvitsee tukea, jota kuraattori ei pysty itse tarjoamaan, saatetaan nuori toisen ammattilaisen palveluihin, joko koulun sisällä tai ulkopuoliselle taholle. Palvelutarpeisiin vastaamisen onnistumiseksi aineistossa oli havaittavissa kolme ehtoa. Onnistumisen ehdoiksi nimettiin tunnistamisen lisäksi nuoren oma motivaatio ja palveluiden saaminen oikea-aikaisesti.

Kuvio 10. Onnistumisen ehdot.

> *Et sillain, jos mä aattelen et millon onnistumisprosentti on suurin, et sillon kun se palvelu tuodaan koululle, sillon ollaan hänen ympäristössään."*

> *Yritän työskennellä myös opettajien kanssa niitten hankalien keissien kanssa ja se sataa useamman opiskelijan laariin, että ne pystyis kohtaamaan, ei täydy pystyä hallitsemaan kaikkea, mutta se kohtaaminen olis tosi tärkeetä."*

AMMATTILAISEN TYÖN TUEKSI

Huolikortit

HUOLIKORTIT PITÄVÄT SISÄLLÄÄN VÄITTÄMIÄ NUORTEN HOIVAAJIEN KOKEMUKSISTA JA ELÄMÄSTÄ.

Huolikorttipakasta löydät 100 väittämää sellaisten lasten ja nuorten kokemuksista ja elämästä, joiden läheinen on sairastunut ja on syytä epäillä, että läheisen tilanne kuormittaa tai huolestuttaa nuorta.

Korttien tavoitteena on tehdä nuorelle ja ammattilaiselle näkyväksi nuoren kantama huoli, vastuut ja kuormitus, helpottaa nuoren tilanteeseen liittyvien kokemusten ja tunteiden tunnistamista ja sanoittamista sekä toimia nuoren kanssa käytävän keskustelun apuvälineenä

Voit tilata tai tulostaa kortit nettisivuiltamme: vsfinfami.fi/kysy-nuorelta

Tutustu kortteihin katsomalla esittelyvideo

JOHTOPÄÄTÖKSET

Olemme koonneet tämän oppaan loppuun keskeiset johtopäätökset. Ne pohjautuvat Arvolan selvitystiedonkeruun sekä Kärkkäisen ja Karimon pro gradu -töiden keskeisten tulosten synteesiin. Kysy nuorelta -hankkeessa kerätyn tiedon keskeiset tulokset ovat olleet monilta osin yhteneväisiä toistensa kanssa. Kärkkäisen ja Karimon tutkimustuloksiin voi tutustua yksityiskohtaisemmin perehtymällä heidän pro gradu -tutkielmiinsa (Karimo 2021; Kärkkäinen 2021.)

Nuorten toive - aihe vahvemmin osaksi nuorten arkea oppilaitoksissa

Nuorille tehdyn kyselyn tulokset jakaantuivat monien vastausten osalta puoliksi: puolet vastaajista kertoi tunnistavansa, mitä mielenterveys- ja päihdeläheisen rooli ja ilmiö tarkoittavat. Samoin noin puolet vastaajista kertoi, että heillä oli kokemusta siitä, että läheisellä on mielenterveyden haasteita tai että läheinen käyttää päihteitä väärin. Useimmiten nuorille huolta aiheutti ystävän tilanne (36 %). Myös vanhemmista, sisaruksista ja muista läheisistä kannettiin huolta. Kuormitusta nuorille aiheutti erityisesti huolen tunne.

Puolet vastaajista kertoi tarvinneensa ja saaneensa tukea mielenterveys- ja päihdeläheisen tilanteeseensa. Keskeisimpiä tuen antajia olivat perhe ja ystävät. Ammattiauttajilta tukea oli saanut 23 % vastaajista. Lähes puolet vastanneista kertoi, että heiltä oli kysytty kuulumisia. He olivat saaneet tietoa ja tukea tilanteeseensa. Kuitenkin vain 12 % kertoi, että heiltä oli kysytty läheisen roolin vaikutusta omaan jaksamiseen.

Oppituntipalautteissa nousi esiin, että teemoja, jotka liittyvät mielenterveyteen ja päihteiden väärinkäytön sekä erityisesti läheisen tilanteen kuormittavuuteen, ei käsitellä oppilaitoksissa riittävästi. Aiheiden nähtiin kuitenkin sopivan hyvin oppilaitoksissa käsiteltäviksi ja lähes puolet vastaajista vastasivat, että teemaa tulisi käsitellä oppitunneilla enemmän.

Vastauksista 37 % toivottiin parempia mahdollisuuksia puhua terveydenhoitajan tai muun ammattiauttajan kanssa. Jopa 38 % nuorista kertoi toivovansa, että aikuiset kysyisivät, mitä nuorelle kuuluu. Olisi myös tärkeää, että nuorten tietoisuutta lisättäisiin siitä, että opiskelijahuoltopalveluista on mahdollista saada tukea myös silloin, jos nuorta kuormittaa läheisen psyykkinen oireilu tai päihteiden väärinkäyttö.

Nuoren oma aktiivisuus ja oireilu mahdollistavat tunnistamisen ja tuen

Opiskelijahuoltopalveluiden ammattilaisten haastatteluiden perusteella nuorten mielenterveys- ja päihdeläheisten tunnistaminen on tällä hetkellä sattumanvaraista ja tunnistaminen tapahtuu usein opiskelijan hyvinvoinnin kannalta liian myöhään, esimerkiksi opiskelijan oman oireilun kautta. Mielenterveys- ja päihdeläheisten nuorten tunnistamisessa ja palvelutarpeisiin vastaamisessa painottuu tulosten mukaan se, kuinka nuori itse toimii ja kertooko nuori itse omasta tilanteestaan oppilaitoksen ammattilaisille. Tunnistamista voidaan vahvistaa ammattilaisten yhteistyötä tiivistämällä sekä sillä, että nuorille tarjotaan toistuvasti tilaisuuksia ottaa läheisen tilanne puheeksi.

Toisaalta osa opiskelijahuoltopalveluiden ammattilaisista toi esiin, ettei itse tunnistaminen ole aina vaikeaa, vaan opiskelijoiden hyvinvointia haastaa vaikuttavien palveluiden puute tunnistamisen jälkeen.

Motivoinnin ja oikea-aikaisuuden merkitys palvelutarpeisiin vastaamisessa

Nuorten omaa motivaatiota palveluiden vastaanottamiseksi voidaan edistää motivointikeskusteluilla sekä tulevaisuuteen suuntaavilla keskusteluilla, joissa nuoren kanssa tarkastellaan, mitä hyötyä tuen vastaanottamisella voisi olla nuoren oman tulevaisuuden kannalta. Näin pyritään "idättämään siemen" nuoren ajatuksiin erilaisista tukipalveluista, jotta nuori osaisi hakeutua tuen piiriin myöhemmin, sitten kun oikea aika niiden vastaanottamiselle koittaa.

Nuorten motivaatioon voidaan vaikuttaa myös tuomalla palveluita nuorten omille, luonnollisille areenoille ja panostamalla palveluiden suunnittelussa nuorilähtöistä otetta. Mielenterveys- ja päihdeläheisten nuorten palvelutarpeisiin vastaamista edistää tuen mahdollistaminen oikea-aikaisesti. Palvelutarpeisiin ei voida vastata, jos nuori joutuu odottamaan palveluihin pääsyä liian pitkään. Nuorten elämä on usein nopeatahtista, jonka vuoksi apua tulisi pystyä tarjoamaan silloin, kun nuori sitä toivoo. Ammattilaisen tehtävä on vaatia nuorelle oikeanlaisia palveluita ja pysyä nuoren rinnalla siihen asti, kunnes nuori pääsee tuen piiriin.

Näe näkymätön – ajattelumallin muutos!

Jotta vastuu tuen saamisesta ei jäisi vain nuorten omille harteille, olisi tärkeä kiinnittää huomiota siihen, mitä ammattilaiset voivat tehdä omassa työssään nuorten mielenterveys- ja päihdeläheisten hyvinvoinnin edistämiseksi. Tiedetään, että osa nuorista mielenterveys- ja päihdeläheisistä kokee, ettei heitä nähdä. Samalla osa ammattilaisista kokee, etteivät he osaa nähdä näitä nuoria riittävästi työssään. Jatkossa huomio tulisikin kiinnittää siihen, miten asiaa katsomme.

Vaikuttaa siltä, että opiskeluympäristöissä nykyisin huomioidaan ja puututaan lähinnä niiden nuorten tilanteisiin, jotka tavalla tai toisella häiritsevät ympäristön toimintaa. Jatkossa tulisi pyrkiä tietoisesti kääntämään katse myös niihin nuoriin, jotka omalla toiminnallaan pyrkivät pysymään näkymättömissä (vrt. Näkymättömän esimerkkikuvaus). Ammattilaisilta tarvitaan siis ajattelumallin muutosta, jotta yhä useamman mielenterveys- ja päihdeläheisen nuoren tuen tarpeisiin pystyttäisiin vastaamaan.

Yhteinen vastuu

Tiedetään, että läheisen psyykkinen oireilu ja päihteiden väärinkäyttö aiheuttavat merkittäviä riskitekijöitä nuoren hyvinvoinnille ja elämänkulkuun, muun muassa riskin opintojen keskeytymiselle (kt. esim. Raitasalo ym. 2016; Ristikari ym. 2018). Opiskelijahuoltopalveluiden ammattilaisten haastatteluiden mukaan mielenterveys- ja päihdeläheisten nuorten tunnistaminen ja tukeminen edellyttää erilaisia kohtaamisen tapoja ja ammattilaisten yhteistyötä. Näin ollen on merkityksellistä, että kaikki oppilaitoksen ammattilaiset ovat valveutuneita huomioimaan, että opiskelijan elämää voi kuormittaa läheisen psyykkinen oireilu ja päihteiden väärinkäyttö.

VALOKUVA: KAROLIINA KORHONEN

SUOSITUKSET

Olemme koonneet kerätyn selvitystyömme tulosten pohjalta suositukset, joiden näkisimme edesauttavan Kysy nuorelta -hankkeen tavoitteiden toteutumista edelleen ja ilmiön tunnistamisen jalkautumista toisen asteen oppilaitoksiin ja yleisemmin kaikkeen nuorten kanssa tehtävään työhön. Suositusten pohjana toimivat Kärkkäisen pro gradu -työn suositukset, joita olemme täydentäneet Arvolan selvitystiedonkeruun ja Karimon pro gradu -työn keskeisten tulosten avulla.

Tietoisuuden lisääminen

Julkista keskustelua tulisi lisätä mielenterveys- ja päihdeläheisistä, jotta tietoisuus aiheesta lisääntyisi ja jotta normalisoinnin myötä pelot ja häpeä aiheen ympäriltä vähenisivät.
Tämä voisi mahdollistua esimerkiksi sisällyttämällä Kysy nuorelta -teemat säännöllisesti osaksi oppitunteja tai Mielenterveyden ensiapukurssi kaikille toisen asteen opiskelijoille. Vastaavasti kaikille oppilaitosten työntekijöille tulisi mahdollistaa lisäkoulutusta, jotta jokainen nuoria kohtaava aikuinen voi kysyä nuoren lähipiirin tilanteesta ja sen mahdollisista vaikutuksista nuoren hyvinvointiin.

Systemaattinen kartoitus

Tulisi linjata vähintään oppilaitoskohtaisten opiskeluhuoltoryhmien tasolla, että läheisten psyykkinen oireilu ja päihteiden väärinkäyttö huomioidaan oppilaitoksissa, ja että sitä tulee kartoittaa opiskelijoilta systemaattisesti. Tämä tukisi oppilas- ja opiskelijahuoltolain (1287/2013) edellyttämää ennaltaehkäisevää työtä.
Toiselle asteelle tulisi laatia ja linjata valtakunnallinen terveyskysely, jossa olisi selkeä kysymys läheisen psyykkisestä oireilusta ja päihteiden väärinkäytöstä.

Tämän kysymyksen esille ottaminen tulee tehdä jokaisen opiskelijan kanssa opintojen aikana. Työntekijöiden varmuutta aiheen puheeksi ottamiseksi tulisi vahvistaa mm. mielenterveys- ja päihde- sekä puheeksi oton koulutuksilla.

Hyvinvointi oppilaitosten yhteiseksi asiaksi

Yhteisöllistä opiskelijahuoltoa tulee vahvistaa oppilaitoksissa.
Opiskelijahuollon ammattilaiset tulisi saada yhä näkyvimmiksi opiskelijoille. Samalla henkilöstön koulutus, mukaan lukien opettajankoulutus, tulee saada vastaamaan oppilas- ja opiskelijahuoltolain edellytyksiä, siten että koulutus tukee ammattilaisten kykyä huomioida opiskelijoiden kokonaisvaltainen hyvinvointi.

Yhteistyön tapojen kehittäminen

Yhteistyön tapoja tulisi kehittää oppilaitosten sisällä sekä yhteistyötahojen kanssa siten, että sekä opiskelijan oikeus tietosuojaan että mahdollisuus tukeen toteutuisivat. Tätä voisi edistää mm. selkeyttämällä tietosuojaan liittyviä käytäntöjä oppilaitoksissa, vahvistamalla nuoriso- ja aikuispsykiatrian sekä lisäksi järjestöjen ja oppilaitosten välistä yhteistyötä.

LOPPUSANAT

Viimeisenä yhteenvetona olemme koonneet tämän Kysy nuorelta -oppaan loppuun tiivistetysti asiat, jotka haluaisimme jokaisen tätä opasta lukevan muistavan.

Kaikki lähtee liikkeelle nuoren tilanteen tunnistamisesta. Nuoren kohtaaminen on avointa keskustelua ja edellyttää luottamuksen rakentamista nuoren kanssa – luottamus ei synny hetkessä. Oleellisia tekijöitä avoimeen, luottamukselliseen vuorovaikutukseen ovat nuoren kokemukset osalliseksi ja kuulluksi tulemisesta.

Nuori tulee kohdata hänen ympäristöissään ja hänen ehdoillaan. Oikea-aikaisen ohjaamisen ja tukemisen tarjoaminen mahdollistavat tuen tarpeeseen vastaamisen. Tuen tarpeisiin voidaan vastata niin opiskelijahuollon palveluilla kuin myös hyödyntämällä aktiivisesti esimerkiksi järjestöjen osaamista.

Kysytään nuorelta, mitä hänelle kuuluu ja kysytään se monta kertaa. Kiitos, että teet näin.

LÄHTEET

Beardslee W.R., Versage E.M. & Gladstone T.R.G. 1998. Children of affectively ill parents: a re-view of the past 10 years. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry 37 (11), 1134–1141.

Carta, M.G., Di Fiandra, T., Rampazzo, L., Contu, P. & Preti, A. 2015. An Overview of Interna-tional Literature on School Interventions to Promote Mental Health and Well-being in Children and Adolescents. Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health 11 (1), 16–20.

Grills, A. E., & Holt, M. K. 2016. Addressing Youth Mental Health in Schools. Teoksessa A.E. Grills & M.K. Holt (toim.) Critical Issues in School-based Mental Health: Evidence-based Re-search, Practice, and Interventions. London: Routledge, 1–5.

Freire, P. 2005. Sorrettujen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino.

Heyman, A. & Heyman, B. 2013. 'The sooner you can change their life course the better': the time-framing of risks in relationship to being a young carer. Health, risk & society 15 (6–7), 561–579.

Hietanen-Peltola, M., Laitinen, K., Järvinen, J. & Fagerlund-Jalokinos, S. 2019. Toisella asteella toimien – opas oppilaitoksen opiskeluhuoltoryhmälle. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Hyvinvoinnin tietokanta. 2018. Helsingin kaupunki. https://www.hyvinvointitilastot.fi/

Isaacs, W. 2001. Dialogi ja yhdessä ajattelemisen taito. Tampere: Vastapaino.

Karimo, R. 2021. "Vaatii aika paljon, että semmonen tulee ilmi". Mielenterveys- ja päihdeläheisten nuorten palvelutarpeisiin vastaaminen toisen asteen oppilaitoksissa. Pro gradu.
Turku: Turun yliopisto.

Kärkkäinen, K. 2021. Nuoren mielenterveysja päihdeläheisen tunnistaminen 2. asteen oppilaitoksissa opiskelijahuoltopalveluiden ammattialisten näkökulmasta. Pro gradu. Turku: Turun yliopisto.

Lastensuojelulaki 417/2007. Finlex.

Merikukka, M. 2020. Lapsuuden elinolojen yhteydet aikuisuuden hyvinvointiin. Kansallinen syn-tymäkohortti 1987-rekisteritutkimus. Oulu: Oulun yliopisto.

Nenonen, T. Heino, M. Hedman, L. & Klemetti, R. 2020. Lapset ja nuoret perheenjäsenten hoivaa-jina. Kouluterveyskyselyn 2019 tuloksia. Tutkimuksesta tiiviisti 24/2020. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Nordenfors, M. & Melander, C. 2017. Young carers in Sweden – A short overview. Nka: https://www.anhoriga.se/Global/BSA/Dokument/Rapporter_kunskaps%C3%B6versikter/YoungCarers_Sweden_2017.pdf.

Nuorisolaki 1285/2016. Finlex.

O'Dell, L., Crafter, S., de Abreu, G. & Cline, T. 2010. Constructing 'normal childhoods': young people talk about young carers. Disability & Society 2010:25, 643–655.

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013. Finlex.

Perälä, M-L., Hietanen-Peltola, M., Halme, N., Kanste, O., Pelkonen, M., Peltonen, H., Huurre, T., Pihkala, J. & Heiliö, P-L. 2015. Monialainen opiskeluhuolto ja sen johtaminen. Opas 36. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Päihdehuoltolaki 41/1986. Finlex.

Raitasalo, K., Holmila, M. & Jääskeläinen, M. 2016. Vanhempien päihdeongelmista aiheutuvat haitat lapselle. Teoksessa M. Holmila K. Raitasalo & C. Tigerstedt (toim.) Sukupolvien sillat ja kasvamisen karikot – vanhemmat, lapset ja alkoholi. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 83–97.

Rampazzo, L., Mirandola, M., Davis, R.J., Carbone, S., Mocanu, A., Campion, J., Carta, M. G., Daníelsdóttir, S., Holte, A., Huurre, T., Matlonová, Z., Magán, J. M. M., Owen, G., Paulusová, M., Radonikc, E., Santalahti, P., Sisak, M. & Xerri, R. 2016. Joint Action on Mental Health and Well-being Situation Analysis and Policy Recommendations in Mental Health and Schools. The Euro-pean Union: Joint Action on Mental Health and Wellbeing -project. https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/mental_health/docs/2017_mh_schools_en.pdf.

Raposa, E., B., Hammen, C., L. & Brennan, P, A. 2015. Close friends' psychopathology as a path-way from early adversity to young adulthood depressive symptoms. Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology 44 (5), 742–750.

Ristikari, T., Keski-Säntti, M., Sutela, E., Haapakorva, P., Kiilakoski, T., Pekkarinen, E., Kääriälä, A., Aaltonen, M., Huotari, T., Merikukka, M., Salo, J., Juutinen, A., Pesonen-Smith, A. & Gissler, M. 2018. Suomi lasten kasvuympäristönä. Raportti 7/2018. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Sempik, J. & Becker, S. 2013. Young Adult Carers at School: Experiences and Perceptions of Caring and Education. Carers Trust Charity. https://carers.org/resources/all-resources/48-young-adult-carers-at-school-experiences-and-perceptions-of-caring-and-education.

Hokkila, K. & Sihto, T. 2021. Nuoret hoivaajat – näkymättömästä näkyväksi? Yhteiskuntapolitiikka 2/2021. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/141177/YP2102_Sihto%26Hokkila.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Solantaus, T. & Paavonen, J. 2009. Vanhemman mielenterveyden häiriöt ja lasten psykiatriset ongelmat. Duodecim terveyskirjasto. https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2009/17/duo98270?keyword=Tytti%20SolantausSTTinfo 2020b.

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. Finlex.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2019a. Tutkimustuloksia. https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2019b. Nuorten mielenterveyshäiriöt. https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot.

Terveydenhuoltolaki 1326/2010. Finlex.

Valtiotalouden tarkastusvirasto. 2017. Selvitys: Lasten mielenterveysongelmien ehkäisy ja hyvinvoinnin tukeminen kouluterveydenhuollossa. Helsinki: Valtiontalouden tarkastusviraston selvitykset 3/2017. https://www.vtv.fi/app/uploads/2018/05/31094008/lasten-mielenterveys-ongelmien-ehkaisy-kouluterveydenhuollossa.pdf.

Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Kosloff, A. 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162053.

Whiteman, S.D., Jensen, A. C., Mustillo, S.A. & Maggs, J.L. 2016. Understanding sibling influ-ence on adolescents' alcohol use: Social and cognitive pathways. Addictive Behaviors 53 (2016), 1–6.

KYSY NUORELTA

FinFami
MIELENTERVEYSOMAISET
Varsinais-Suomi

www.vsfinfami.fi/kysy-nuorelta