Aika tukea lasten ja nuorten henkistä hyvinvointia koulumaailmassa

15.11.2021

Olisi tärkeää kiinnittää enemmän huomiota lasten ja nuorten henkisen hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistämiseen, koska koronapandemia on aiheuttanut heille huolikuormaa normaalia arkea enemmän. Aalto-Setälä, Huikko, Appelqvist-Schmidlechner, Haravuori ja Marttunen (2020) ovat todenneet, että 10–15 prosentilla lapsista ja 20–25 prosentilla nuorista esiintyy erilaisia mielenterveyden häiriöitä. Yleisimpiä ovat ahdistuneisuus- ja masennushäiriöt, aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (ADHD), käytöshäiriö sekä päihde- ja syömishäiriöt.

Opiskeluhuollon tehtävänä on edistää, ylläpitää ja luoda edellytyksiä lasten ja nuorten oppimiselle, psyykkiselle ja fyysiselle terveydelle sekä sosiaaliselle hyvinvoinnille ja osallisuudelle. Sen tavoitteena on myös edistää koko kouluyhteisön hyvinvointia ja vanhempien kanssa tehtävää yhteistyötä sekä tarjota varhaista tukea. Opiskeluhuolto toteutetaan opetustoimen sekä sosiaali- ja terveystoimen monialaisena yhteistyönä, jota tehdään yhdessä oppilaiden ja heidän vanhempiensa sekä muiden yhteistyötahojen kanssa. Opiskeluhuolto jakautuu yhteisölliseen ja yksilökohtaiseen opiskeluhuoltoon. (Aalto-Setälä, Huikko, Appelqvist-Schmidlechner, Haravuori ja Marttunen 2020.)

Kouluterveydenhuollon tehtävänä on seurata jokaisen koululaisen terveydentilaa terveystarkastuksin ja edistää sitä terveysneuvonnalla. Koko ikäluokan kattavien vuosittaisten terveystarkastusten lisäksi luokilla 1., 5. ja 8. toteutettaviin laajoihin terveystarkastuksiin kutsutaan mukaan myös vanhemmat. Terveystarkastuksissa kartoitetaan fyysistä, psyykkistä ja psykososiaalista terveydentilaa, hyvinvointia sekä oppimista. (Aalto-Setälä, Huikko, Appelqvist-Schmidlechner, Haravuori ja Marttunen 2020.)

Koronapandemia – mahdollisuus koululaisille eristäytyä ja jäädä kotiin

Koronapandemia on lisännyt koululaisten mahdollisuutta eristäytyä ja vetäytyä sosiaalisista kontakteista. Julkisten tilojen ja tilaisuuksien välttäminen ja kokoontumisten rajoittaminen ovat saattaneet olla sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsiville ihmisille helpotus. He ovat saaneet jäädä kotiin, omiin oloihinsa.

Sosiaaliseen vetäytymiseen voivat johtaa myös masentuneisuus, ahdistuneisuus tai epätoivoinen mieliala. Tällöin ihminen saattaa kokea kiinnostuksen vähenemistä muita ihmisiä sekä ympäristöään kohtaan. Hän voi välttää kontakteja, jos hän ei kykene nauttimaan ja kokemaan mielihyvää sosiaalisesta kanssakäymisestä. Jos omaa oloa kuvaa enimmäkseen voimattomuus, väsymys tai uupumus, ihmisellä ei ole voimavaroja ja halua osallistua sosiaaliseen toimintaan. On helpompi käpertyä omiin oloihin. Alemmuuden ja syyllisyyden tunteet sekä epäonnistumisen pelko saattavat myös johtaa eristäytymiseen ja sosiaaliseen vetäytymiseen. Ongelmana saattaa olla myös nuoren kokema juurettomuus ja se, että hän ei tunne kiinnittyvänsä mihinkään.

Itsetunnon haavoittuvuus ja heikko pettymysten sietokyky voivat lisätä nuoren kokemaa kuormittumista.

Miten edistää nuoren paluuta kouluun?

Ongelmana on se, että mitä pidempään nuori on kotona, sitä enemmän hän vieraantuu koulusta ja luokkakavereista. Tärkeä kysymys onkin, miten koulu voisi edistää nuoren paluuta koulumaailmaan. Kynnys lähteä kotoa voi tuntua korkealta. Yksi keino voisi olla kouluun tulemiseen ”altistaminen” vähitellen ja turvallisena aikuisena oleminen nuorelle. Nuorta voisi helpottaa tieto, että kouluun palaamiseen liittyvä epävarmuus ja ahdistuneisuus ovat normaaleja tunteita ja että niistä voi selviytyä. Kouluun paluuta voisivat helpottaa yhteiset harrastustoimintaryhmät, joissa voitaisiin tukea nuorten vahvuuksia.

Monissa kouluissa on tunnistettu myös tarve lisätä merkkareiden, psykiatristen sairaanhoitajien, määrää, koska nuorten tarve keskustella turvallisen aikuisen kanssa on lisääntynyt koronapandemian aikana. On perheitä, joissa vanhemmilla ei ole voimia tai valmiuksia keskustella nuorten huolista heidän kanssaan. Vanhemmilla saattaa olla vaikeita traumaattisia kokemuksia tai tunnelukkoja, jotka estävät heitä keskustelemasta lastensa kanssa kipeistä asioista. Nuoret saattavat tarvita validointia ja tunteiden sanoittamista selviytyäkseen kiperistä tunteista ja tilanteista. He saattavat tarvita tukea myös omien vahvuuksiensa ja voimavarojensa löytämisessä. Lisäksi he tarvitsevat elämäänsä ilon ja huojennuksen hetkiä ja kokemusta siitä, että he riittävät sellaisenaan. Aina ei tarvitse pingottaa ja suorittaa. Voi onnistua vain olemalla oma itsensä. Nuoren paluuta kouluun voidaankin edistää mahdollistamalla positiivisia kokemuksia ja lisäämällä hyväksytyksi tulemisen kokemuksia.

Ahdistuneen ja masentuneen nuoren ja hänen perheensä tukemisen mahdollisuuksia

Kouluun palaamisen vaikeudesta ja ahdistuneisuudesta kärsivä nuori ja hänen perheensä voivat hyötyä myös kouluterveydenhuollon psykoedukaatiosta, joka voi sisältää keskusteluita, emotionaalista tukea ja ajantasaisen tiedon jakamista. Nuori ja hänen perheenjäsenensä voivat saada apua myös vertaisryhmien tuesta, kotikäynneistä ja perhetyöntekijän avun järjestämisestä kotiin. (Aalto-Setälä, Huikko, Appelqvist-Schmidlechner, Haravuori ja Marttunen 2020.) Toisinaan perhe häpeää nuoren mielenterveysongelmia ja kynnys hyödyntää sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita on korkea. Olisikin tärkeää tukea perheitä ja korostaa avun ja tuen tarpeen inhimillisyyttä. Kenenkään ei tarvitse aina olla vahva, vaan joskus voi olla viisautta antautua autettavaksi.

Erityisesti masennusoireista kärsiville nuorille voidaan toteuttaa IPC-ohjausta (Interpersonal Counselling). Koska nuoren masennuksen ajatellaan olevan reaktio ihmissuhteissa ilmeneviin kuormitustekijöihin, työskentely kohdistetaan nuoren kokemiin stressitekijöihin, joita voivat olla esimerkiksi suru, ihmissuhteisiin liittyvät ristiriidat, yksinäisyys tai arkuus. Nuorelle tarjotaan tukea masentuneisuuteen ja häntä autetaan tunnistamaan voimavarojaan. Lisäksi häntä autetaan tunnistamaa masennuksen aiheuttaneet asiat tai tekijät sekä ratkaisemaan elämäntilannettaan kuormittavia tekijöitä. Menetelmää voidaan hyödyntää opiskeluhuollossa ja tällöin se on matalalla kynnyksellä nuoren saatavilla. (Aalto-Setälä, Huikko, Appelqvist-

Schmidlechner, Haravuori ja Marttunen 2020.)

Mari Salminen-Tuomaala
TtT, Vastuuyliopettaja, Kliininen hoitotyö
SeAMK Sosiaali- ja terveysala
mari.salminen-tuomaala@app-staging.seamk.hion.dev

Lähteet

Aalto-Setälä T, Huikko E, Appelqvist-Schmidlechner K, Haravuori H & Marttunen M. 2020. Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa. Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. PunaMusta Oy. Vantaa http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-547-6.