Haavoittuvassa asemassa olevien nuorten mielenterveyden ja elämänhallinnan tukeminen

29.12.2021

Tutkimusten mukaan (mm. OECD 2021) nuorilla on ilmennyt koronapandemian aikana aiempaa enemmän erilaisia mielenterveysongelmia; ahdistuneisuutta, masennusta sekä päihde-, internet- ja peliriippuvuutta. Ongelmia on ilmennyt erityisen paljon yksinäisillä ja sosiaalisesti vetäytyneillä nuorilla. Mielenterveysongelmien ja riippuvuusongelmien ennaltaehkäisy ja varhainen tunnistaminen sekä niihin puuttuminen on ensiarvoisen tärkeää ongelmien pitkittymisen ehkäisemiseksi. Liian monen nuoren elämänlaatu kärsii mielenterveysongelmista. Nuorena alkavat mielenterveyden ongelmat voivat vaikeuttaa sekä opiskelua että työllistymistä. Olisi tärkeää suunnitella ja kehittää monipuolisia mielenterveyttä, voimavaroja ja arjessa selviytymistä edistäviä interventioita, jotka soveltuvat juuri nuorille. Millaisia interventioita nuoret toivoisivat?

Nuorten resilienssin ja arjessa selviytymisen tukeminen

On tärkeää tukea nuorten henkistä hyvinvointia sekä vahvistaa heidän itsetuntoaan ja positiivista minäkäsitystään. Resilienssillä on keskeinen merkitys nuorten elämänhallinnalle ja arjen haasteista selviytymiselle. Sillä tarkoitetaan sitkeyttä, sisukkuutta, selviytymiskykyisyyttä ja joustamiskykyä, vaikeuksien kohtaamista ja niistä selviytymistä. Se ei poissulje haavoittuvuutta, eikä se tarkoita mielen kovuutta. Keskeistä on, että nuorella on tahto selviytyä ja kehittää omia voimavarojaan. Resilienssille on tyypillistä hyvä stressinsietokyky ja ongelmanratkaisukyky. Resilienssi auttaa kokemaan elämän merkityksellisyyttä, se on lähellä koherenssin tunnetta.

Resilienssiä lisäävät tunnesäätelytaidot, usko oman elämäntilanteen turvallisuuteen sekä pyrkimys mielekkääseen ja tarkoituksenmukaiseen toimintaan. Resilienssiä vahvistavilla interventioilla voidaan tukea uusien voimavarojen ja kompetenssien kehittymistä sekä vahvistaa jo olemassa olevia vahvuuksia ja tietoisuustaitoja. Hyviä tuloksia saadaan aikaan opettamalla joustavia selviytymistaitoja, joita hyödyntämällä nuoren tulevaisuuden kapasiteetti huolien ja vastoinkäymisten käsittelyyn lisääntyy. Tulevaisuuden kapasiteetin olennaisia tekijöitä ovat sosiaaliset ja emotionaaliset taidot sekä metataidot.

Ratkaisukeskeiset interventiot hyvänä

menetelmänä

Ratkaisukeskeisten interventioiden periaatteita ovat asiakaskeskeisyys, vuorovaikutuksellisuus, tavoitteellisuus sekä tulevaisuuteen suuntautuneisuus. On hyvä lähteä siitä, että haavoittuvassa asemassa olevan, mielenterveyden häiriöistä kärsivän nuoren kokemuksia ei voi tietää teoreettisen kirjatiedon perusteella, vaan hänen kokemuksensa ovat yksilöllisiä ja ainutkertaisia. Huoliaan purkavan ja kokemuksiaan kuvaavan nuoren tarina pitäisi kuulla ilman, että työntekijä tarkastelee sitä oman käsitys- ja kokemusmaailmansa kautta. Onnistuneen kohtaamisen lähtökohtana on nuoren kunnioittaminen ja kohtaaminen oman elämänsä asiantuntijana. On tärkeää tukea nuoren elämäntilanteen hallintaa ja rohkaista häntä määrittelemään itse omat tavoitteensa. Olennaista on osoittaa arvostusta aktiivisella läsnäololla ja kuuntelemisella sekä empaattisella tilanteeseen paneutumisella. Kun nuori kokee tulleensa ymmärretyksi, kuulluksi ja hyväksytyksi, hän kokee myös olonsa turvalliseksi ja luottavaiseksi. Turvallinen ja inhimillinen keskusteluilmapiiri mahdollistaa ahdistuneisuuden lieventymisen. Positiivisessa ilmapiirissä voidaan keskustella nuoren toiveista ja tavoitteista ja pohtia yhdessä, millaisia opiskelu- ja työllistymissuunnitelmia kannattaisi tehdä. Tulevaisuuden toiveiden hahmottaminen konkreettisina tapahtumina ja virstanpylväinä luo uskoa ja toivoa paremmasta tulevaisuudesta. On hyvä tarkastella tulevaisuutta avoimien vaihtoehtojen ja mahdollisuuksien kautta. Positiiviset tulevaisuuskuvat edistävät nuoren mielenterveyttä ja arjessa selviytymistä. Ne lisäävät kokemusta oman elämän tarkoituksesta ja mielekkyydestä.

Opettajan rooli nuoren henkisen hyvinvoinnin tukijana

Koronapandemian aikana opettajan rooli sisältää usein myös nuoren rinnalla kulkijan roolin. Opetuksen ohessa on tärkeää muistaa välillä kysyä ”Mitä kuuluu ?” Opiskelijoiden huolitaakka ei koostu pelkästään opiskelutehtävistä, vaan hän voi pohtia myös ilmastonmuutoksen aiheuttamia tulevaisuuden uhkakuvia, lähisukulaistensa altistumista koronalle tai tulevaisuuden työllistymismahdollisuuksia. Huolenaiheista olisi hyvä saada puhua, ettei niistä kasva liian suuria, mieltä kuormittavia möykkyjä, jotka voivat johtaa mielenterveyden häiriöihin. Tänä koronakurimuksen aikana on erityisen tärkeää ottaa puheeksi asioita ja purkaa niitä yhdessä nuorten kanssa. Opettaja ei voi ummistaa silmiään, jos hän huomaa jonkun opiskelijan ahdistuneisuuden. Oppituntien lomassa on löydettävä aikaa nuorten hyvinvoinnin ja jaksamisen tukemiseen. Siinä ei tarvita aina ammatillista mielenterveysosaamista, vaan inhimillistä ihminen ihmiselle -kohtaamista.

Mari Salminen-Tuomaala
TtT, Vastuuyliopettaja, Kliininen Hoitotyö
SeAMK Sosiaali- ja terveysala

mari.salminen-tuomaala@app-staging.seamk.hion.dev

Lähde:

OECD/European Union (2020), Health at a Glance: Europe 2020: State of Health in the EU Cycle, OECD

Publishing, Paris, https://dx.doi.org/10.1787/82129230-en