

Nuorten mielenterveyden edistäminen yläkoululaisten kanssa toimivien asiantuntijoiden näkökulmasta

2.6.2023

Nuorten mielenterveyden edistämistä koskeva tutkimus on erittäin tärkeää ja ajankohtaista juuri tällä hetkellä, koska nuorten henkinen pahoinvointi ja ahdistuneisuus ovat lisääntyneet koronapandemian, digitalisaation lisääntymisen, Venäjän ja Ukrainan sotatilanteen sekä ilmastomuutoksen vuoksi. Myös nuorten sosiaalinen vetäytyminen ja yksinäisyys ovat lisääntyneet viime vuosina. Nuorten mielenterveyttä ja itsetuntoa tukevia, matalan kynnyksen interventioita on tärkeää kehittää mielenterveysongelmien ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi.

Mielenterveyden ongelmat ovat nuorten tavallisimpia terveyteen liittyviä ongelmia. Nuorilla esiintyy myös aikaisempaa enemmän päihde-, huume-, netti- ja peliriippuvuutta. Nuorten mielenterveyttä uhkaavia tekijöitä ovat muun muassa yksinäisyys, kiusaaminen, syrjintä, päihteiden käyttö ja opiskeluun liittyvä stressi. Helnen ja Hirvilammin (2021) mukaan myös talousongelmat lisäävät nuorten kohtaamia ristipaineita. Nuorten arjessa selviytymisen resurssit vaihtelevat yksilöllisesti ja mahdolliset ohjauksen ja tuen tarpeet on tärkeä tunnistaa varhaisessa vaiheessa.

Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030 (Vorma ym. 2020) korostaa mielenterveyden tukemista muuttuvassa maailmassa. Mielenterveyden häiriöitä voidaan ehkäistä ja hoitaa tehokkaasti ja niihin liittyvää syrjintää ja leimaamista vähentää. Mielenterveyden häiriöt ovat kansanterveydellinen haaste ja mielenterveysstrategian yhtenä keskeisenä painopistealueena onkin nuorten mielenterveyden rakentuminen arjessa. Nuorten mielenterveystaitoja ja hyvän itsetunnon kehittymistä voidaan vahvistaa lisäämällä tietoa hyvistä käytännöistä, panostamalla mielenterveystaitoja edistävien

työtapojen tutkimiseen sekä vaikuttamalla toimintakulttuuriin opetuksessa. **Etelä-Pohjanmaan maakuntaohjelman (2020) tavoitteena vuoteen 2040 mennessä** on tarttua väestön hyvinvoinnin tilan kokonaisvaltaiseen kohentamiseen ennen ongelmien kasautumista. Painopistettä on siirretty ennakoiviin hyvinvoinnin edistämisen toimiin. Erityisesti yhteisöihin kuulumista, osallisuuden kokemusta ja välittämisen kulttuuria halutaan voimistaa. Tämä edellyttää monialaista ja moniammatillista osallistumista hyvinvoinnin tutkimis- ja kehittämistyöhön, mikä ehkäisee syrjäytymistä ja näkyy laadukkaampina ja asiakaslähtöisempinä palveluina. Erityisesti painotetaan nuorten aseman tukemista.

Myös Sanna Hirvisaari opetusministeriöstä on tuonut esiin (puhe seminaarissa 24.5.2023), että on tarpeen kehittää nuorten mielenterveyttä tukevia matalan kynnyksen interventioita ja edistää nuorten kanssa tekemisissä olevien opettajien, kouluterveydenhoitajien ja sosiaalityöntekijöiden mielenterveysosaamista.

Nuorten mielenterveysongelmien tunnistamisen, ennaltaehkäisyn ja varhaisen puuttumisen taidot yläkoululaisten kanssa toimivien asiantuntijoiden kokemana

Sosiaalisen vetäytymisen ja syrjäytymisen uhan alla olevien nuorten mielenterveyden edistäminen -tutkimushankkeessa tuotettiin tietoa nuorten sosiaalisen vetäytymisen ja syrjäytymisen syistä yläkoulujen aineenopettajien, kouluterveydenhoitajien, oppilaanohjaajien ja koulukuraattoreiden näkökulmasta (Salminen-Tuomaala, Nissinen & Haasio 2023). Lisäksi tutkimuksessa tuotettiin tietoa aineenopettajien, kouluterveydenhoitajien ja koulukuraattoreiden taidoista ja osaamisesta tunnistaa yläkouluikäisten nuorten mielenterveysongelmia ja tukea nuoria. Tutkimustulosten mukaan sekä kouluterveydenhoitajat että aineenopettajat ja oppilaanohjaajat tunnistavat kyllä yläkouluikäisten nuorten mielenterveyden ongelmia, mutta he toivovat lisää tietoa ja koulutusta ongelmiin ja haastaviin tilanteisiin puuttumiseen. Erityisesti he tarvitsevat koulutusta matalan kynnyksen interventioista tilanteiden optimaaliseen ratkaisemiseen ja yhteistyöhön nuorten ja heidän perheenjäsentensä kanssa. Tutkimukseen osallistuneet ovat kokeneet, että yläkouluikäisten nuorten tukemisessa tarvitaan vahvaa tunneäly- ja tilannetietoisuusosaamista.

Sosiaalisen vetäytymisen ja syrjäytymisen uhan alla olevien nuorten mielenterveyden edistäminen -tutkimushankkeessa saatuja tuloksia hyödynnetään tulevissa tutkimus- ja kehittämishankkeissa, joissa kehitetään interventioita sekä nuorille, heidän perheenjäsenilleen että myös heidän kanssaan toimiville asiantuntijoille.

Tutkimuksen toteuttajat kiittävät tutkimuksen mahdollistaneesta apurahoituksesta Töysän Säästöpankkisäätiötä.

Mari Salminen-Tuomaala
TtT, dosentti, yliopettaja
SeAMK

Kaija Nissinen
TtL, yliopettaja
SeAMK

Ari Haasio
FT, yliopettaja
SeAMK

Lähteet

Etelä-Pohjanmaan maakuntaohjelma. (2020). Tuoreita eväitä Etelä-Pohjanmaalle. https://epliitto.fi/wp-content/uploads/2020/11/A_58_Etela-Pohjanmaan_maakuntaohjelma_2018-2021_web.pdf

Helne, T., & Hirvilammi, T. (2021). Puristuksissa? Nuoret ja kestävän hyvinvoinnin ehdot. Kela, Helsinki. http://hdl.handle.net/10138/331450

Salminen-Tuomaala, M., Nissinen, K., & Haasio, A. (2023). Factors Contributing to the Social Exclusion of Secondary School Aged Youth. European Journal of Applied Sciences 11(2), 29-43. DOI:10.14738/aivp.112.14145.

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