

VOI TAIVAS – PUHETTA NUORESTA

Podcast-sarja nuorten mielenterveyden haasteista heidän vanhemmilleen

www.voitaivas.fi

johtava perheneuvoja Sari Sundvall-Piha

perheneuvoja Nonna Huotarinen



Nuoret voivat pahoin. Yhä nuoremmat lapset kärsivät yksinäisyydestä, kiusaamisesta, päihdeongelmista, syyllistyvät väkivaltarikoksiin, eivät pärjää koulussa tai jäävät koulutuksen ulkopuolelle. Yhä useampi nuori kamppailee myös jatkuvan ahdistuksen tai masennuksen kanssa saamatta siihen apua. Missä vika ja mikä avuksi?

Turun ja Kaarinan seurakuntien perheasiain neuvottelukeskuksessa halusimme tehdä jotakin alueemme nuorten kasvaneen pahoinvoinnin ja myös väkivaltaisuuden johdosta. Kokosimme alueen muita vaikuttajia yhteen pohtiaksemme, mitä voitaisiin tehdä lisää ja olisiko jotakin, jossa nimenomaan perheneuvonnan osaaminen voisi olla avuksi. Kaupungin etsivän nuorisotyön taholta syntyi ajatus, josko voitaisiin kehittää jotakin erityisesti rohkaisemaan nuorten vanhempia. Jotakin sellaista, joka olisi helposti kuunneltavissa vaikka koiralenkilällä eikä tarvitsisi edes vaivautua tulemaan paikan päälle. Yhteinen kokemus oli, etteivät ihmiset, varsinkaan nuorten vanhemmat enää juurikaan kokoontu yhteen arvostettujakaan luennoitsijoita kuuntelemaan.

Niinpä päätimme perheneuvonnassa lähteä hanketta edistämään. Ideoimme podcast-sarjaa yhdessä muiden toimijoiden kanssa ja saimme mukaan alueemme arvostettuja asiantuntijoita. Kaikki pyytämämme tahot lähtivät mukaan.

Psykologi, perhepsykoterapeutti ja perheneuvoja *Nonna Huotarinen* haastattelee alan asiantuntijoita nuorten mielenterveyden kysymyksistä. Kahdeksan noin puolen tunnin jaksoa on suunnattu erityisesti nuorten vanhemmille, mutta ne sopivat myös alan ammattilaisten sekä nuorten itsensä kuunneltaviksi. Jaksot tiivistelmiseen on lueteltu alla:

Ovatko **mielenterveyshäiriöt** lisääntyneet nuorilla vai mistä on kysymys? Haastateltavana psykiatri, psykoterapeutti, biologisen psykiatrian dosentti *Henry Karlsson*

Ei ole harvinaista, että nuori kärsii masennuksesta tai ahdistuneisuudesta. Milloin sitten hakea ulkopuolista apua? Mikäli alakulo tai ahdistuneisuus kestävät pitkään ja vaikuttavat arjen toimintakykyyn, on hyvä ottaa yhteyttä esimerkiksi kouluterveydenhuoltoon. Yleisesti ottaen riittävä uni, terveellinen ravinto ja liikunta ylläpitävät mielenterveyttä myös nuoruusvuosina. Muita suojaavia tekijöitä ovat toimivat perhe- ja kaverisuhteet sekä koulunkäynnin lisäksi mielekkäät harrastukset sopivassa määrin. Päihteettömyys suojaa mielenterveyttä. Joskus tarvitaan psykoterapeuttista apua ja lääkehoitoa. Varhainen puuttuminen edesauttaa hoidon tuloksellisuutta

Syömishäiriöt – yhä useamman nuoren asia; kuinka se alkaa; mitä kotona voi tehdä? Haastateltava psykiatri, psykoterapeutti, biologisen psykiatrian dosentti *Henry Karlsson*

Syömishäiriöt ovat vakavia, pahimmillaan kuolemaan johtavia mielenterveyden häiriöitä. Laihduttamisesta olisi hyvä luopua ja siirtyä kulttuuriin, jossa syömistä ohjaa kehosta huolenpitäminen ulkonäköihanteiden sijaan. Laihuushäiriöön sairastuneella aliravitsemus vaikuttaa kykyyn ajatella. Siksi on tärkeää korjata kehon fysiologinen nääntymystila ennen kuin psykoterapeuttinen työskentely mahdollistuu.

Syömishäiriöstä voi kertoa esimerkiksi se, että nuori lakkaa syömästä yhdessä muun perheen kanssa tai että herkuista tulee täysin kiellettyjä. Vanhemman on hyvä pyrkiä ylläpitämään keskusteluyhteyttä nuoreen, jotta mahdollisen syömishäiriöhuolenkin syttyessä olisi mahdollista kysyä, mitä kuuluu ja onko nuorella huolia. Kouluterveydenhuolto on hyvä paikka lähteä hakemaan apua, kun sille on tarvetta. Syömishäiriöliitto tarjoaa tietoa syömishäiriöistä. Paraneimisennuste syömishäiriöstä on sitä parempi mitä varhaisemmassa vaiheessa oireiluun puututaan ja nuori saa apua.

Päihteet, kokeilua vai alkavaa riippuvuutta - kuka jää riippuvaiseksi kuka ei? Haastateltavana päihdelääketieteen professori *Solja Niemelä*

Mitä myöhemmälle iälle nuoren mahdolliset päihdekokeilut jäävät, sen parempi. Aivot kehittyvät voimakkaasti nuoruusvuosien aikana. Mitä nuorempana päihteiden käyttö alkaa, sitä suurempi riski myöhemmälle päihderiippuvuuden synnylle on. Turvalliset kiintymyssuhteet lapsuudessa ja nuoruudessa ovat parasta ennaltaehkäisyä päihdeongelmiin. Vanhempien on hyvä olla myös tietoisia oman alkoholin käytön vaikutuksista lapsiin. Sen lisäksi, että vanhempien oma päihteiden käyttö voi vaikuttaa heikentävästi vanhemmuuteen, voi se ohjata myös nuoren omia päihteiden käyttötapoja mallioppimisen kautta. Päihderiippuvuutta voi hoitaa ja siitä voi toipua

Syrjäytykö nuoreni - mitä voin tehdä? Haastateltavana yhteisötoiminnan päällikkö (Fingerroos-säätiö) *Miika Neulaniemi*

Nuoren syrjäytymiskiirteen takaa löytyy yleensä useita eri syitä. Perheen sisäiset ongelmat - mm taloudelliset vaikeudet, mielenterveyden haasteet, työttömyys, päihderiippuvuudet voivat heikentää vanhemman kykyä tukea nuorta aktiiviseksi yhteiskunnan jäseneksi. Koulukiusaamisella voi olla pitkäkestoinen vaikutus siihen, kuinka muiden seuraan uskaltaa hakeutua. Myös kouluvaikeudet esimerkiksi neuroepätyypillisyyden vuoksi voivat vaikuttaa omanarvontuntoon ja siihen, kokeeko kelpaavansa muiden joukkoon.

Olisi oleellista auttaa jo lapsia kiinnittymään ympäröivään yhteiskuntaan koulun ja harrastusten kautta, jotta syrjäytymiskierre ei pääsisi alkamaan. Koko perheen hyvinvointi suojelee myös nuorta. Syrjäytymisen vastakohta on yhteyden kokemus toisten kanssa ja muihin liittyminen. Jokaisen aikuisen tehtävä on huolehtia, että kaikki pysyvät mukana.



Nonna ja Miika Neulaniemi - kuva: Simo Ahtee

Miksi nuori **viiltelee**? Haastateltavana nuorisopsykiatrian apulaisprofessori *Max Karukivi*

Viiltely on yksi itsen vahingoittamisen muoto, jota nuori voi käyttää. Jotta nuorta voi auttaa, on oleellista ymmärtää, mihin nuori hakee helpotusta viiltelyllä. Viiltely voi olla tapa kääntää huomio pois itselle sietämättömästä kokemuksesta tai tunteesta. Yleensä, kun nuori löytää toisenlaisia tapoja tunteensäätelyyn, viiltely putoaa tarpeettomana pois. Myös nuoren mahdollisesti kokemaa masennusta, ahdistuneisuutta tai muuta mielenterveyden häiriötä viiltelyoireen takana tulee hoitaa. Joskus viiltely voi olla kokeilu- luontoista toimintaa ilman, että sen takaa löytyy vaikeampia ongelmia. Ulkopuolista apua tilanteeseen voi lähteä hakemaan kouluterveydenhuollosta. Mielenterveystalo.fi-sivustolta löytyy itsehoito-ohjelma viiltelyyn. Myös vanhempi voi tarvita itselleen tukea tilanteessa.

Seksuaalisen identiteetin etsintä, Haastateltavana nuorisopsykiatrian dosentti *Kim Kronström*

Nuorella on oikeus yksityisyyteen myös seksuaalisuuden alueella. Seksuaalisuus on henkilökohtaista ja herkkää aluetta. Seksuaalisessa suuntautumisessa tai sukupuoli-identiteettikysymyksissä ei liikuta oikein- väärin akselilla, vaan ihmiset ovat yksilöitä ja eroavat toisistaan niin seksuaalisuuden osa-alueella kuin muidenkin ominaisuuksien suhteen. Ympäriällä oleva kulttuuri on vaikuttanut paljon siihen, missä määrin ihminen on voinut olla avoimesti oma itsensä. Ihminen voi tulla myös haavoitetuksi oman seksuaalisuutensa kautta. Turvalliset kiintymyssuhteet lapsuudessa ja nuoruudessa tukevat ihmisen kasvua myös seksuaalisuuden osa-alueella.

Yksinäinen nuori, Haastateltavana kasvatopsykologian professori *Niina Junttila*, Right to Belong -konsortion puheenjohtaja

Yksinäisyys vaikuttaa heikentävästi niin psyykkiseen kuin fyysiseen terveyteen. Jo päiväkotikäiset lapset kärsivät yksinäisyydestä. Esimerkiksi synnynnäinen temperamentti ja sosiaaliset taidot vaikuttavat siihen, kuinka helposti lapsi ja nuori solmii kontakteja ikäistensä kanssa. Myös malli- oppiminen lähiympäristön muista ihmisistä ohjaa lapsen ja nuoren käytöstä. Lisäksi koulukiusatuksi tuleminen ja kolhut itsetunnossa vaikeuttavat toisiin tukeutumista. Ihminen on kuitenkin koodattu kasvamaan ja elämään yhtey- dessä toisiin. Toisten ihmisten avulla me säätelemme tunteitamme ja koemme elämän merkitykselliseksi. On kaikkien meidän vastuulla huomioida toinen toistamme ja ottaa mukaan joukkoon.

Kiusaamisen nykymuodoista, haastateltavana kasvatustieteiden professori *Niina Junntila*, Right to Belong -konsortion puheenjohtaja

Kiusaaminen on toistuvaa vallankäyttöä toiseen tavalla, joka tuntuu kohteesta pahalta ja rikkoo hänen hyvinvointiaan. Koululaisten kokema kiusatuksi tuleminen on tilastojen mukaan kasvanut viime vuosina. Kiusaamisen ehkäisyyn ja puuttumiseen on keinoja, mutta ne tahtovat jäädä käyttämättä. Kiusaamisen vaikutukset ovat kauaskantoisia. Pahimmillaan kiusaaminen voi johtaa yksilön itsetunnon heikkenemiseen, yksinäisyyteen, syrjäytymiseen, mielenterveyden häiriöihin kuten masennuksen ja ahdistuksen puhkeamiseen ja itsetuhoiseen käyttäytymiseen. Kun lapsi tai nuori kertoo aikuiselle tullessa kiusatuksi, aikuisen on otettava nuori todesta. Kiusaamiseen on aina puututtava. Se on jokaisen aikuisen tehtävä.

Hankkeessa ovat olleet mukana Turun ja Kaarinan seurakunnan perheasiain neuvottelukeskukseen lisäksi TYKS, Tukenasi ry, Fingerroos-säätiö, Vamos Turku (diakonissalaitos), Turun tyttöjen talo.

Hankkeen koordinoinnista ja taloudesta on vastannut Turun ja Kaarinan seurakuntayhtymän perheasiain neuvottelukeskus.

Kaikki jaksot löytyvät osoitteesta www.voitaivas.fi

Lisätiedot:

Sari Sundvall-Piha, johtava perheneuvoja,
sari.sundvall-piha(at)evl.fi, 040 3417 337



kuva Timo Jakonen

Nonna Huotarinen, perheneuvoja,
nonna.huotarinen(at)evl.fi, 040 3417 339

