



Mielen hyvinvointi

- Nuorten etätyöpaja
Zoom, 9.5.2020

Riikka Huusko, Helena Inkinen, Milja Kaijanen,
Johanna Liukkonen, Mira Nurmi & Onni Westlund,
Pesäpuu ry



Tämän raportin sisältö on kerätty Pesäpuu ry:n järjestämästä etätyöpajasta, joka pidettiin 9.5.2020 Zoomin kautta 13-29-vuotiaille lastensuojelun sijaishuollossa asuneille ja asuville nuorille.

Etätyöpajan teemana oli mielen hyvinvointi.

Sisällys

- 3 Aluksi
- 4 Mielen hyvinvointia tukevia asioita
- 11 Mielen hyvinvointia haastavia asioita
- 17 Nuorten viestit päättäjille
- 18 Nuorten viestit ammattilaisille
- 21 Nuorten muistilista kavereille
- 22 Nuorten muistilista toisille nuorille
- 23 Miten etätyöpaja järjestettiin?



Aluksi

Lauantaina 9.5. klo 11-16 kokoontui 22 nuorta ja nuorta aikuista Zoomin ääreen keskustelemaan mielenterveydestä ja mielen hyvinvoinnista.

Kaikilla etätyöpajaan osallistuneilla nuorilla oli kokemusta lastensuojelusta. Osa asui yhä sijaisperheessä tai nuorisokodissa. Osa oli jälkihuollon piirissä tällä hetkellä. Nuoret olivat eri puolilta Suomea, eri-ikäisiä (n. 16-29-vuotiaita) ja erilaisissa elämäntilanteissa.

Etätyöpajan aikana nuoret työskentelivät pääosin pienryhmissä, mutta säännöllisesti kokoonnuttiin myös yhteen jakamaan ajatuksia toisten kanssa. Aamupäivällä nuoret miettivät, mitä mielenterveys heille tarkoittaa sekä mikä mielen hyvinvointia haastaa tai tukee, etenkin lastensuojelun kontekstissa. Ruokailun jälkeen nuoret miettivät viestejä päättäjille, ammattilaisille sekä toisille nuorille siitä, mitä nämä voisivat tehdä nuorten mielen hyvinvoinnin edistämiseksi.

Mielenterveys ja mielen hyvinvointiin liittyvät asiat herättivät nuorissa paljon ajatuksia. Päivänä aikana kirjattiin useita sivuja nuorten tuottamaa tietoa. Aihe oli nuorille tärkeä ja merkityksellinen.

Nuorten pääviesti päivästä oli, että mielenterveydestä ja nuorten mielen hyvinvoinnista tulisi puhua enemmän.

Tästä raportista löydät nuorten päivän aikana tuottamat ajatukset koottuina aihealueittain. Suosittelemme tutustumaan nuorten viisaisiin ajatuksiin rauhassa ja ajan kanssa. Lopusta löytyy vielä lisätietoa etätyöpajan järjestämisestä.

Raportissa olevat kuvat piirrettiin white boardille etätyöpajan alkutyöskentelyssä.



Mielen hyvinvointia tukevia asioita

**Hyvä
sijointipaikka**

Hyvät ihmissuhteet

**Yhdessä tekeminen ja
harrastaminen**

Seksuaalikasvatus

Osallisuus

**Konkreettiset hyödyt
lastensuojelun asiakkuudesta**

**Tavoitteet ja
unelmien tukeminen**

Mielenterveyden palvelut

**Hyvän huomaaminen ja
positiivisuus**

**Itsetuntemus ja
tunteidenkäsittelytaidot**

Koulu

Mielen hyvinvointia tukevia asioita

Hyvä sijoituspaikka

Nuoret kokevat hyvän sijoituspaikan olevan voimavara.

”Jos ajatellaan että sijaishuolto on täydellistä; turvallinen ympäristö, turvallinen asuinpaikka, koulunkäynti, harrastukset, turvalliset aikuiset.”

Nuoret kertoivat rutiinien luovan turvaa ja auttavan sopeutumaan uuteen ympäristöön.

Yhdessä tekeminen ja harrastaminen

Nuoret kokivat hyötyvänsä siitä, että sijaishuoltopaikoissa olisi enemmän yhteistä tekemistä. Tärkeänä pidettiin, että nuoret pääsisivät kokeilemaan monipuolisesti erilaisia asioita. Nuoret eivät välttämättä tiedä, mikä heitä kiinnostaa. Erilaisten asioiden kokeileminen yhdessä voi auttaa heitä löytämään sen ”oman juttunsa”.

Nuoret nostivat esiin, että erilaisen tekemisen kautta voi löytää mielihyvää, jota saa tavallisista jutuista päihteiden sijaan. Kun nuorena oppii kokeilemaan ja tekemään erilaisia asioita, pystyy niitä myös jatkamaan aikuisena, jos siihen on sijaishuoltopaikassa rohkaistu.

Nuorten esimerkkejä erilaisesta yhteisestä tekemisestä:

- Kerran viikossa voi olla joku juttu, vaikka retki, pelailua tai leffailta
 - Kirjottaminen, taide, maalaaminen, piirtäminen
 - Musiikki
 - Luonto
 - Liikunta
 - Harrastukset ja itsensä ilmaisu
 - Kävelylle lähteminen

Osallisuus

Nuoret puhuivat myös paljon arjen osallisuuden merkityksestä omaan hyvinvointiinsa. Koettiin, että hyvinvointia lisää se, että nuorella on arjessa vaihtoehtoja, joista valita. Esimerkiksi nuoret voisivat vaikuttaa ruokailuihin ja siivoukseen. He kokivat, että siten he saisivat oman äänensä kuuluviin ja se tukisi heidän itsenäistymistään ja aikuistumista.

Arjen osallisuuteen nähtiin liittyvän avoin vuorovaikutus sijaishuoltopaikassa koskien sääntöjä ja rajoja. Sääntöihin kaivattiin joustavuutta ja maalaisjärjen käyttöä. Rangaistusten ja seuraamusten sijaan kaivattiin keskustelua siitä, mitä tukea nuori tarvitsee. Säännöt eivät tunnu nuoresta niin mielivaltaisilta, jos niiden laatimiseen on saanut itse osallistua.

“Jos nuori hatkaa, niin voisi miettiä, että mikä nuoren mielestä olisi hyvä keino tukea, eikä vaan lätkäise heti rangaistusta, vaikka lvr:ää.” (LVR = liikkumisvapauden rajoittaminen)

Hyvä keskusteluyhteys koettiin tärkeänä, se että nuorelta kysytään heidän toiveitaan ja mielipiteitään. Heille oli tärkeää mahdollisuus vaikuttaa omiin asioihinsa, tulla kuulluiksi ja otetuiksi todesta.

Tavoitteet ja unelmien tukeminen

Tavoitteet ovat tärkeitä, jotta ei anna periksi, vaan saisi unelmista voimaa.

Nuoren kanssa voisi puhua siitä, miten realistisia tavoitteita muodostetaan ja mitä niiden saavuttamisen eteen on tehtävä. Epätoivon hetkinä voisi auttaa, kun joku muistuttaisi, että mitä kohti on menossa ja mitä tavoitteiden eteen on jo tehty.

“Näistä olet jo selvinnyt, et turhaan ole kamppaillut, pääset vielä ylös.”

On tärkeää, että on joku, jonka kanssa voi konkretisoida tavoitteita ja unelmia ja miettiä niitä aina silloin, kun on huono päivä.

“Mitä kaikkea olet jos saavuttanut, ei kannata nyt luovuttaa!”

“Lastensuojelussa ei näy tulos välttämättä heti vaan vaikka vasta viiden vuoden päästä.”

Hyvän huomaaminen ja positiivisuus

Nuorten mielestä sijaishuollossa on tärkeää, että nuorille rakennetaan kuvaa heistä pystyvinä, kykenevinä ja arvokkaina.

”Kaikesta paskasta yrittäisi löytää positiivista.”

”Voisi lähteä siitä positiivisesta liikkeelle, eikä ongelmasta, vaan huomaisi, että kaikissa ihmisissä on jotain hyvää.”

Ammattilaisille pitäisi olla itsestään selvää, että pienillä asioilla on nuorille merkitystä ja nuoren tukena kannattaa olla. Joillekin saattaa olla iso saavutus, että vaikka pesee hampaat tai pääsee sängystä ylös. Nuorille painostaminen ja tuputtaminen aiheuttavat usein ihan päinvastaisen reaktion. Hyvien asioiden sanominen ääneen koettiin tärkeänä.

”Jos tekee jotain hyvin, niin on kiva, että siitä seuraa hyvää.”

Nuoret kaipaavat myös positiivisia ja kannustavia esimerkkejä. Etätyöpajassa keskusteltiin siitä, miten tärkeää on, että lastensuojelusta on esillä myös positiivisia kokemuksia ja tarinoita.

Itsetuntemus ja tunteidenkäsittelytaidot

Nuoria tulisi kannustaa itsetutkiskeluun ja oman mielen tutkimiseen, sekä heitä tulisi auttaa omien vahvuuksien etsimisessä. Olisi tärkeää myös opettaa tunteiden tunnistamista ja niiden käsittelyä.

”Mikä sua vituttaa tällä hetkellä?”

Nuoret toivoisivat voivansa kertoa asioistaan omaan tahtiinsa ilman painostusta. Tärkeänä koettiin, että olisi turvallinen tila, jossa voi purkaa tunteita ja kertoa miltä tuntuu. Se auttaa, kun pääsee puhumaan niistä asioista, jotka ovat mielen päällä.

Tunteiden käsittelyyn liittyy se, ettei ulkopuolelta määritellä miten tunteista saa puhua ja, että nuoria kuullaan aidosti.

Nuorten itsetuntemuksen lisääminen on tärkeää. Nuoret kokivat helpottavana, kun he huomasivat, ettei tarvitse kuulua tietynlaiseen muottiin eikä määritellä itseään esimerkiksi etnisyyden, seksuaalisuuden tai sijaishuollon taustan kautta - ellei itse halua.

Ihmissuhteet

Nuoret toivoivat enemmän sitä, että aikuiset ovat oikeasti läsnä, siis kuuntelevat ja järjestävät tilaa sekä aikaa yhdessäololle. Osa nuorista kaipaa myös fyysistä läheisyyttä, jolloin aikuiset voivat antaa esimerkiksi halauksia nuorelle enemmän, jos nuori itse tykkää niistä. Mielen hyvinvointia tukevana tekijänä nousi esiin, miten tärkeää on, että on joku kelle jutella, joku tärkeä henkilö keneen voi luottaa ja jolle voi purkaa kaikkia asioita, joita nuorella on mahdollisesti mielen päällä.

Tämä henkilö voi olla esimerkiksi nuoren läheinen, ystävä tai perheenjäsen. Tuki ja turva läheisiksi koetuilta ihmisiltä on tärkeää mielen hyvinvoinnin kannalta. Yhteydenpidon ja perhesuhteiden tukeminen on tärkeää, koska nuorten sanojen mukaan ”vanhemmat on vanhempia” ja nuorille tärkeitä ja rakkaita.

Ihmissuhteet sijaishuoltopaikoissa nousivat nuorten puheissa isoon rooliin. Yhteenkuuluvuus sijaishuoltopaikassa koettiin tärkeäksi. Se, kuuluuko osaksi yhteisöä, vaikuttaa mm. nuorten sopeutumiseen sijaishuoltopaikkaan. Jos sijaishuoltopaikan ilmapiiri on huono, se vaikuttaa nuoreen negatiivisesti. Sijaishuollon kautta nuorilla oli kuitenkin myös mahdollisuus muodostaa pysyviä ihmissuhteita ympärilleen.

Myös esimerkiksi vertaistuen avulla, nuoret voivat löytää jonkun kenen kanssa keskustella avoimesti ja luottamuksellisesti. Nuoret myös toivoivat, että heillä olisi joku taho, esimerkiksi tukihenkilö, jonka kanssa voisi keskustella myös arkisista asioista. Tukihenkilö voisi jakaa nuoren kanssa tavallista arkea. Nuorten kokemuksen mukaan, jos itse on hoidossa esimerkiksi jossain laitoksessa pitkän aikaa, niin menettää helposti kosketuksen ihan siihen peruselämään.



Seksuaalikasvatus

Seksiä ja seurustelusuhteita ei saisi pitää lastensuojelussa tabuina. Sijaishuollossa on tärkeää opettaa turvallisista suhteista, seksistä ym. jotka saattavat tuntua aikuisille itsestään selviltä asioilta, mutta eivät sitä monelle nuorelle ole.

”En muista kertaakaan, että esim. lastenkodissa olisi puhuttu seksistä.”

Nuoret nostivat esiin, että kotiolosuhteiden takia saattaa olla ihan järjettömiä käsityksiä ihmissuhteista, joten sijaishuollossa pitää näyttää turvallista mallia sekä opettaa ja kertoa perusasioita suhteista ja seksuaalisuudesta. Joillain nuorilla saattaa olla vaikka hyväksikäyttötaustaa, niin heidän kanssaan olisi hyvä ottaa puheeksi, miten seksistä voi kieltäytyä tai miten tuoda oman tahdon esille. Esimerkiksi se, että seurustelusuhteessa ei ole pakko harrastaa seksiä, olisi hyvä sanoittaa nuorelle. Nuoret toivat esiin, ettei riitä, että seksistä ja suhteista puhutaan vaan kerran, vaan asioista tulisi puhua usein, varsinkin teini-iässä, jolloin monet siihen liittyviä asioita pohtivat.

Olisi tärkeää sijoituspaikoissa tukea myös parisuhteita. Nuoret kertoivat, että osassa sijaishuoltopaikkoja kielletään seurustelusuhteet. Nuoret kokivat, että osassa paikoista oli käytössä heidän näkökulmastaan ”ihan järjettömiä rajoituksia”.

Konkreettiset hyödyt lastensuojelun asiakkuudesta

Nuoret toivat esiin myös lastensuojelun asiakkuudesta saatuja hyötyjä. He kokivat, että voi olla helpompaa päästä avun piiriin ja puhumaan jollekin, kun on ollut lastensuojelukontakti.

Jälkihuollosta nostettiin esiin se, että omaa oloa on helpottanut, kun ei ole tarvinnut hakea opintolainaa ja siten velkaantua. Lisäksi, iltsenäistymisvarat, jotka ovat kertyneet sijoituksen aikana, ovat auttaneet omaan kotiin muuttamisessa. Niillä on saanut tehtyä tarpeellisia hankintoja, kuten ostettua huonekaluja.

”Sain esim. kun valmistuin koulusta niin sosiaalityöntekijältä maksusitoumuksen ja sain ruokaa valmistujaisiin tarjolle ja mekon ja muuta, kiva että palkittiin siitä että meni hyvin”.

Mielenterveyden palvelut

Nuoret nostivat etätyöpajassa esiin, että mielenterveydestä pitäisi puhua enemmän sijaishuollossa. Apua pitäisi saada matalalla kynnyksellä, jo ennen kuin ongelmat pääsevät kasaantumaan.

Nuoret pitivät tärkeänä, että sijaishuoltopaikkojen aikuisilla olisi ajan tasalla oleva koulutus ja ymmärrys mielenterveyteen liittyviin teemoihin. Tällöin he osaavat paremmin katsoa, milloin nuori on valmis käsittelemään asioitaan tai aloittamaan esimerkiksi terapian. Nuoret arvostivat moniammatillisuutta, sillä he nostivat esiin, etteivät kaikki työntekijät voi omata samanlaista tietopohjaa: monipuolisuus työntekijöiden koulutustaustoissa rikastaa. Nuoret korostivat sitä, että ammattilaiset näkisivät nuoren arvokkaana oireiden läpi, ja osaisivat hoitaa taustasyitä, eikä puuttua pelkkään oireiluun.

Nuorten mielestä lastensuojelulla yritetään joskus korvata muita mielenterveyden palveluita: mielen hyvinvointiin ei saa riittävästi tukea sijoituksen aikana, vaan ajatellaan, että sijoitus itsessään korjaa tilannetta.

Koulu

Nuoret toivoivat, että koulussakin käsiteltäisiin mielenterveyden kysymyksiä avoimesti, ja että esimerkiksi kuraattorille voisi mennä matalalla kynnyksellä luottamuksellisesti juttelemaan. Myös koulun terveystarkastusten yhteydessä olisi tärkeää ottaa myös mielenterveysasiat puheeksi.

On tärkeää kokea kuuluvansa johonkin yhteisöön. Usein koulu, työ ja harrastukset luovat tällaisia tärkeitä yhteisöjä nuoren elämään. Nuoret kertoivat sen olevan merkityksellistä, että on joku paikka, jossa heitä odotetaan.

”Jos ei tartte lähteä mihinkään, on surullista”

Aikuisten rooli nuorten kuulumiseen koulussa oleviin yhteisöihin nähtiin tärkeänä. Toivottiin, että aikuiset pitäisivät huolta, että nuori pääsisi johonkin porukkaan mukaan. Lisäksi koulukiusaamiseen pitäisi puuttua tehokkaasti heti ja tarjota tukea myös kiusaajalle. Työpajassa pidettiin tärkeänä, että kiusaamisen taustat selvitetään kunnolla. Nuoret nostivat esiin, että kouluilla on tässä asiassa iso vastuu, ja että esimerkiksi yksi välituntivalvoja on liian vähän, sillä välitunneillakin tapahtuu paljon asioita.

Koulun henkilökunnalta toivottiin enemmän tukea opiskeluun ja apua oman ”jutun” ja tulevaisuuden suunnan löytämiseksi. Nuoret nostivat esiin myös sen, että koulussa olisi tärkeää käsitellä mielen hyvinvointiin liittyviä asioita ja siten ehkä myös ennaltaehkäistä ongelmia.



Mielen hyvinvointia haastavia asioita

Sijoituksen taustalla olevat syyt

"Kaikki asiat mitä tapahtunu on mielessä, kun ei välttämättä ole pystynyt siellä käsittelemään. Vaikuttaa arjen rutiineihin, pitää kaikki opetella vähän "vanhemmalla" iällä."

Epävarmuus, epätietoisuus ja muutokset

"Jos ei tiedä omista asioistaan, joutuu elämään vähän epätietoisuudessa."

Haasteet sijaishuoltopaikassa

"Onko tarkoitus, että minne sinut sijoitetaan jatkat elämäsi siellä? Mutta entä, jos siellä ei ole yhtään mitään?"

*"Mikä se porukka on, johon tutustut?
Tunnetko olevasi "yksi heistä"?"*

Kuormittavat ihmissuhteet

"Vaikka sijaishuollossa menisi hyvin, stigma vaikuttaa."

Murrosikä ja stigma

"Ohjaajat ei välttämättä nää sitä sun pahaa oloa."

Paha olo

Mielen hyvinvointia haastavia asioita

Sijoituksen taustalla olevat syyt

Lähes aina sijoitusten taustalla on hankalia tilanteita, joiden käsittelyyn nuoret toivoisivat saavansa enemmän apua. Aiemmat kokemukset ja traumat saattavat tulla pinnalle, kun elämä tasaantuu ja jää tilaa niiden käsittelylle.

Monella nuorella oli etätyöpajassa kokemus siitä, että terapiaa tarjotaan usein silloin, kun siihen ei ole vielä valmis. Kun nuori kokisi olevansa terapiaan valmis, sitä ei välttämättä saakaan.

Epävarmuus, epätietoisuus ja muutokset

Nuorten mukaan sijaishuollossa mielen hyvinvointia haastaa epävarmuus, muuttuvat ja epäselvät tilanteet sekä hallinnan puute omasta elämästä.

Tulevaisuus saattaa pelottaa ja tuntua, ettei millään ole mitään väliä. Siksi olisi hyvä auttaa nuorta luomaan tulevaisuuden suunnitelmia ja unelmoimaan.

”Epätietoisuus on tosi iso juttu. Tietynlainen vaihtuvuus, mitä sijaishuollossa on.”

”Mulle kerrottiin pari viikkoa ennen sijoitusta, että sijoitetaan. Tuntui tosi pahalta, että piti lähteä pois kotoa, mä en pärjää jne.”

Odottamattomat muutokset ja epävarmuus tulevaisuudesta ja siitä minne päätyy seuraavaksi ovat monille sijaishuollossa oleville nuorille todellisuutta. Asuinpaikan vaihtuminen, rutiineista poikkeaminen yllättäen sekä uudet ihmiset ympärillä ovat isoja ja stressaavia muutoksia nuorten elämässä. Lisäksi sijaishuollossa sosiaalityöntekijöiden vaihtuvuus on yleistä.

”Luottamuksen puute, kun sosiaalityöntekijä vaihtuu ja ei voi luottaa, ja stressaa tekeekö sossu oikeita päätöksiä, myös muut aikuiset “

Jo sijoitus itsessään varsinkin nuoruusiässä on iso muutos, jopa kriisi nuoren elämässä. Sen lisäksi monet nuoret kertovat kavereiden vaihtuneen sijoituksen myötä ja tuntui, että muiden ihmisten suhtautuminen itseän muuttui.

Haasteet sijaishuoltopaikassa

Etätyöpajassa puhuttiin siitä, että sijoituspaikan valinnassa olisi tärkeä huomioida paremmin nuorten yksilölliset tarpeet. Sijoituspaikalla on iso vaikutus nuoren hyvinvointiin ja elämänlaatuun.

Keskusteluissa nousi esiin sijaishuoltopaikan sijainti ja sijoitukseen liittyvä juurettomuuden kokemus. Nuoret ymmärsivät, että joskus turvallisuuden takia on perusteltua sijoittaa kauaskin, mutta muistuttivat, että on isoa asia, kun sijoituksen yhteydessä mahdollisesti harrastukset, ystävät ja tuttu koulu jäävät vanhalle paikkakunnalle. He kokivat haastavana, että uudessa paikassa on kaikki rakennettava alusta ja jännittää pääseekö sisään yhteisöihin ja löytääkö uusia kavereita.

Mielen hyvinvointiin vaikuttaa asuinpaikka, sekä millainen arki ja ilmapiiri siellä ovat. Paikan tulee olla turvallinen; väkivallan uhka ja sijaishuollossa tapahtunut kaltoinkohtelu vaikuttavat mielen hyvinvointiin ja nuoren minäkuvaan laajasti.

”Aika moni saattaa esim. lastensuojelussakin olla katkeroitunut aiemmista kokemuksista, vaikka siitä, että on ollut laitoksessa ja häntä on kohdeltu huonosti, ettei jäisi vellomaan niihin”.

Rajoitukset ja säännöt vaikuttavat hyvinvointiin haastavasti, mikäli ne koetaan mielivaltaisina tai epäreiluinä. Aikuisilla on iso rooli arjessa siinä, että he kannustavat ja ovat nuorten tukena hyvässä ja huonossa. Sijaishuoltopaikan hyvää ilmapiiriä tukee, että nuoria kohdellaan tasavertaisesti ja nuorten välisiä ristiriitoja pyritään ratkomaan.

”Esim. lastenkodissa itse hoiti asiat muihin nähden paremmin. Jos oli vaikka itse pidempään lomilla, sai kuulla, että on joku lellikki tai jotain. Olin ainut tyttö niin naljailtiin siitä ja sain ohjaajilta tavallaan erityiskohtelua. Sääntöjen eriarvoisuus vaikuttaa ”miks tuo saa tehdä tuota ja mä en saa”

”Esim. mun kitara vietiin enkä saanu koskaan opeteltua soittamaan sitä. Joku toinen nuori vei sen pantiksi eikä sille voitu tehdä mitään.”

Kuormittavat ihmissuhteet

Nuorten mielen hyvinvointia kuormittavat huolehtiminen ja huoli heille läheisistä ihmisistä, esimerkiksi vanhemmista. Lisäksi mieltä voi kuormittaa suhteet, jotka ovat katkenneet sijaishuollon myötä.

Jos perheessä on ollut ongelmia ennen sijoitusta, ne voivat olla mielessä usein vielä sijoituksen jälkeenkin, varsinkin jos niihin asioihin ei ole puututtu.

Nuoret kuvasivat, että luottamuksen rakentaminen voi olla vaikeaa sijaishuoltopaikan aikuisiin, koska tulee tunne, että ihminen on vaan töissä. Myös kokemus lupausten rikkomisesta tekee aukkoja luottamukseen. Jos ammattilainen ei ole varma jostain asiasta, tulisi se kertoa nuorelle rehellisesti ja niin, että nuorelle ei jää väärää käsityksiä.

Nuoret nostivat esiin, että toisten nuorten tilanne samassa sijaishuoltopaikassa voi olla haaste omalle mielen hyvinvoinnille, jos muilla nuorilla on mielenterveyden kanssa haasteita.

“Oma päihdeongelma saattaa pahentua, kun on muiden päihdeongelmista kärsivien kanssa samassa paikassa.”



“Muut nuoret, ne vaikutti ainakin mun elämään ihan sata nolla. Itelläkin on haasteita ja sit kun muut nuoret tulee siihen päälle. Kun ite yrittää pysyä kasassa ja toisessa huoneessa joku yrittää joka päivä itsemurhaa. Se ei ainakaan tue siinä. Pitää valvoa, että kukaan ei laitoksessa omasta huoneesta ota mitään terävää. Tai jos joku huutaa viereisessä huoneessa niin se ei yhtään auta. Ohjaajat on tosi ihania kyllä. Monet nuoret kannustaa myös toisia päihteiden käyttöön tai ruokkii sitä ongelmaa.”

Nuoret saattavat kokea sijaishuoltopaikassaan yksinäisyyttä. Nuorten mukaan myös joukossa voi olla yksin ja sijaishuoltopaikoissa saattaa tulla kokeneeksi myös kiusaamista toisten nuorten toimesta. Omaan henkiseen hyvinvointiin vaikuttaa se, miten nuori otetaan mukaan porukkaan.

“Esim. päihteidenkäyttö yhdistää helposti ja yhdistäviä tekijöitä myös mt-ongelmat. Jos vuorovaikutus kulkee ongelmakeskeisyyden kautta, tulee siitä helposti itsestään vahvistava kierre.”

Toisten nuorten luoma ryhmäpaine siis vaikuttaa nuorten käytökseen.

“Laitoskulttuuri on vähän semmonen, että jos kielii ohjaajille, on vasikka. Vaikka haluaisi toimia toisin, varsinkin nuorena ei uskalla tuoda porukassa omaa mielipidettä esiin, pääsee helpommalla, kun seuraa muita.”

“Nuorena piti normaalina sitä viiltelyä, juomista, huumeita ym. Sitten kun tutustui muista taustoista oleviin nuoriin niin oppi, että voi olla muutakin. Ei osannu nuorena kyseenalaistaa sitä. “

”Laitoksen sisäisissä kouluissa ei oo mitään järkeä. Mieluummin normaalille yläasteelle niin näkee vähän muuta. Esim. näki paljon päihteiden käyttöä laitoksessa.”

Nuoret kohtaavat kiusaamista ja yksinäisyyttä myös sijaishuoltopaikkojen ulkopuolella, esimerkiksi koulussa tai harrastuksissa. Heidän kokemustensa mukaan ulkopuoliseksi jää helposti.

Joidenkin nuorten kokema sijaishuoltopaikoissa esiintyvä sosiaalinen leimautuminen saattaa vaikuttaa omaan minäkuvaan. Jos kokee leimautuvansa tiettyyn rooliin, voi siitä olla vaikea päästä eroon. Nuorelle annettu rooli voi jäädä osaksi identiteettiä myös tulevaisuudessa.

“Helposti jää ulkopuoliseksi esim. ulkonäön perusteella - nämä vaikuttavat kovasti koulussa, on eri porukoita, joihin kuulutaan – ja joku jää yksin.”

Murrosikä ja stigma

Murrosiässä mielen kehitys tapahtuu hurjaa vauhtia, ja joskus voi tuntua siltä, että kaikki on hankalaa ja ympäröivät aikuiset eivät ymmärrä mitään. Sijaishuoltopaikkojen aikuisilla on tärkeä rooli nuorten itsetunnon kehityksen kannalta.

Nuoret kertovat, että voi olla vaikeaa olla oma itsensä ja arvostaa itseään. Perheessä on saatettu koko elämä sanoa, että on huono. Sijaishuoltopaikkojen aikuisten tulisikin kannustaa nuoria ja korostaa heissä huomaamiaan hyviä puolia.

Itsetuntoon vaikuttaa myös sekä mielenterveyteen että lastensuojeluun liittyvä stigma. Mielenterveydestä puhuttaessa kiinnitetään usein puhe pelkästään ongelmiin, mielen hyvinvoinnin tukemisesta tai vaalimisesta ei juurikaan puhuta.

Nuorten kokemus oli, että vaikka sijaishuollossa menisi hyvin, stigma vaikuttaa silti heidän elämäänsä myös aikuisten suhtautuessa heihin leimaavasti. Lastensuojelun stigma voi aiheuttaa näyttämisen halua. Nuorilla saattaa olla kovat vaatimukset itselle siitä, että pitäisi pärjätä hyvin. He eivät uskalla hakea apua itselleen ja saattavat palaa loppuun.

Paha olo

Aikuiset eivät välttämättä aina huomaa nuorten pahaa oloa. Nuoret korostivat, että vaikka kaikki näyttäisi olevan hyvin, niin aikuisten pitää varmistaa tämä vielä kysymällä nuorelta itseltään. Nuoret eivät välttämättä osaa kertoa pahasta olostaan: he saattavat odottaa, että heiltä tullaan kysymään.

Nuoret mielestä diagnoosit ovat kuin kaksiteräinen miekka. Toisaalta niiden avulla saa apua ja ne lisäävät ymmärrystä. Samalla nuoret kuitenkin toivoivat aikuisten näkevän diagnoosien läpi ja oireilun taakse. Nuoret toivovat tulevansa nähdyksi kokonaisuuksina.

“Esim. jos ei käy koulua niin mentäisi sen taakse, että miksi ei jaksa käydä, päivä kerrallaan kyselee ja kuuntelee, se on niitten työtä.”

“Monessa paikassa saatetaan keskittyä vaikka päihdeongelmaan eikä siihen mikä siellä on taustalla, pitää auttaa mielen asioita ennen päihteiden käytön lopettamisen pakottamista, harvoin se päihdeongelma on se ydinongelma.”

Nuoret ehdottivat, että sijaishuoltopaikoissa voisi jakaa esitteitä esimerkiksi masennuksesta tai unettomuudesta, joita nuoret voisivat itse lukea ja oivaltaa. Tärkeää on kuitenkin, ettei sijaishuoltopaikoissa puhuta mielenterveydestä leimaavasti tai väheksyvästi.



Nuorten viestit päättäjille

Riittävät ja oikein kohdennetut resurssit

Nuoret muistuttivat, että päättäjien tehtävä on varmistaa se, että mielenterveystyöhön on kohdennettu riittävästi resursseja ja palveluita on saatavilla tasa-arvoisesti ympäri maata.

Lastensuojeluun ja sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisiin olisi tärkeää panostaa enemmän, sillä se voisi vähentää vaihtuvuutta, jonka moni nuori kokee haasteena.

Etäpajassa nousi esiin idea siitä, että opetussuunnitelmaan lisättäisiin tunnetaitojen opettelu ja mielen hyvinvointiin liittyvien tekijöiden tarkastelu. Lisäksi nuoret toivoivat *Terapiatakuu*-aloitteen läpimenoa.

Matala kynnys ja tieto eri palveluista kaikkien saavutettavaksi

Etätyöpajaan osallistuneet nuoret toivoivat, että olisi enemmän matalan kynnyksen palveluita ja niiden rahoituksen pysyvyys varmistettaisiin.

Nuorten kokemusten mukaan on hankala löytää erilaisia jo olemassa olevia palveluja ja päästä niiden piiriin. Tähän yhtenä ratkaisuna ehdotettiin sitä, että kaikki nuorille suunnatut palvelut ja hankkeet kerättäisiin jonnekin samaan paikkaan helposti löydettäviksi.

Nuorten mukaan ottaminen

Nuoret toivovat päätöksentekijöiden kanssa yhteistä keskustelua siitä, miten mielenterveyttä voisi edistää. Nuorten mielestä päätöksentekijät voisivat kuunnella myös lapsia ja nuoria sekä yrittää ymmärtää heidän näkökulmaansa, vaikka suoraan heidän näkemystensä pohjalta ei olisi mahdollista tehdä päätöksiä. Kokemusasiantuntijoita voisi hyödyntää enemmän päätöksen teossa.

Päättäjien on tärkeää ymmärtää vastuunsa päätöksentekijänä ja arvioida laajasti sitä, miten päätökset vaikuttavat nuoriin.

”Nuoret on tulevaisuus ja niihin pitäisi panostaa enemmän.”



Nuorten viestit ammattilaisille

Kuuleminen ja kohtaaminen

Ammattilaisten tulee kuulla nuoria tehdessään heihin liittyviä päätöksiä. Päätökset on myös perusteltava hyvin etenkin, jos ne ovat nuorelle vaikeita. Päätöksiä tehdessä on hyvä tuntee nuori ja hänen taustansa riittävän hyvin. Avointa vuorovaikutusta pidettiin tärkeänä. Suunnitelmista olisi hyvä kertoa etukäteen, etteivät ne tule nuorelle yllättäen. Nuoren arjessa mukana olevia muita aikuisia olisi myös hyvä kuulla päätöksenteossa. He voivat tuoda esiin näkökulmia, joita ammattilainen ei välttämättä huomaa.

Nuoret kertovat, että monesti palaverissa on vaikeaa tuoda mielipiteitään esiin. Sen takia olisi hyvä nähdä nuorta myös kahden kesken ja antaa nuorelle näin mahdollisuus kertoa mielipiteensä ilman pelkoa siitä, miten muut osapuolet suhtautuvat niihin. Lisäksi kahdenkeskinen kohtaaminen luo luottamusta, joka on tärkeää suunnitelmallisen yhteistyön tekemiselle.

Olisi hyvä, jos nuori itse voisi vaikuttaa siihen, kenen kanssa haluaa puhua omista asioistaan.

”Kaikkien kanssa ei välttämättä klikkaa.”

Dokumentoinnissa olisi hyvä miettiä, mitkä asiat on oleellista kirjata. Tärkeää on kirjata nuoresta myös hyviä asioita.

”Ehkä semmonen että tiedostaa ettei elämä oo pelkkää positiivista, vaikeistakin asioista voi puhua ja sitten ne kasvattaa kanssa, nekin voi kääntää voitoksi.”

Lyhyilläkin kohtaamisilla voi olla suuri merkitys yksittäisen nuoren kannalta. On hyvä muistaa se, että vaikkei pystyisi yksin ketään pelastamaan, voi olla osana sitä kokonaisuutta ja auttaa nuorta eteenpäin. Monesti pienetkin asiat ovat jälkeen päin katsottuna merkittäviä nuoren voimaantumisessa ja vahvaksi aikuiseksi kasvamisessa.

”Enemmän rakkautta. Kyllä sen aistii, jos toinen aidosti välittää”.

Yksilöllisyys, ei leimoja

Ammattilaisten on tärkeää pystyä asettumaan perheen tilanteeseen yksilöllisesti, ei oletusten pohjalta. Päätökset tulisi tehdä tapauskohtaisesti.

Usein ammattilaiset luovat nuoresta mielikuvan papereiden perusteella. Nuoret esittivät toiveen siitä, ettei heitä leimattaisi menneisyytensä perusteella, vaan heidät kohdattaisiin ennakkoluulottomasti. Inhimillisyyttä on olla läsnä tilanteessa ja ihminen ihmiselle.

Yhteinen tekeminen

Ammattilainen voisi lähteä tekemään jotain yhdessä nuoren kanssa ja etsiä esimerkiksi nuoren kanssa tätä kiinnostavaa harrastusta. Yhdessä tekemisen kautta rakentuu myös luottamus ammattilaisen ja nuoren välille.

Palavereita kannattaa pitää myös toimiston ulkopuolella. Esimerkiksi ulkona kävelyllä tai kahvilassa sosiaalityöntekijästä voi tulla nuorelle helpommin lähestyttävä.

”Sosiaalityöntekijä – sana kuulostaa pelottavalta. Esimerkiksi jos sos.tt ottaa nuoreen yhteyttä ja sopii tapaamisen ulos, voisi vähentää pelkoa.”

Työntekijöiden hyvinvointi

Yksi nuorten viesteistä oli, että laitoksissa henkilökunnalle tulisi järjestää koulutusta ja työhönohjausta säännöllisesti, jotta esimerkiksi ohjaajat voisivat purkaa työssä kohtaamiaan asioita ja saada lisää tietoa työnsä tueksi. Nuoret näkivät, että jos henkilökunnan mielenterveys on hyvä, he voivat toimia kukin parhaana itsensä nuorille. Työntekijätkin siis osaltaan tarvitsevat tukea, jotta pystyvät/jaksavat ottaa nuorten asiat vastaan.

Muut kuin sosiaalialan ammattilaiset

Nuoret toivat esiin, että myös muiden ammattiryhmien edustajien tulisi osata huomioida nuorten mielen hyvinvointia. Esimerkiksi työkkärissä (TE-palvelut) olisi tärkeää huomioida nuorten vahvuudet koulu- ja työmahdollisuuksia kartoittaessa.

Opettajien tulisi ymmärtää mielen hyvinvoinnin merkitys, ja opettaa tunnetaitoja ja stressin säätelyä.

Kelan käsittelijät eivät välttämättä ymmärrä hakijoiden lähtökohtia ja sitä, että kaikilla ei ole samoja kykyjä, taitoja tai edellytyksiä laatia hakemuksia. Nuorten kokemuksen mukaan tällöin hakemus vaan hylätään, vaikka nuoret saattaisivat tarvita apua hakemuksen täyttöön.

Hyvä ammattilainen nuorten näkökulmasta

- On kouluttautunut, että osaa vastata tarpeisiin ja luoda turvallisen ympäristön ja turvalliset rajat.
- Traumatietoinen.
- Empaattinen ja kohtaa nuoren yksilöllisesti.
- Ei arvostele tai ota kantaa, vaan antaa keinoja työstää asioita.
- Muistaa käydä läpi myös onnistumisia ja missä on kehittynyt yms. positiivista.
- On oikeasti kiinnostunut nuoresta ja hänen hyvinvoinnistaan, kutsumustyö.
- Sopivassa suhteessa ammattimainen ja tuttavallinen. Ei saa mennä liikaa tunteisiin nuoren asiat.
- Ei kuormita nuorta omilla huolillaan.
- Jos ei osaa itse auttaa, niin kysyy apua muualta.
- Voi sanoa suoraan, ettei tiedä tästä asiasta eli ei esitä tietävänsä.
- Ohjaa tai siirtää johonkin muuhun palveluun, on tietoinen muusta palvelukentästä.
- Myöntää omat virheensä ja tarvittaessa korjaa ne pikaisesti.
- Perustelee päätökset.
- Käsittelee nuoren kanssa juurettomuutta ja varmistaa että nuori kokee kuuluvansa johonkin yhteisöön esim. harrastusporukkaan.
- Etsii nuoren vahvuuksia ja tarjoaa onnistumisen kokemuksia, vahvistaa itsetuntoa.
- Ottaa tosissaan nuoren sanomiset ja tunteet ja tiedostaa, että kaikki tunteet on oikein.
- Kohtelee nuoria tasa-arvoisesti.
- Rohkaisee, tukee ja opettaa.



Nuorten muistilista kavereille

- Kysy ”Mitä kuuluu?” ja pysähdy kuuntelemaan. *Anna ystävälle aikaa ja tilaa kertoa, aina ei tarvitse sanoa mitään!*
- Tarkista onko kaikki hyvin. *Vaikka olisi kuinka tärkeä ihminen, joskus avun pyytäminen voi olla hankalaa.*
- Muista pitää itsestäsi ensin huolta. *Voit olla kaverille tukena vain oman jaksamisesi rajoissa.*
- Kerro, jos olet huolissasi ja kannusta hakemaan apua. *On hyvä miettiä, missä menee raja sen suhteen, kuinka paljon voit auttaa ystävänä ja milloin olisi tarvetta ammattiavulle.*
- Ole luottamuksen arvoinen, älä möläytä toisen asioita. *Jos aiot hakea apua kaverille, olisi tärkeää olla siitä rehellinen ja puhua asiasta.*
- Älä hylkää tai käännä selkää. *Jos et jaksaa olla tukena, ole rehellinen siitä.*
- Pyydä ystävää mukaan yhteiseen tekemiseen. *Joskus kynnys olla itse yhteydessä ystäviin voi nousta, silloin on tärkeää, että ystävät pyytävät mukaan.*
- Muista, että kaikkien kanssa ei tarvitse olla kaveri. *Kuormittavat ihmissuhteet on lupa jättää taka-alalle.*
- Älä väheksy kaverin huolia. *Ulkoapäin ei välttämättä huomaa kaikkea.*
- Pyri puhumaan mielenterveydestä avoimesti. *On tärkeää voida puhua mielenterveydestä ilman tabuja.*



Nuorten muistilista toisille nuorille

- Pyri sanoittamaan omia fiiliksiäsi jollekin turvalliselta tuntuvalle ihmiselle.
- Uskalla puhua vaikeistakin asioista edes jollekin.
- Älä jää yksin pahan olosi kanssa.
- Sano, mitä kaipaavat.
- Opettele pyytämään apua ja ottamaan sitä vastaan.
- Anna tilaa tunteillesi.
- Pysähdy miettimään hyvinvointiasi.
- Kuuntele omaa kehoasi ja mitä se kaipaa.
- Opettele tunnistamaan stressiä ja muista rauhoittumisen tärkeys.
- Tee asioita, jotka piristävät ja muista nauttia hyvistä hetkistä.
- Hyväksy se, että joskus ahdistavat ja vaikeat tunteet kuuluvat elämään, niitä voi opetella käsittelemään.
- Anna tilaa itsellesi, sinun ei tarvitse olla valmis.
- Pidä omista rutiineistasi huolta.
- Määrittele mitkä ovat omat arvosi ja pyri elämään niiden mukaan.
- Pidä kiinni hyvistä ihmissuhteista ja luovu kuormittavista.
- Vähennä somen käyttöä, jos tuntuu että se aiheuttaa vertailua ja riittämättömyyden tunnetta.
- Tee itsellesi merkityksellisiä ja tärkeitä asioita, joissa saat onnistumisen kokemuksia.
- Pidä huolta unesta ja terveellisestä ruokavaliosta.

Tekemistä, joilla lisätä hyvinvointia:

Rentoutuminen, lukeminen ja äänikirjojen kuuntelu, musiikin kuuntelu ja soittaminen, käsityöt, piirtäminen, liikunta, venyttely, jooga, kävely, keskustelu jonkun kanssa, läsnäolo- ja hengitysharjoitukset

Miten etätyöpaja järjestettiin?

Etätyöpaja toteutettiin Zoomissa, joka on etätyöskentelyn mahdollistava verkkotyökalu.

Verrattuna muihin olemassa oleviin samankaltaisiin palveluihin Zoomissa esim. pienryhmätyöskentely ja puheenvuorojen jakaminen ovat huomattavasti ketterämmin toteutettavissa olemassa olevien ominaisuuksien avulla. Ennen etätyöpajaa tunnistettiin myös Zoomin saama kritiikki tietosuojaan liittyvissä asioissa, niihin reagoitiin ja toimittiin tietosuojasetusten edellyttämällä tavalla.

Itse työskentely noudatti hyvin pitkälle kaikille Pesäpuun toiminnassa aikaisemmin mukana olleille ihmiselle tuttua kaavaa ja niitä periaatteita, joita esim. Nuorten foorumeissa on pidetty tärkeinä (<https://pesapuu.fi/toiminta/lapset-ja-nuoret-kehittajina/nuoret/>).

Työskentely aloitettiin yhteisesti kaikkien osallistujien kesken. Loimme yhdessä työpajalle pelisäännöt ja virittäydyimme teemaan pohtimalla turvallisuutta tuovia asioita. Tämän jälkeen työpajassa työskenneltiin välillä pienemmissä ryhmissä ja välillä palattiin taas koko porukan yhteiseen pohdintaan. Eri pituisia taukoja pidettiin noin tunnin välein, että keskittyminen työskentelyyn ei herpaantuisi.

Meille kaikessa toiminnassa on ollut tärkeää, että tarjoamme nuorille vähintään ruokaa osallistumisen yhteydessä. Tästä periaatteesta ei luovuttu tälläkään kertaa. Ruoka järjestettiin nuorille etänä erilaisia kuljetuspalveluita hyödyntäen tai mikäli näitä palveluita ei ollut saatavilla, nuoret kävivät ostamassa ruokaa ja herkkuja meidän kustantamana.

Päivän loppuksi nuoria pyydettiin vastaamaan erilliseen palautekyselyyn päivästä. Palaute etätyöpajasta oli pääosin positiivista, nuoret kokivat työskentelyn mielenkiintoisena ja aiheen tärkeänä. Nuoret saivat kiitokseksi päivään osallistumisesta Spotify-musiikkipalveluun lahjakortit.

Tämä etätyöpaja oli toinen järjestämistämme etätyöpajoista. Ensimmäinen työpaja käsitteli yhteydenpitoa. Lisätietoja etätyöpajoista ja muiden etätyöpajojen raportit löydät kotisivuiltamme.