

"Kuinka suorittaa nuoruus"



"Kuinka suorittaa nuoruus"

Ira Custódio, Juuli Hurskainen,
Johannes Jahnukainen ja
Maria Talvitie (toim.)

© Lastensuojelun Keskusliitto
ja kirjoittajat
Kuvat: Maria Järvinen
Graafinen suunnittelu: Oona Niskanen

ISBN 978-952-7002-54-4
ISSN: 2489-4885
Lastensuojelun Keskusliiton verkkojulkaisu
4/2022

Helsinki, 2022

Sisällys

	Johdanto	4
1	Mielen hyvinvointi	6
2	Koulu	29
3	Minä ja muut	39
4	Lasten suojelu ja lastensuojelu	53
	100 syytä elää	61
	Lopuksi	64

Johdanto

Millaista on olla nuori vuonna 2022?

Kuka tahansa, 16

niin. millaista on olla nuori juuri nyt?

no. haastavaa. muiden ei ole tarvinnut viettää nuoruusvuosiaan kotona eristyksessä.

eristys on pilannut monen monta kaverisuhdetta ja mielenterveyttä. yksin kotona ollessa aika menee puhelimen selaamiseen, ja media kuohuu jatkuvasti. trendit muuttuvat nopeammin kuin voit uskoa, ja jatkuvasti on pysyttävä mukana, ellei halua hukkaa koko ajan enemmän kuormittavaan tiedon tulvaan.

kaikesta on tehty helppoa, liian helppoa, ja pelkään itekin, että keskittymiskykyni vain heikkenee lyhyiden videoiden ja kommenttien takia. ei tarvitse jaksaa lukea pitkiä tekstejä.

trendit vaihtuvat, useaan kertaan viikossa, ja niiden perässä pysymisessä on ihan oma hommansa.

olit viikonlopun mökillä, ja nyt koko internet on seonnut kabybaroista.

pidä hauskaa, kun yrität selvittää, miksi vesisiat ovat nosteessa.

ja miksi ihmeessä kaikkialla törmäät etanaan, jonka ympärillä soivat joululaulut?

seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen olemassaolo ja moninaisuus on paremmin näkyvässä, mutta valtaosa ihmisistä ei tiedä tarpeeksi. on ihan turhaa kertoa muille kuuluvansa

pienempään vähemmistöön, jos he eivät edes tiedä heteron ja homon lisäksi muita seksuaalisuuksia. tämä johtaa hämmennyksen ja itseinhon kautta vaikeaan tilanteeseen ja “pienen” identiteettikriisiin partaalle.

itseään vertailee jatkuvasti muihin, eikä oma suorittaminen ole ikinä tarpeeksi.

koulussa opiskellaan hyvien numeroiden takia, vaikka tärkeämpää olisi sisäistää asia. perinteisen “yhden illan pääntäyksen ja pään sisällön tyhjentämisen paperiin” ei pitäisi olla yleisin opiskelutekniikka. ja vaikka kuinka yrität, löytyy luokasta aina joku, joka saa paremman arvosanan ilman lukemista.

jostain syystä tuntuu myös, että nuo samat henkilöt ovat olleet nuoresta asti kesätöissä vanhempiensa suhteiden avul-la. heillä ei ole kokemusta niistä lukuisista viesteistä, jotka toistavat samaa kaavaa:

“kiitos hakemuksestasi.”

”hakijoiden taso oli uskomaton, ja valitettavasti sinä et kuulu valittuihin.”

”pidäthän sähköpostisi auki, otamme yhteyttä tarvittaessa.”

oma ulkonäkösi ei tule kelpaamaan sinulle ikinä. aina on niitä, joiden hiukset eivät ole ikinä takussa. niitä, joiden ihossa ei ole pienintäkään näppylää tai jälkeä. niitä, joilla on kirkkaat silmät, pitkät ripset ja vaaleat silmänaluset. var-talo, jota ihannoit.

ja tottakai – murrosikäkin kohteli näitä henkilöitä hyvin. he skippasivat kiusallisen vaiheen elämästään. onnettaren suosikit.

mielenterveyteen liittyvät ongelmat kasvavat. apua et silti saa, et, ennen kuin joku pelästyy, että rakas tuleva

veronmaksajamme saattaa menehtyä. ketään ei kiinnosta, että rasi-
tut entistä nopeammin päivän askareista ja sosiaalisista tilanteista.
kukaan ei huomaa, että itket itsesi uneen. ketään ei kiinnosta, että et
vain pysty nousemaan ylös sängystäsi.

mutta ai kauhea, jos alat näyttämään joitain merkkejä masennuksesta.

jos tämä kaikki alkaa jotenkin näkyä olemuksessasi.

on meillä mukavaakin. urheillessa ei tarvitse varoa sitä, että lihakset
ovat viikon verran jumissa, eikä pelätä reissua päivystykseen heti, kun
kontaktin määrä kasvaa. liikkuminen tekee onnelliseksi ja ryhmässä
oleminen tuo elämään uusia ihmisiä, joiden kanssa vietetyt pelireissut
ovat kesän huippuhetkiä!

kun ryhmässä kaikilla on samankaltaiset tavoitteet ja kiinnostusta
lajiin, voi huippujoukkue syntyä pelaajista, jotka ovat elämän muissa
osissa toistensa vastakohtia. rakkaus lajiin riittää.

ystävien saaminen on helpottunut. sinun ei tarvitse olla samassa
koulussa tai jakaa yhteistä harrastusta. sen kun menet laittamaan
viestiä, jos joku tuntuu kolahtavan. ja mikäli uusi ystäväsi asuu liian
kaukana, niin ainakin sinulla on joku, jolle laittaa viestiä.

mutta toisaalta kaverisi voi kyllästyessään estää sinut, jolloin
jätät hämmennyksen valtaan. mitä tapahtui? mitä teit väärin?

ehkä et mitään, näin vain kävi.

mutta koskaan et saa tietää.

ihastuminen on ihanaa. sinulla on joku, jota ajatella, kun todellisuus
ei vastaa odotuksiasi.

muistatko vielä ensimmäisen rakkautesi? vannoitte, että

mikään ei tulisi väliinne. voittaisitte kaikki haasteet, joita elämä
teille antaisi.

meistä moni ei ole vielä kokenut tätä. nuorena sydänsurut
sattuvat enemmän, kokemus puuttuu ja useat kulkevat sydämet
silmissä huomaamatta huonoja asioita. sosiaalinen media on
luonut uuden alustan seurustelulle, ja on huolestuttavaa, miten
pitkälle parisuhteissa edetään, vaikka toinen osapuoli ei olisi
edes paljastanut kasvojaan.

Kuka on nuori?

- YK sanoo: 15–24-vuotias
- Suomen nuorisolaki sanoo: alle 29-vuotias
- Nuoret itse sanovat (Vapaa-aikatutkimus 2013): n. 10–n. 20-vuotias

Tämän julkaisun kirjoittajat ovat 15–21-vuotiaita nuoria eri puolilta Suomea.

1 Mielen hyvinvointi



Okei

Minä, 16 vuotta

Taas se iski
Huonompi vaihe elämässä
En nähnyt mitään hyvää
En valoa tunnelin päässä

Nousin aamulla sängystä tärisen
Menin kouluun
Juttelin ja nauroin
Kuten aina ennenkin

Kuitenkin halu kuolla jyskytti pääkopassa jatkuvasti

Urheilin, sillä halusin tuntea edes jotain
Vaikka se olisikin vain huonoa oloa
Kunhan se tulisi jotenkin ulos fyysisesti

Kaikille esitin että olin Okei
Sanoin että olin väsynyt
Ja se oli totuus
Mutta oikeasti se oli enemmänkin kuin päivän tuottama raskaus
Olin väsynyt elämään

Iltaisin ajatukset iskivät lujaa takaraivoon
Ne syyttivät minua
Miksi et vain olisi normaali
Haet vain huomiota
Muilla on asiat huommin

En tiennyt mistä olisin saanut apua
Enkä uskaltanut sitä pyytää
Odotin vain
Että joku huomaisi minut

- 44,4 % 8.–9.-luokkalaisista kokee, että koulussa on joku aikuinen, jonka kanssa voi tarvittaessa keskustella mieltä painavista asioista.

- Lukiolaisista 50,2 % koki saavansa keskusteluapua aikuiselta. Ammattiin opiskelevilla nuorilla tämä luku oli 51,7 %.

Lähde: Kouluterveyskysely 2021.

Nuorella voi olla ongelmia, mutta nuori ei saisi olla ongelma

Satakieli, 17

Nuorten huonontunut mielenterveys on suuri yhteiskunnallinen ongelma. Olisi kuitenkin tärkeää, ettei yksittäistä nuorta leimattaisi ongelmaksi, sillä silloin tulemme helposti unohtaneeksi hänenkin olevan kaikkien haasteidensa takana hengittävä, unelmoiva, särkyvä ja arvokas yksilö.

Mielestäni ongelmanuoria ei olekaan, vaan kyseessä on joukko yhteiskuntamme ongelmista oireilevia ihmisiä. Niin sanotut "ongelmanuoret" ovat kuin peilejä, jotka heijastavat yhteiskuntamme epäkohtia.

Sitä paitsi: vaikka nuori olisikin ongelma, ei hän kuitenkaan koskaan saisi olla ratkaisematon sellainen.

Yhteiskunnan ihannenuori?

Satakieli, 17

Olin yhdeksäsluokkalainen tyttö kympin keskiarvolla. Vapaa-ajalla ohjasin kerhoryhmiä, kirjoitin artikkeleita paikallislehteen sekä toimin valtakunnallisessa vaikuttajaryhmässä. Aikuiset kuvailivat minun olevan aina pirteä ja valmis auttamaan muita. Mitä he eivät tienneet, oli kaikki se hymyn alle peittyvä tuska, jota pyrin hallitsemaan näännyttämällä itseäni. Olin jumissa kiltteyden vankilassa, josta pois pääseminen vaikutti mahdottomalta.

Käytin monta vuotta nuoruudestani hukkaan yrittäessäni miellyttää ihmisiä ympärilläni. Halusin olla täydellinen oppilas, täydellinen tytär ja täydellinen ystävä. Pyrin olemaan aktiivinen vaikuttaja, harrastuksissani menestyvä ja aina valmis auttamaan muita.

"Ei" ei kuulunut sanavarastooni. Jos totta puhutaan olin hukassa itseni kanssa. Sen sijaan, että olisin keskittynyt kysymään itseltäni "Kuka minä olen?" tai "Mitkä asiat minua kiinnostavat?" kysyin: "Mitä muut minulta odottavat? Millainen yhteiskunta haluaisi minun olevan?"

Vuosien varrella muodostin päähäni kuvaa siitä, millainen olisi täydellinen nuori. Käsitukseeni vaikuttivat niin lehti- en lööpit kuin aikuisten kommentitkin. Koulumenestys on äärimmäisen tärkeää. Olisi oltava omia mielipiteitä, mutta vältettävä aikuisten varpaille astumista niitä esittäessä. Itsensä pitäisi ylittää kerta toisensa jälkeen ja saavutukset tuoda näkyviin myös muille kuitenkaan niillä leuhkimatta.

Etsin sokeana hyväksyntää ulkopuolelta ja mitä syvemmälle

suorittamisen kierteeseen jouduin, sitä kauemmas itsestäni eksyin. Yhtäkkiä huomasin ajautuneeni tilanteeseen, jossa määrittelin oman ihmisarvoni koulunumeroiden ja muiden antaman palautteen kautta. Huono kouluarvosana teki minusta automaattisesti huonon ihmisen ja toiselle pettymyksen tuottaminen oli sama kuin olisin tehnyt rikoksen, josta minut tuomittaisiin elinkautiseen vankeusrangaistukseen.

Olin tarkka siitä, mitä näyttäisin itsestäni ulospäin. Patosin negatiivisia tunteita sisääni niin, että olin hukkaa. Ympäriöille ihmisille suoritusastani tuli itsestänselvyys. Saadakseni kehuja ja arvostusta oli minun koko ajan pystyttävä tekemään enemmän ja paremmin.

Ihmiset näkivät ahkeruuteni ja kiltteyteni, mutta ainoa, joka näki ahdinkoni ja masennukseni olin minä itse. Harmit vain, etten ollut tarpeeksi vahva huomioimaan sitä. Se olisi tarkoittanut vaivalla rakentamani roolin tuhoutumista. Kun viimein uskaltauduin myöntämään aikuisille, kuinka vaikeaa minulla todellisuudessa oli, ei suurin osa uskonut. Miten muka arjessa niin toimintakykyinen nuori voisi kärsiä pahoista mielenterveysongelmista?

Olin niin loppu nielemään sisälläni vellovaa pahoinvointia, että lakkasin nielemästä enää mitään muuta.

Halusin olla kaikille kaikkea. Minusta tuntui, etten koskaan voisi riittää muille. Loppupelissä ainoa, jolle minun olisi pitänyt riittää, olin minä itse.

Lopulta raja suorittamiselle tuli vastaan. Se tuntui elämäni suurimmalta alamäeltä. Olin hukassa. Mitä muuta muka olisin kuin kymppin tyttö?

Yhtäkkiä aloin identifioimaan itseäni uusin sanoin. Laitoslapsi, anorektikko, ongelmanuori.

Nyt jälkikäteen voin sanoa, että pohjalla käynti oli ensimmäinen askel itseni löytämiseen. Vasta lukion ensimmäisenä vuotena aloin rakentaa oikeaa identiteettiäni. Silloin pääsin vihdoinkin karistamaan vanhan roolini harteiltani ja keskittymään itseeni.

En lähde luettelemaan, mitä kaikkea minä taikka ihmiset ympärilläni ovat tehneet väärin. Haluan vain muistuttaa, mikä riski stereotyyppioissa ja vertailussa piilekään. Jokaisen “ongelmanuoren” ja “kymppin tytön” alle hautautuu ajatteleva ja tunteva ihminen. Ulkoisten tekijöiden, kuten suoritusasteen tai sairaushistorian taakse kätkeytyy paljon kaikkea, mitä emme päällepäin voi ihmisestä todeta.

Sen sijaan, että asetamme yhteiskunnassa hurjia odotuksia nuorten harteille, voisimme keskittyä tarjoamaan heille lapsuuden ja nuoruuden, jossa heillä on mahdollisuus etsiä itseään ja määrittellä itsensä omin sanoin. Voimme olla keväällä kysymättä, millainen todistus sitä oikein kotiin tuotiinkaan. Esittäytyessä voimme kannustaa toisiamme kertomaan muutakin kuin omaa suoritushistoriaansa. Mediaan voimme vaihteeksi laudatur-nuorten rinnalle nostaa myös muita itsensä ylittäneitä nuoria, vaikka heidän todistuksensa eivät olisikaan niin poikkeuksellisia.

Vain yhteiskunnan asenteita muuttamalla voimme saada nuoret ymmärtämään heidän riittävän omana itsenään; kauniina, arvokkaina ja ainutlaatuisina yksilöinä.

Rakas päiväkirja

Great, 21

Ei ollut enää sanoja.

Olo oli kuin tyhjäksi puserretulla pesusienellä.

En kirjoita tätä siksi, että näkisin vanhempana sen (elämässä epäonnisesti päättyneen tekstin), vaan enemmän siksi, että se auttoi kasaamaan ajatuksia kasaan kunnolla.

Koulussa oli vaikeaa, tuntui kuin ahdistus olisi lisääntynyt taas siitä, mitä se oli jo ollut viime päivinä. Siitä, joka oli jo liikaa.

Tuntui kuin tekemisiini ei luotettu tarpeeksi. Ei annettu tehdä täysin yksin, aina siinä oli joku Aikuinen tai joku toinen nuori tekemässä yhdessä. Joku, jonka kanssa ei kuitenkaan oltu samalla lähtöviivalla, ainakaan ajatusten suhteen.

Suljin lopulta silmäni ja hengitin syvään hitaasti.

Ulos sekä sisään.

Kädet oli jo huomaamatta painettu silmille, ja pian tunsin käden olallani. Äänen, joka kysyi, oliko kaikki hyvin.

Se oli tuttu ääni, niin tuttu, mutta silti ajatukset olivat menneet jo liian solmuun, kulkeneet niin pitkälle, ettei niitä voinut kunnolla selvittää.

Selkä oli painettu seinää vasten, ei kirjaimellisesti, vaan kuvaannollisesti, olo oli silti yhtä kamala. Mikäli olisin ollut henkisesti vahvempi, olisin ehkä tajunnut poistua siitä paikasta jo silloin.

Silloin, kun auktoriteetti, jonka olisi pitänyt olla tukena, käänsikin lopulta selkänsä.

Ja uskoutui jollekin toiselle lopulta kunnolla.

Miksi siinä kohtaa kävi niin?

Itsestäni riippumattomista syistä, tai ainakin osittain. Saatettiin kai kuvitella sen olevan hyvä idea.

Turhautuminen, ärtyminen, ahdistus... Kysymättä jätetyt kysymykset pyörivät ympyrää oravanpyörässään, kuin niitä ei olisi kukaan halunnut edes avata, kuin lukkoon lukittu kirstu, arkku, jonka sisällön näkeminen tuntui haavojen repimiseltä jälleen kerran auki. Oli helpompaa sulkea kaikki sisälleen, heittää avain jonnekin kauas pois.

Sitä oli vaikea kertoa edes itselleen, saati sitten muille.

Saattoi vain lopulta katsoa itseään peilin läpi, ja miettiä, mitä siellä oikein näki.

Kuka katsoi takaisin?

Sama ihminen, joka sieltä oli katsonut viime kerrallakin. Vaiko tuntemattoman kasvot? Joku, jonka läsnäolosta ei ollut tiennyt aiemmin, joku, jonka vieras ääni soi korvissa, muttei koskaan jättänyt rauhaan.

Se olisi voinut rikkoa jonkun toisen, tuhota sen kaiken, minkä oli siihen mennessä saanut rakennettua. Siihen aikaan oli mahtunut pari (jossain määrin melko suurtakin) muutosta arjessa.

Olisi tarvinnut enemmän tukea, kannustusta oman jakamisen suhteen sellaisissa olosuhteissa, joissa pyöri sillä hetkellä. Mutta koska oli siihen mennessä päättänyt pärjäävänsä omin nokkinensa missä nyt kulkikaan koulun puolella, saikin lopulta kuulla, että...

ei osannut ottaa palautetta vastaan,

käyttäytyvänsä kärkkäästi toisia kohtaan.

Ja vaikka siihen mennessä olikin kortit jo laitettu pöytään, oli lopputulos kuitenkin se, että koko maailma olisi kääntynyt vastaan ja kääntänyt selkänsä.

Mutta kuitenkin oli tieto siitä, ettei ollutkaan yksin.

Se auttoi sillä hetkellä jaksamaan, ja sellaisten henkilöiden seura, joiden tiesi olevan täysin tuomitsemattomia, ja joille saattoi puhua aina suoraan,

vuodattaa kaikki tunteet,
niin hyvät kuin huonotkin.

Painaa pään lämmintä turkkia vasten, itkeä, mutta tietää, että siinä seurassa ei ainakaan kukaan käännä selkää, saati että olisi lähtenyt pois.

Joten kaipa sen hetken suurin kiitos kuuluukin meidän perheen nelijalkaisille jäsenille.

Ei kaikilla ole mahdollisuutta siihenkään.

Olenko tarpeeksi sairas?

Satakieli, 17

Kun pohditaan mielenterveyspalveluita poliittisella tasolla, nostetaan usein esiin ennaltaehkäisyn ja varhaisen puuttumisen tärkeys. Vaikka hoitoa olisi tarjolla, saattaa este nuoren hoitoon hakeutumiselle olla kokemus siitä, ettei ole vielä tarpeeksi sairas ottaakseen apua vastaan. Ajatuksen taustalla on todennäköisesti useita tekijöitä, joihin puuttuminen pitäisi ottaa huomioon mielenterveyspalveluita kehitettäessä.

Mielenterveysongelmista puhutaan enemmän kuin ennen. Media nostaa esille toinen toistaan karumpia tarinoita, ja omista ongelmista pystytään puhumaan yhä avoimemmin. On hyvä ja avun piiriin hakeutumista edistävä tekijä, että tabu mielenterveysongelmien ympäriltä poistuu. Avoin keskustelu edistää niin päätöksentekoa kuin yleistä ymmärrystä ja tietämystä. Samalla se kuitenkin saattaa aiheuttaa vertailua, joka voi johtaa omien ongelmien vähättelyyn ja sivuuttamiseen.

Miksi kukaan haluaisi olla sairas? Olisi hyvin omituista, jos joku kertoisi toivovansa sairastumista syöpään. Huonovointisten nuorten keskuudessa sairauden ihannoiminen on kuitenkin hyvin tyypillistä. Omaa sairautta vertaillaan muihin – onko toinen riutuneempi, montako tikkiä itseaiheutettuihin haavoihin on laitettu ja ovatko muut olleet useammin sairaalassa? Omaa paranemisprosessia viivytetään ajatellen, että muutos aloitetaan, kunhan on vielä hieman sairaampi.

Taustalla on varmasti yhtä monta tekijää kuin ongelmaa kokeviakin, mutta uskon heikon hoitoon pääsemisen olevan niistä yksi. Voi olla, että todellisuudessa sairastamisen sijaan

nuori toivoisi saavansa apua, mutta tiedostaa ettei sitä ole saatavilla ennen kuin tilanne on hengenvaarallinen, eikä valitettavasti aina silloinkaan.

Istun päivystävän lääkärin huoneessa tuijotellen jalkojani. Vastaan vaisusti kysymyksiin mitä minulle esitetään. Onko itsetuhoisia ajatuksia? Koenko avohoidon avun riittäväksi? Koska olen viimeksi syönyt? Lääkäri nostaa esiin osastokortin. Sinnehän minä jollain tavalla olin hakeutumassakin, kun suostuin päivystykseen lähtemään.

”Suostutko osastohoitoon?”

Tuttu kysymys, johon olen vastannut monesti kyllä ja lähes yhtä monesti ei. Tämän kertaisen vastauksen olin päättänyt valmiiksi jo ennen sairaalan ovista sisään astumista.

”En.”



Lääkäri nousee seisomaan ja lähtee konsulttimaan kollegoitaan.

Miksi kieltäydyin, jos kerran tulin alun perinkin hakemaan apua?

Siksi, että tiesin, ettei näillä resursseilla osastolla olisi antaa minulle mitään, mikäli pakkohoidon kriteerit eivät täytyisi. Siksi, että vapaaehtoisesti osastolla ollessa kukaan ei ottaisi minua tosissaan. Siksi, että sillä tavoin voisin varmistaa itselleni tiiviin avun ainakin neljän päivän tarkkailujakson ajaksi. Tiesin jo entuudestaan, että vapaaehtoisella osastohoidolla ei olisi tarjota minulle muuta kuin kokemus siitä, että olin epäonnistunut jopa sairastamisessa.

Resurssien ollessa tiukalla mielenterveyspalvelut joutuvat tekemään karsintaan potilaistaan. Kunnollista apua on tarjolla vain kaikista suurimmassa vaarassa itselleen tai muille oleville. Ei saa olla liian yhteistyökykyinen, sillä silloin ei selvästikään ole kovin syvällä sairautessaan. Toisaalta myös täysin yhteistyökyvytön potilas saatetaan jättää omilleen. Olisi mahdollista siis juuri tietynlaiseen muottiin. Ei ihmeäkään, että

nuoret päättävät käyttää kyseenalaisia keinoja saadakseen apua. Välitöntä apua on kyllä tarjolla tikkaamista tarvitseviin haavoihin, sillalta hypätessä murtuneisiin luihin taikka vatsassa velloviin lääkkeisiin, mutta särkyneen mielen kanssa saattaa jäädä yksin jopa kuukaudeksi.

Istun suljetulla osastolla ruokapöydässä ja tuijotan lautaselleni annosteltuja kuutta perunaa ja kahta kauhallista kastiketta. Hoitaja edessäni odottaa kärsimättömästi. Hän kumartuu puoleeni ja toteaa:
"Syö nyt vain reippaasti. Tiedätkö, meillä on ollut täällä monia nuoria, jotka ovat olleet vielä paljon sinuakin sairaampia. Ethän vain halua, että sinulle käy samoin?"

Hoitaja ei tiennyt, että sillä hetkellä se oli juuri se, mitä kaikista eniten halusin. Halusin olla riutunein ja sairain potilas, jonka hän oli koskaan nähnyt tai tulisi näkemään.

Hoitotahojen ja ympäröivien ihmisten ajattelemattomat kommentit ovat aikaansaaneet tunteen, että olen epäonnistunut jopa sairastamisessa. Syömishäiriöissä paino on valitettavasti yhä tänäkin päivänä sairauden vakavuuden mittari ja myös merkittävä tekijä hoidon saamisessa. Ei siis ihmekään, että syömishäiriöinen viivyyttää avun hakemista ja kokee olonsa riittämättömäksi. Sama toistuu myös muissa mielenterveyden ongelmissa.

On myös hyvä huomioda, että kun aikaa kuluu tarpeeksi, sairaudesta muodostuu osa identiteettiä. Kun ihmiset ympärillä ovat siitä tietoisia, saattaa kipuilu sairaudesta luopumisesta olla suuri.

“Tämä on ainoa asia mitä osaan ja millä on minulle merkitystä. Tässä en voi epäonnistua. Kuka minä edes olisin ilman sairauttani?”

Tämä on tyypillinen ajatuskuvio mielenterveysongelmien kanssa pitkään kipuilleille.

Luopuminen esimerkiksi laihduttamisesta tai itsensä vahingoittamisesta ei tuo välitöntä helpotusta ahdistukseen. Päinvastoin! Sairaiden keinojen tilalle tulee keksiä uusia terveempiä ahdistuksenhallintakeinoja ja siinä mielenterveystoipuja kaipaa paljon apua ja tukea.

Mitä jos emme antaisikaan tilanteiden ajautua näin pahaksi? Mitä jos normalisoisimme varhaisen avunhakemisen ja pitäisimme huolta siitä, ettei kukaan avun piiriin uskaltava jäisi yksin murheidensa kanssa?

Mielenterveyspalvelujen riittämättömyys melkein tappoi minut

Jäätelötikki, 16

Suomesta puhutaan usein hyvinvointivaltiona, mutta itse en näe maatamme sellaisena. Jos kerran olemme hyvinvointivaltio, miksi niin monet – todella nuoretkin – voivat huonosti? Miksi kutsumme Suomea hyvinvointivaltioksi, kun on nuoria, jotka tahtovat vain kuolla tai toivovat, etteivät olisi edes syntyneet?

Yksi syistä nuorten pahoinvointiin on se, ettei apua saa. Et saa apua ellet ole nenämahaletkussa tai yrittänyt itsemurhaa useampaan otteeseen todistetusti – eli joutunut vähintäänkin ensiapuun. Se, että kätesi ovat vähän verillä ei riitä, eikä edes se, että ne ovat täynnä arpia – sinun on pitänyt olla useampaan kertaan tikattavana. Mutta kuitenkin, jos omistat hyvät arvosanat, eivät edes tikatut kädet tai itsemurhayritykset takaa sinulle tarvittavaa apua.

Olen itsekin yrittänyt itsemurhaa, melkein nääntynyt hengiltä ja kärsinyt addiktiosta, mutta en ole silti saanut apua. Olen yrittänyt saada apua, mutta en ilmeisesti ole ollut vielä tarpeeksi huonossa kunnossa. Ehkä vika onkin minussa: olen vain pyytänyt apua ja kertonut tarvitsevani sitä, en ole rullannut hihojani ylös tai kertonut alle 500 kcal/päivä ruokavaliostani.

Miksi en? Koska silloin saamani “apu” olisi pakkohoitoa, josta pahimmillaan vain traumatisoituisin lisää.

Olen oppinut siihen, että pärjään paremmin yksin, koska vastaanottoajat kerran kuukaudessa eivät minua pelasta. Se,

että “luotettava aikuinen” vaihtuu useammin kuin mielialani, ei auta minua. Se että joudun aloittamaan aina alusta ja reipimään vanhoja haavoja auki, samaan aikaan kun itse luon uusia, ei auta. Se että “luotettava aikuinen” soittaa väkisin kotiin pahentaen tilannettani ja tehden minusta lastensuojeluilmoituksen, ei pelasta minua. Jos tässä helvetillisessä maailmassa joku on minut pelastaakseen, se olen minä itse, eikä se saatanan “luotettava aikuinen”.

Olen saanut revittyä itseni ylös ilman mielenterveyspalveluita – tai ehkä olen selvinnyt sen takia, että en joutunut siihen suureen sirkukseen. Kaikki eivät ole yhtä onnekkaita. On monia nuoria, jotka eivät ole selvinneet, saivat sitten puutteellista apua tai eivät.

Tilanne pitää korjata. Yhdenkään nuoren ei pitäisi enää kuolla näiden surkeiden, toimimattomien palveluiden takia.

- 30,1 % tytöistä ja 7,9 % pojista on kokenut kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta (kyselyä edeltäneiden kahden viikon aikana).
- 44,4 % 8.–9.-luokkalaisista kokee, että koulussa on joku aikuinen, jonka kanssa voi tarvittaessa keskustella mieltä painavista asioista

Lähde: Kouluterveyskysely 2021

*Pro-ana**Satakieli, 17*

En oikeastaan muista mitä kautta alun perin löysin tiedon pro ana -yhteisöistä. Varmaan hain netistä tietoa siitä, miten voisin laihtua nopeammin. Tai ehkä se tuli vastaan, kun googletin jotain anoreksiasta. Joka tapauksessa se oli kuin huumetta aliravitsemustilani runtele-mille aivoille. Enkä edes tajunnut kuinka sairasta se kaikki oli. En edes tiedä kuinka puhua asiasta vahingossa kutsumatta muita seuraamaan jalanjäljissäni siihen helvettiin. Mutta kysymys sinulle, joka olet nuoren vanhempi: tiedätkö sinä, missä lapsesi liikkuu netissä?

Moni varmaan muistaa muutaman vuoden takaisen Blue Whale Challenge -ilmiön, jossa eräänlaisessa pelissä nuoria manipuloitiin itsetuhoisiin tekoihin – lopulta jopa itsemurhaan. Ilmiö nousi onneksi nopeasti aikuisten tietoisuuteen ja siihen puututtiin monen tahon toimesta. Paljon vähemmälle julkisuudelle ovat jääneet sosiaalisen median erilaiset

pro-ana-, pro-mia-, itsemurha- ja recovery-yhteisöt, vaikka nämä eivät loppujen lopuksi jää kauas aikoinaan paljon puhuttaneesta itsemurhapelistä.

Internet on tuonut mielenterveysongelmiin aivan uudenlaisia piirteitä. Mielenterveydenongelmista kärsivät nuoret kokoontuvat erilaisille foorumeille ja sosiaalisen median kanaviin hakemaan vertaistukea ja näkyväksi tulemistä huonovointisuutensa kanssa. Saatu vertaistuki ei kuitenkaan ole aina parantumiseen kannustavaa, vaan pahimmillaan jopa päinvastaista. Eritoten syömishäiriöisten keskuudessa pro-anoreksia ja pro-mia- tai pro-bulimia-yhteisöissä nuoret kannustavat toisiaan laihduttamaan.

Liityin vaikeimpina syömishäiriöaikoinani netistä löytämäni pro-ana-ryhmään. Alussa minun piti täyttää tietoni muiden nähtäväksi – Mikä syömishäiriö sinulla on? Kauanko se on sinulla ollut? Matalin painosi, korkein painosi, tämänhetkinen painosi? Tavoitepaino yksi, kaksi ja kolme... Oma paino lähetettäisiin ryhmään joka viikon lopussa ottamalla kuva vaa'asta. Jos paino nousisi monta viikkoa putkeen tai kuvaa ei lähettäisi, seuraisi siitä ryhmästä poistaminen.

Pro-ana-yhteisöissä sairautta luonnehditaan elämäntavaksi. Ryhmiin sekä nettisivuille jaetaan ns. body check -kuvia sekä tietoa päivittäisistä syömisistä ja painonkehityksestä. Samalla kannustetaan itseä ja muita laihduttamaan erilaisilla usein vahingollisilla dieeteillä ja paastoilla. Inspiraatioksi jaetaan “thinspo” ja “bonespo”-nimeä kantavia kuvia sairaalloisen laihoista malleista, laihduttamiseen liittyviä kannustussitaatteja sekä erilaisia meemejä, joissa usein ihannoitetaan sairauden mukanaan tuomia terveyshaittoja. Samalla tullaan tehneeksi sairauden normalisointia ja vertailua sekä suoranaista kilpailua.

Pro-ana-yhteisöt ovat täynnä lapsisuuntaisesti kiinnostuneita ja lapsia saalistavia ihmisiä. Ryhmistä heidät poistetaan nopeasti, mutta he ottavat aktiivisesti yhteyttä yhteisön tyttöihin ja nuoriin naisiin yksityisesti. Joskus lähestyminen tapahtuu haukkumalla lihavaksi, toisinaan miehet esittelevät itsensä kokeneena valmentajana. Yhteistä yhtä kaikki on vaatimus lähettää alastomia body check -kuvia tai -videoita. Syömishäiriötä sairastava nuori ei kykene miettimään aina asioita loppuun asti, ja moni sortuukin lähettämään kuvia itsestään. Kuvat leviävät nopeasti anorektisia nuoria tyttöjä ihannoiville foorumeille.

Yhteisöt eivät ole pelkkää vinkkien jakamista. Nuori saattaa saada yhteisöstä myös kokemuksen kuulluksi tulemisesta. Yhteisö toimii kanavana purkaa omia ajatuksia ja saada hyväksyntää.

Yhtenä päivänä sain viestintäpalvelussa mielenkiintoiseen tarjoukseen: “valmentajaksi” itseään kutsuva henkilö tarjosi apuaan laihduttamiseen. Hän kertoi opiskelevansa ravitsemushoitoa ja sitä kautta olevansa hyvä henkilö suunnittelemaan minulle täydellisen ohjelman, jolla minusta tulisi luurangonlaiha hetkessä. Ohjelman suunnittelua varten hän tarvitsi minusta tarkat kehokuvat ilman alusvaatteita. Hän laittoi mallikuvat itsestään. Oli otettava kuva edestä, takaa ja sivuilta sekä video, jolla kääntyilee ympäri ja video, jossa ilmeilee ja kääntelee kasvojaan. Hän myös varoitti, että saattaisi vaatia uusintaottoja, sillä ohjelma jota hän käytti oli tarkka kuvien laadusta. Olin niin laihduttamisen luvuissa, että olin lähellä lähettää kuvat hänelle. Viime hetkellä jokin pieni terve järki päässäni kuitenkin palautti minut maanpinnalle.

"Syömishäiriön sairastutaan useimmiten 12–24-vuotiaana; laihuushäiriöön nuorempa kuin ahmimishäiriöön. Sairastuneista valtaosa on tyttöjä ja naisia. Häiriintyneestä syömisestä kärsivät tytöt ja pojat tavoittelevat yleensä mahdollisimman pientä vartalon rasvapitoisuutta, mutta pojista ja miehistä osa pyrkii lisäksi lihasmassan kasvattamiseen."

Lähde: Haravuori ym. 2017.
Mielenterveys- ja päihdetyön menetelmät
opiskeluterveydenhuollossa: Opas arviointiin, hoitoon
ja käytäntöihin

Mitä päättäjä sanoo?

*Vastaaajana kansanedustaja Saara Hyykkö
Haastattelijana SV, 16*

Mistä olet eniten huolissasi tällä hetkellä liittyen nuorten mielenterveyteen?

Olen huolissani sekä siitä pahoinvoinnista, mitä nuoret kokevat eri muodoissa, että pahoinvoinnin vakavuudesta. Pahoinvoivien nuorten lukumäärä on huolestuttava! Tilanne oli ennen koronaa jo huono, ja nyt luvut ovat vain kasvaneet.

Vaikka me tiedämme tilanteen olevan tämä, on paljon tietämystä, tutkimusta, nuorten omaa sanoittamaa tietoa, niin ei siltikään olla lähdetty ratkomaan tilannetta ja ehkäisemään ongelmia. Ne eivät ole nousseet prioriteettilistan kärkeen, vaikka niiden mielestäni pitäisi olla siellä.

Mistä nuorten pahoinvointi mielestäsi johtuu?

Iso syy ovat yhteiskunnan paineet, jotka tuntuvat kasvaneen tosi kovasti. Niitä tulee eri suunnista, eikä ole mitään sellaista vipua, josta ne voisi kääntää pienemmälle. Ne ovat yhdistelmä monista eri tekijöistä ja siksi niin vaikeita ratkaista. Esimerkiksi ilmastokriisi huolettaa, oma toimeentulo, tulevaisuuden suunnitelmat... Perusturvallisuuden tunne on horjunut, koulutusjärjestelmässä on tehty muutoksia. Yhtenä tekijänä on myös yksinäisyys.

Vaikka osalla nuorista menee hyvin, meillä on niitä, jotka kokevat yksinäisyyttä, eivätkä ole löytäneet omaa paikkaa ja omaa porukkaa.

Yksi asia on myös perheiden tilanne. Suomalaisten lapsiperheiden vanhemmat ovat tutkimusten mukaan maailman uupuneimpien joukossa ja se heijastuu myös nuorten arkeen. Lasten ja nuorten todellisuus tapahtuu vanhempien arjessa. Jos vanhemmat eivät jaksaa tai ovat neuvottomia siitä, miten nuoren rinnalla pitäisi kulkea, niin väkisin se heijastuu nuoreen.

Tuleeko sinulle kansanedustajana paljon yhteydenottoja mielenterveyspalveluiden epäkohtiin liittyen?

Varmasti paljon vähemmän kuin epäkohtia todellisuudessa on. Monet niistä, jotka mielenterveyspalveluita tarvitsevat, joutuvat ponnistelemaan jo saadakseen apua tai päästäkseen yli avun hakemisen kynnyksestä. Monelle on liikaa lähteä myös vaikuttamaan. On minun vastuullani päättäjänä nostaa itse epäkohtia esiin, vaikka kukaan ei vaatisi. Niitä ihmisiä on paljon, joiden ääni ei tässä yhteiskunnassa kuulu.

Mitä olet jo tehnyt tai aiot tehdä nuorten mielenterveyden edistämiseksi?

Olen toiminut kuntapolitiikassa noin 10 vuotta ja viimeiset 6–7 vuotta erityisesti sosiaali- ja terveyspalveluiden parissa. Omassa kotikaupungissani olen tehnyt systemaattisesti

töitä, että saataisiin lisää rahaa nuorten mielenterveyspalveluihin, sellaisia palvelumalleja, jotka tutkitusti toimivat ja lisää ihmisiä tarjoamaan palvelua. Koulu- ja opiskeluhuollon merkitys korostuu, jotta se palvelu olisi siellä nuorten omassa arjessa ja ajoissa saatavilla.

Olemme kehittäneet Espoossa malleja, joilla pystytään viemään mielenterveysosaamista kouluihin. Ajattelen, että mielenterveysosaamista pitäisi löytyä tosi monesta paikasta. Esimerkiksi kouluista, nuorisotyöstä, ihan jokaisella terveysasemalla pitäisi olla vahva osaaminen. Samoin varhaiskasvatuksessa, jotta osattaisiin tunnistaa ja haarukoida niitä ongelmia silloin, kun ne eivät ole vielä päässeet pahoiksi.

Sitten jos huomataan, ettei ongelma olekaan niin pieni tai ratkea tällä arkisella tasolla, vaan tarvitaan raskaampia hoitoja, niin niihin tulisi päästä nopeasti. Silloin tarvitaan rahaa ja ammattilaisia, ja myös sujuvat hoitopolut, ettei tule mitään gäppejä, joihin ihmiset putoilevat.

Nämä ovat niitä kysymyksiä, mitä on paikallisella tasolla pyritty ratkomaan. Jos jossain paikassa kehitellään hyviä malleja, siitä on hyötyä koko maalle, koska niitä voidaan ottaa käyttöön muuallakin. Pääkaupunkiseudun tasolla olemme yrittäneet rakentaa yhteistyötä nuorten mielen-terveyteen liittyvissä kysymyksissä. Nuorten näkökulmasta kuntarajat eivät ole merkittäviä, vaan ongelmat ovat ihan samanlaisia Helsingissä tai Espoossa. Hyvinvointialueilla on tuhannen taalan paikka tehdä kerralla hyvää ja laittaa kuntoon alusta asti asiat, joiden tiedetään olevan pielessä.

Valtakunnan tasolla kansanedustajana olen samojen asioiden parissa. Täällä se on vain vähän ylätasoisempaa eli pyritään laittamaan lainsäädäntöä kuntoon niin, että hoitopolut olisivat kunnossa ja hoitoa saisi riittävän nopeasti. Ja sitä, että kunnilla ja hyvinvointialueilla olisi riittävästi rahaa sekä oikeanlaiset mittarit, jotta ne laittaisivat rahat oikeaan paikkaan. Tässä meillä on todella paljon tekemistä Suomessa.

Jos saisit tehdä ihan mitä vain nuorten mielen-terveyden edistämiseksi, mitä tekisit? Jos ei olisi resurssit tai mikään muukaan esteenä?

Säätäisin ensinnäkin terapiatakuun koko sen laajuudessa lain tasolle niin, että varmistettaisiin terapiamuotoisen hoidon saatavuus riittävän nopeasti. Huolehtisin, että jokaisessa koulussa ja oppilaitoksessa olisi riittävä määrä koulupsykologeja, kuraattoreita ja psykiatrisia sairaanhoitajia, jotta nuorten arjesta löytyisi kunnan osaamista.

Vähintäänkin yhtä tärkeää on ennalta ehkäisevä puoli. Huolehtisin, että nuorten paineita käännettäisiin pienemmälle. Analysoisin kaikki 10–15 vuoden ajalta tehdyt päätökset, että mitkä niistä ovat aiheuttaneet pahoinvointia tai johtaneet siihen ja korjaisin ne. Huolehtisin, että kukaan ei jää yksin, oli kyse sitten nuoresta tai nuoren vanhemmista. Huolehtisin, että laitettaisiin nuorten ja lapsiperheiden palvelut kuntoon, oli kyse sitten harrastuksista tai neuvolapalveluista.

Jos yhden uuden palvelun saisin Suomeen järjestää,

se olisi teinineuvola. Olen itse ehdottanut teinineuvolaa, joka olisi murrosikäisille nuorille, perheille ja vanhemmille suunnattu universaali ja kaikille avoin palvelu. Sillä kannateltaisiin perheitä siinä murrosiän vaiheessa, jossa elämä on tosi vaikeaa ja tulee kaikenlaisia uusia tilanteita vastaan.

Mitä konkreettisia parannuksia nuorten mielenterveyspalveluihin odotat SOTE-uudistukselta?

Hyvinvointialueilla on nyt hieno mahdollisuus tehdä viisaasti asiat alusta asti. Tässä tehdään massiivista uudistusta, joten eivät ne asiat yhdessä yössä muutu, mutta paremmin kuin koskaan ennen suomalaisessa politiikan historiassa mielenterveyskysymykset ovat nyt politiikan ytimessä ja niistä puhutaan. Päättäjät ymmärtävät, että tässä on jotain, mille täytyy tehdä jotakin. Se luo mielestäni painetta siihen, että jonkun asian täytyy muuttua.

Varmaan iso haaste on se, miten rahat saadaan riittämään, mutta toisaalta onnistunut mielenterveyspalveluiden kehittäminen on myös ratkaisu siihen rahan riittämiseen. On selvää, että tulee paljon kalliimmaksi hoitaa sitä tilannetta myöhemmin. Odotan, että hyvinvointialueet ottavat käyttöön parhaimmat käytännöt ja karistavat harteiltaan sellaisen ihmisten pompottelun luukulta toiselle ja väheksyvät asenteet mielenterveysongelmia kohtaan. Ihan jokaisella luukulla tunnistettaisiin se, että ihmisillä saattaa olla fyysinen vaiva ja sitä myötä tarve jonkinlaiselle

henkiselle tuelle. Myös, että ne mielenterveysongelmat ovat ihan yhtä tärkeitä hoitaa, kun esimerkiksi diabetes tai murtunut jalka.

Mitä parannuksia on jo tehty nuorten mielenterveyden eteen?

Tällä kaudella on eduskunnan päässä päivitetty Suomen mielenterveysstrategiaa ja luotu toimintamalleja, joilla pystyttäisiin parantamaan hoitopolkua ja varmistamaan, että apua saa aikaisemmin. Eri alueilla ja kunnissa on tehty kaikenlaisia kokeiluja tai ratkaisuja, joissa on koulutettu esimerkiksi oppilaitosten henkilökuntaa siihen, että he pystyvät antamaan jonkinlaista lyhytterapiaa.

Minusta kaksi tärkeintä asiaa ovat, että olemme sääntäneet sitovat mitoitukset oppilas- ja opiskelijahuollon palveluihin. Niitä kannattaisi vielä vähän kiristää, niin että olisi vähemmän nuoria yhtä ammattilaista kohden, mutta ainakin ne ovat nyt olemassa, kun aikaisemmin se on ollut vain suositusten varassa. Tätä olen itse ollut viemässä läpi ihan alusta asti. Ja toinen on se, että ennalta ehkäisevälle puolelle on rakennettu malleja, jotta jokaiselle nuorelle voisi löytyä mieluisa harrastus. Se on tosi tärkeää. Harrastamisen kautta löydetty yhteisö ja porukka voi olla oikea pelastusrengas.

Mitä muuttaisin mielenterveyspalveluissa?

Joonas, 20

Stigma mielenterveyspalveluista! Usein ajatellaan, että jos käyttää mielenterveyspalveluita, on “sekaisin” tai “hullu”. Ei tietenkään ole!

Avun tarjoamista pitäisi laajentaa ja avun hakemisen stigmaa vähentää.

Tietoisuuden lisääminen eri mielenterveyspalveluista ja toisaalta myös diagnooseista. Kun tiedetään enemmän, osataan suhtautua paremmin.

Juurisyihin ja tekijöihin puuttuminen, etteivät ongelmat kasaannu.

Avun tulisi olla nopeammin ja helpommin saavutettavissa. Matalan kynnyksen palveluita pitää parantaa huomattavasti. Ei VOI olla niin, että nuori odottaa apua kolme kuukautta jonossa!!

Koulun suorituspainet, muut painet, ulkonäkö, suoriutuminen, stressi yms. ovat yhteydessä mielenterveyteen. Tämä pitäisi tiedostaa paljon nykyistä laajemmin!

Kuinka kohdata psyykkisistä haasteista kärsivä nuori?

Satakieli, 17

X Söisitkö minun takiani?

Syömishäiriöistä voi väliaikaisesti motivoida huolehtimaan itsestään ulkoisilla tekijöillä, mutta jotta muutosta tapahtuisi olisi motivaatio löydettävä sisältä päin. Käskeällä syömishäiriöistä tekemään jotain jonkun toisen takia ajaa sairastavan ikävään tilanteeseen. Usein kokemus muille pettymyksen tuottamisesta on muutenkin vahva. Kyseisellä sanonnalla voi myös välittää tahtomattaan viestiä siitä, että kuvittelee toisen olevan hankala tahallaan.

✓ Syödäänkö yhdessä?

X Näytätpä sairaalta / Oletpa laihtunut / Kukaan ei pidä noin laihoista.

Huolen ilmaiseminen kommentoimalla syömishäiriöisen ulkoista olemusta usein vain pahentaa asioita. Vaikka tarkoitus olisi osoittaa välittävänsä, saattaa vahingossa tulla kannustaneeksi syömishäiriöistä jatkamaan kehonsa kurittamista. Lisäksi tulee vahvistaneeksi ajatusta siitä, kuinka paino vaikuttaisi sairauden vakavuuteen.

✓ Oletko muistanut pitää huolta itsestäsi? / Näytät uupuneelta / Miltä sinusta on tuntunut viime aikoina?

X Näytät terveemmältä.

Hyvän tarkoituksen omaavat sanat saattavat olla syömishäiriöiselle sama, kuin että haukkuisit häntä lihavaksi. Parantumisvaiheessa olevalle syömishäiriöiselle "terveys" on usein sama kuin painon kertyminen. Sitä paitsi syömishäiriö on mielensairaus, ei fyysinen sairaus. Et siis voi päätellä toisen ulkoisesta olemuksesta sairauden tilaa. Voit kuitenkin miettiä mikä saa sinut ajattelemaan toisen näyttävän terveemmältä? Onko hän vähemmän kalpea tai muuten eloisamman näköinen? Käytä suoraa viittausta näihin ennemmin.

✓ Näytät tänään hyvätuuliselta! Sinähän suorastaan loistat! Millainen fiilis sulla on nyt?

X Mieti kuinka paljon läheisesi kärsivät.

On totta, että läheisten tunteiden tuominen keskusteluun eritoten itsetuhoisen nuoren kanssa on tärkeää. Muistutus läheisien olemassaolosta voi auttaa tsemppaamaan eteenpäin vaikeasta tilanteesta. Lähestyminen syyllistävästä näkökulmasta saattaa kuitenkin kumota kaikki viestin mukanaan tuomat hyödyt.

✓ Nyt sinun on tärkeää keskittyä itseesi. Me muut olemme täällä tukemassa sinua niin paljon kuin vain jaksamme. Olet meille tärkeä, emmekä kestäisi menettämistäsi.

X *Olisit kiitollinen kaikesta mitä sinulla on*
 Masentunutta (tai muutenkin mielenterveysongelmaista) ihmistä on hyvä muistuttaa välillä elämän positiivisista puolista. Tuomalla asian eteen syyllistävällä tavalla tulee kuitenkin vahvistettua ajatusta, että sairaudesta eroon pääseminen olisi hyvinkin helppoa ja vaatisi vain yhden päätöksen. Masenukseen voi sairastua, vaikka elämässä päällisin puolin asiat olisivatkin hyvin, eikä se automaattisesti tarkoita, ettei olisi kiitollinen esimerkiksi läheisistä ihmisistä, kodista ja muista perustarpeista. On myös hyvä muistaa, että monet tutkimukset ovat lähiaikoina vahvistaneet geenien vaikuttavan mielenterveysongelmien puhkeamiseen. Taustalla voi olla myös traumoja tai ongelmia itsetunnon kanssa.

✓ *Tunteissasi ei ole mitään väärää. Olen tässä, jos haluat puhua. Voisimmeko miettiä yhdessä, mitä voimavaroja elämääsi kuuluu?*

X *Mutta sinullahan meni niin hyvin aikaisemmin!*

Parantumisen mielenterveysongelmista harvemmin on suoraan aiheista. Retkahdukset sairauden puolelle ovat yleisiä ja tyypillisesti osa paranemisprosessia. Nämä “relapse”-nimittetyt vaiheet voivat tuntua sairastavasta erityisen häpeällisiltä ja rankoilta – olo voi olla pettynyt, kun onkin “pettänyt” kaikki palaamalla kohti vanhaa.

✓ *Millaisista merkeistä voin tunnistaa, että sinulla menee huonommin? Onko jotain, miten toivoisit minun toimivan, kun huomaan tällaista tapahtuvan?*

X *Voisi olla huonomminkin / Onko sinulla mitään syytä olla ahdistunut/masentunut? / Olen nähnyt paljon sairaampiakin.*

Kyllä, usein tilanne voisi olla paljon huonompikin. Tämän esille tuomalla kuitenkin tulet helposti vähätelleeksi nykyistä tilannetta, jota sairastava käy lävitse. Pahimmillaan tilanne voi sairastavan päässä kääntyä sellaiseksi, että hän ajautuu vielä syvemmälle mielenterveysongelmaansa ollakseen “avun arvoinen”.

✓ *Se mitä käyt nyt läpi, on todellista ja varmasti kuormittavaa. On enemmän kuin okei pyytää apua, kun sinusta tuntuu tältä.*

X "Sinun pitäisi" ja "sinun ei pitäisi"

Houkutus antaa neuvoja, kuten "sinun pitäisi lopettaa masentavien biisien kuunteleminen" tai "sinun pitäisi tulla enemmän pois huoneestasi" on suuri. Neuvoilla taatusti tarkoitetaan hyvää, mutta samalla tulee helposti vahvistaneeksi ajatusta, että ongelmat ovat seurausta pelkistä valinnoista. Kynnys ryhtyä toimiin yksin saattaa myös tuntua sairastuneesta suurlta. Ehdota ennemmin jotain, mitä voisitte tehdä yhdessä.

*✓ Vietettäisiinkö aikaa yhdessä?
Tehtäisiinkö jotain yhdessä?*

X Hlymyile/ piristy vähän / Ilon kautta

✓ On okei, jos ei aina jaksa / Olet tärkeä ja arvokas / Haluaisithko puhua tunteistasi?

X Et näytä sairaalta / Sinähän olet usein iloinen ja aktiivinen / Olen nähnyt sairaampiakin

Nämä ovat tehokkaita tapoja mitätöidä toisen tunteita. Mielen terveysongelmat eivät aina näy päällepäin. Ulkoisen olemuksen perusteella et voi tietää, mitä toinen käy lävitse.

✓ Millainen mielialasi on ollut viime aikoina? / Voisinko olla jotenkin avuksi?

Sano vaikka näin!

- Minä välitän sinusta.
- Ymmärrän, mitä käyt läpi / en pysty ymmärtämään, mitä kaikkea käyt läpi, mutta olen tässä, jos haluat puhua.
- Et ole heikko tai epäonnistunut.
- Kuinka voin auttaa? Voisinko esimerkiksi...
 - Kuunnella?
 - Auttaa arjen askareissa?
 - Tulla mukaan jonnekin, jossa ajatuksia saisi muualle?
- Olet tärkeä ja arvokas. Siihen ei vaikuta se, mitä olet tehnyt tai sanonut, sinä riität omana itsenäsi.

Aikuinen, näe nuori ja auta!

- Älä leimaa ongelmaksi.
- Älä leimaa hulluksi.
- Rohkaise hakemaan apua ajoissa (ei tarvitse olla "riittävän sairas")
- Muistuta, että avun pyytäminen on ok.
- Kohtaa kunnioittavasti, mieti mitä sanot, älä kommentoi tökerösti.
- Ohjaa ja opasta avun hakemisessa (vertaisryhmät, vapaaehtoiset yms.).
- Kerro ja keskustele, esimerkiksi: mikä on seksuaalista häirintää?
- Auta tunnistamaan omat rajat
- Kannusta kertomaan omista ajatuksista ja kokemuksista.
- Ole läsnä, älä jätä yksin.
- Kerro, että pään painaminen lämmintä turkkia vasten voi joskus auttaa.
- Selvittäkää yhdessä, mistä saa apua.
- Huomaa nuori!
- Ole yksi auttajista.
- Hanki tietoa ja kuuntele meitä!
- Näe oireilun taakse, puutu syihin, älä oireisiin.

Milloin nuori tarvitsee apua?

- Nuoruudessa psyykkiset ongelmat ovat melko yleisiä. Usein ne ovat ohimeneviä ja nuoruuteen leimallisesti kuuluvia, mutta joskus tukea tarvitaan enemmän. Läheisten aikuisten on oltava valppaita ja valmiina tarjoamaan apua. Mieli ry:n mukaan noin joka viides nuori kokee alakuloisuutta, ahdistusta tai liiallista ärtyneisyyttä, joka vaikuttaa häiritsevästi perhe- ja ystävyys-suhteisiin sekä koulunkäyntiin ja vapaa-ajan viettoon
- Apua tulee hakea, kun nuoren käytös muuttuu huolestuttavalla tavalla ja muutos kestää pidempään, esimerkiksi useita viikkoja. Jos nuori on itsetuhoinen tai hänellä on psykoottisia oireita, on apua tarjottava heti. Lapsen tai nuoren itsetuhoisuus on aina asia, jota pitää pohtia ammattilaisen kanssa.
- Kun nuori tarvitsee apua, on vanhempien ja muiden läheisten aikuisten hyvä ottaa rauhallisesti ja kuunnella nuoren omaa kokemusta ja omia toiveita. On tärkeää, ettei vanhempi hätäännä, vaan osoittaa nuorelle, että pystyy kantamaan tämän huolen ja auttamaan siinä. Moni nuori peittelee tunteitaan vanhemmiltaan, koska pelkää heidän reaktiotaan tai haluaa suojella heitä.

Mistä apua?

Koulua käyvän nuoren ensisijainen osoite terveyteen liittyvissä huolissa on kouluterveydenhuolto, jossa nuori voi tavata kouluterveydenhoitajan, koululääkärin, koulupsykologin tai koulukuraattorin. Tarvittaessa koululääkäri voi kirjoittaa nuorelle lähetteen nuorisopsykiatrian poliklinikalle. Joissain kunnissa nuori voi saada apua ensisijaisesti perheneuvolasta tai terveyskeskuksesta, ja joskus oikeanlainen apu voi löytyä myös lasten ja perheiden sosiaalipalveluiden tai lastensuojelun kautta. Jos nuoren ongelmat vaativat sairaalahoitoa, hän saa lähetteen nuorisopsykiatrille osastolle, jossa tehdään hoitosuunnitelma.

Lue lisää: Mieli ry

www.asemanlapset.fi

Aseman lapset tukee lasten ja nuorten tervettä kasvua sekä luontevaa vuorovaikutusta aikuisten kanssa.

www.apuu.fi

Apuu-chat on valtakunnallinen keskustelualusta 7–15-vuotiaille lapsille. Apuu-chatissa voit keskustella mieltäsi askarruttavista kysymyksistä tai aiheista nimettömänä ja luottamuksellisesti.

www.mll.fi/nuorisoneuvola

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Nuorisoneuvolasta vanhemmat saavat tukea nuoren auttamiseen haastavissa elämäntilanteissa.

www.mieli.fi/tukea-ja-apua

Mieli Ry tarjoaa keskusteluapua kriiseissä ja vaikeissa elämäntilanteissa matalalla kynnyksellä ja ilman lähetettä. Kriisipuhelin 09 2525 0111 päivystää suomeksi 24 tuntia vuorokaudessa. Voit soittaa nimettömästi ja luottamuksellisesti.

www.mielenterveystalo.fi/nuoret

Nuorten mielenterveystalo tarjoaa tietoa mielenterveydestä ja neuvoja esim. oman alueen auttavien tahojen etsimisessä.

www.discord.com/invite/MfedcUk

Nuorten Turvasatama on turvallinen paikka Discordissa yhteiselle hauskanpidolle, kaikenlaiselle mukavalle tekemiselle ja asialliselle keskustelulle lastensuojelupalveluiden piirissä oleville tai olleille 13–29-vuotiaille nuorille.

www.nuortennetti.fi/apua-ja-tukea

Nuorten netti tarjoaa monenlaista tukea ja apua (esim. nettikirje, chat tai puhelin). Lasten ja nuorten puhelin 116 111 ja ruotsiksi 0800 96 116.

www.sekasin247.fi

Sekasin-chat on valtakunnallinen keskustelualusta 12–29-vuotiaille. Sekasin-chatissa voit keskustella mielitäsi askarruttavasta kysymyksestä tai aiheista nimettömänä ja luottamuksellisesti.

www.yeesi.fi

Yeesi edistää nuorten mielenterveyttä nuorten omia voimavaroja vahvistamalla.





2

Koulu

"Koko ajan täytyy tehdä täysillä kaikki"

En jaksa, 15

Koulu on nuorille todella iso osa elämää. Kouluasiat vaikuttavat paljon yleiseen mielenterveyteen ja jaksamiseen. Opiskelu on yllättävän raskasta jo peruskoulussa, varsinkin jos omat tavoitteet ovat korkealla. Monelle koulunkäynnistä onkin tullut inhottavaa stressin ja väsymyksen takia.

Nykyään koulumaailmassa korostuvat entistä enemmän muut tavat osoittaa osaamista kuin kokeet. Osalle kokeista tulee todella iso stressi, kun koko alue pitäisi muistaa yhdessä koetilanteessa. Onkin hyvä, että esim. ryhmätöillä, esitelmillä ja tuntiaktiivisuudella voi nostaa numeroita kokeiden ohella. Osalle tämä saattaa aiheuttaa kuitenkin enemmän stressiä, kun koko ajan täytyisi pysyä täysillä mukana, jolloin rennompia hetkiä jaksojen aikana ei juuri ole.

Ongelmaa voitaisiin helpottaa:

- Vapaaehtoiset kokeet
- Oppilas voisi halutessaan tehdä kokeen, jolla voisi korottaa numeroa.
- Esitelmät tunneille; enemmän pieniä esitelmiä esim. yhden tunnin aiheesta. Esitelmä tehtäisiin kokonaan tunnilla, jolloin kotiin ei jää niin paljon hommia. Opettajat myös näkisivät todellisuuden siitä, kuka esitelmän tekee hyvin.
- Kokeisiin kertaus tunneilla!!

Väsymys ja kouluruokailut vaikuttavat oppimiseen

Monella oppilaalla koulupäivät ovat yleensä melko pitkiä, jolloin iltapäivän tunneilla keskittyminen vaikeutuu. Mielestäni aamun tunnit ovat helpompia opiskelun kannalta. Kouluruoka ei yleensä ole erityisen hyvää. Monet lapset ja nuoret pitävät kuitenkin eniten tavallisista kotiruuista, joten miksi niitä ei ole kouluissa useammin?

Tunneilla keskittyminen vaikeutuu huomattavasti, jos edellisestä ruokailusta on liian pitkä aika tai ei ole syönyt kunnolla. Mielestäni kouluilta pitäisi saada välipaloja, jolloin opiskelu helpottuisi.

Kotiin mahdollisimman vähän kouluhommia

Koulu on ensisijaisesti opiskelua varten. Koti on nukkumista, lepäämistä ja vapaa-aikaa varten. Miksi kouluasiat pitäisi tuoda kotiin, jos se lisää stressiä ja ahdistusta arkeen? Onko koulu muuttumassa jo liian raskaaksi? Koululaiset ovat kuitenkin vasta lapsia ja nuoria, joilta vaaditaan aika paljon.

Vastuuta ja hommia on paljon varsinkin silloin, jos omat tavoitteet ovat korkealla. Yläkoululaisilla stressi jatko-opiskelupaikasta on kova, ja se jatkuu koko yläkoulun. Tavoitteiden laskeminen alemmas on myös vaikeaa. Monet opettajat asettavat tietyille oppilaille tiettyjä odotuksia, ja esim. hyvin koulussa pärjäävälle tulee helposti paineita siitä, että ei halua tuottaa pettymystä itselle, vanhemmille tai opettajille.

Monet aikuiset uupuvat työhön, jossa ollaan vapaa-ajallakin

kiinni töihin liittyvissä ajatuksissa ja asioissa – onko koulu muuttumassa samanlaiseksi? Monelle nuorelle lomat ovat ainoa aika vuodesta, kun kouluasiat häipyvät mielestä. Huomaan itsekin, että oma mielenterveys paranee kesällä paljon.

Parantuisiko keskittyminen koulussa, jos vapaa-aika koulupäivän jälkeen olisi rennompaa, eikä kouluasioista tarvitsisi huolehtia kotona ainakaan joka päivä? Osa tekee kouluhommia myöhään illalla treenien jälkeen, jolloin unet jäävät liian lyhyiksi. Kouluasiat myös pyörivät silloin päässä helposti pitkäänkin ennen nukahtamista.

YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen mukaan lapsella on oikeus lepoon, leikkiin ja vapaa-aikaan. Sopimuksen mukaan kaikki alle 18-vuotiaat ovat lapsia, eli tämä oikeus kuuluu myös nuorille. Lapsen oikeuksien komitea on muistuttanut, että nuorten oikeus lepoon ja vapaa-aikaan ja oikeus osallistua virkistys- ja taidetoimintaan ovat olennaisia identiteetin tutkimisen kannalta. Ne myös tarjoavat nuorille mahdollisuuden tutustua kulttuuriin, luoda ihmissuhteita ja kehittyä ihmisinä.

Nuoren paineet yhteiskunnassa

Jäätelötikku, 16

“Miksi noin nuorilla on noin paljon ongelmia”, ihmettelevät aikuiset ja päättäjät. Haluan kääntää kysymyksen toisin päin: miksi asetatte näin nuorille niin paljon paineita? Olen 15-vuotias, enkä muista milloin viimeksi minulla olisi ollut tauko ilman stressiä. Enkä viittaa nyt maailmantilanteeseen, josta voisin toki myös puhua. Viittaaan kouluun.

Olen peruskoulun viimeisellä luokka-asteella ja jos haluan suoriutua hyvin, paineet ovat valtavat. Haluan, että minulla on koulun lisäksi vapaa-aikaa, mutta sillä on hintansa. Kokeiden ja projektien määrä on aivan liian suuri. Meille jaksetaan hokea sitä, kuinka pitää jaksaa enää pari kuukautta.

Entä jos en jaksaa? Olen räppöke! Tämä on ensimmäinen maaliskuu yläkouluni aikana, kun ei ole etäkoulua – ainakaan toivottavasti. Eivätkö opettajat ja päättäjät ymmärrä, kuinka paljon pandemia on vaikuttanut oppilaisiin?

Mielenterveydelliset vaikutukset ovat olleet monelle suuret, varsinkin nuorten mielenterveyspalveluiden resurssien haitatessa asiaa. Olen itse elävä esimerkki tästä: koetan saada apua ongelmiini, mutta en saa, sillä pärjään liian hyvin koulussa. Tiedän että pärjään, mutta sen hinta on liian suuri.

Olen myös kauhuissani. Jos minulla on jo näin paha burn out yhdeksännellä luokalla, mitä lukio minulle tekee? Koko ajan muuttuva opetussuunnitelma ja kasvava oppimateriaalien määrä näkyy jo nyt erittäin negatiivisesti lukiolaisissa. Mitä tulee tapahtumaan, kun osittain opetuksesta jäljessä olevat oppilaat menevät jatko-opintoihin? Tuhoavatko ne

viimeistään oppilaiden mielenterveyden? Mitä väliä ihmisen tiedon määrällä on, jos joutuu parikymppisenä työkyvyttömyyseläkkeelle mielenterveysongelmien takia. Pelkään tulevaisuutemme puolesta.

Hei päättäjä!

SV, 16

Koulussa on äärimmäisen tärkeää se, millaisia opettajat ovat. Jos opettajat ovat osaavia ja pysyviä, opiskelijoiden kannalta se on paras tilanne. Jos koululla on pulaa opettajista tai sijaisista, sinne saatetaan ottaa melkein kenet vain sijaiseksi.

Esimerkiksi lukiossa opo on äärimmäisen tärkeässä osassa. Opon jatkuva vaihtuminen tarkoittaa, etteivät he kerkeä perehtymään asioihin tarpeeksi ja se hankaloittaa opiskelijoiden työtä. Olen myös kuullut, että joku on halunnut kirjoittaa vaikka psykologian, mutta sijaisen vuoksi ei ole oppinut tarpeeksi, ja on pulassa kirjoituksissa.

On kaikkien lasten ja nuorten etu ja oikeus saada laadukasta opetusta.

Kun koulu polttaa loppuun

Satakieli, 17

Loppukevät, opiskelijoiden viimeinen rutistus ennen ansaittua kesälomaa. Minulle, kuten monelle muullekin nuorelle kevätkauden viimeiset kuukaudet tapasivat olla kaikkea muuta kuin rentouttavaa aikaa. Luokkaretkistä, teemapäivistä ja pesäpallopeleistä oli lähes mahdotonta nauttia loppuun palamisen partaalla.

Arviointi, koulujärjestelmämme kulmakivi. On suorastaan naurettavaa, kuinka suuri paino arvosanoille annetaan vielä tänäkin päivänä.

Suorituspaineista

Joonis, 20

Meihin nuoriin kohdistuu tänä päivänä yhä enemmän suorituspaineita. Niitä tulee kaikkialta: yhteiskunnasta, omilta vanhemmilta, muilta läheisiltä, kavereilta, työpaikalta ja koulusta. Ja lukemattomista muista paikoista.

Suuri osa suorituspaineista liittyy meidän tulevaisuuteen ja siihen, mitä meistä tulee isona. Jo todella varhaisessa vaiheessa kysellään ja taotaan päähän, mitä haluaa tehdä työkseen. Miten kustantaa elämisen? Tiivistettynä: raha ja elämisen kustantaminen saa meidät stressaantumaan jo ensimmäiselle luokalle mentäessä, vaikka pitäisi miettiä mieluummin vaikka sitä, mikä on lempi-Pokémon-hahmo.

Mun mielestä tämä on hälyttävää!

Suorituskeskeisyyden taustalla on toki vanhempien ja koulun huoli meidän tulevaisuudesta, pärjäämisestä ja hyvinvoinnista. Mutta se tulee esiin ihan väärällä tavalla! Koulun kiinnostus meitä kohtaan tulee esiin lähinnä silloin, kun kokeet lähestyvät. Silloin jaksetaan kannustaa ja muistuttaa lukemisesta. Että pääsee kokeesta läpi, saa parhaan numeron. Mutta jos kokeesta saatu numero ei vastaakaan odotuksia, ei tulekaan se kasi tai ysi, vaan vaikka kutonen, niin silloin positiivisen kannustamisen ja välittämisen sijaan saa lähinnä voivottelua ja pettyneitä katseita.

“No, ensi kerralla sitten tsemppaat enemmän”.

Pahimmassa tapauksessa opettaja ilmaisee pettymyksen

koko luokan kuullen, mikä moninkertaistaa nuoren epäonnistumisen tunteen ja pettymyksen itseensä. Juuri tässä kohtaa pitäisi olla varovainen ja kiinnostunut nuoresta. Pitäisi kysyä, mikä oli tavoite ja sanoa, että on ihan ok, jos se on välillä se kutonen. Koska tilanteet muuttuu, oppiminen muuttuu, halut muuttuu! Aina ei voi tai edes pitää tähdätä siihen parhaaseen numeroon, jos se ei tunnu hyvältä tai tarpeelliselta juuri itselle, juuri tässä tilanteessa.

Eikä silloin opettajien tai vanhempien pitäisi olla pettyneitä. Se kouluhan on meitä varten, ei toisinpäin. Meidän ei tarvitse todistaa koululle, kuinka saatanan hyviä me ollaan. Riittää, että ollaan itse tyytyväisiä.

Suorituspaineita koulussa kokeiden ja opettajien vaatimusten täyttämisen ohella lisäävät stipendit. Etenkin semmoiset, joita yläasteella ja lukiossa on ollut, semmoiset, jotka mittaa parasta keskiarvoa tai parhaiten suoriutumista.

Ajatus on varmaankin hyvä: palkitaan siitä, että on yrittänyt. Käytäntö on toinen: mitataan pelkkää suoriutumista. Stipendikäytäntö lisää entisestään suorituspaineita. Voi vain miettiä, mitä muut oppilaat ajattelevat. Itse ainakin muistan, että jos en saanut stipendiä, pettymys oli suuri ja toisaalta heräsi myös kateellisuus ja ihailukin stipendin saanutta oppilasta kohtaan.

Jälkeenpäin ajatellen ajatus on outo. Miksi omaa suoriutumista edes pitäisi verrata muihin? Miksi suorittamisen tavoitteeksi aina asetetaan se paras numero?

Nythän puhutaan lapsista, joilla on jo muutenkin

paineita elämässään.

Suorituskeskeisyyden huippu koulutusjärjestelmässä ovat lukiolaisten ylioppilaskirjoitukset. Yo-kirjoituksissa mitataan koko lukiovuosien osaaminen muutamassa viikossa. Koko kolmen vuoden opiskelu mitataan kuudessa tunnissa. Kuudessa tunnissa, jotka voivat muuttaa koko elämän suunnan, sillä näillä arvosanoilla haetaan jatko-opiskelemaan.

Ihan älytöntä pänttäämistä se oli kuukausi ennen kirjoituksia. Tässä mitattiin käytännössä koko opiskelijan osaaminen, kaikkien opettajien odotukset suoriutumisesta sekä tietenkin läheisten toiveet hyvästä jatko-opiskelupaikasta.

Kokeet tuli ja meni. Jälkikäteen opettajia kiinnosti, mitä arvosanoja tuli, mihin haet jatko-opiskelemaan. Muut asiat, kuten esimerkiksi hyvinvointi, kaverit, kesälomamatkat tai perhesuhteet, eivät oikeastaan kiinnostaneet ketään. Se kiteyttää mun mielestä hyvin nykyisen järjestelmän.

Nyt jälkeenpäin mietittynä koko koulujärjestelmän suorituskeskeisyys tuntuu turhalta. Mun mielestä pitäisi vahvistaa ajatusmallia siitä, että jokainen suoriutuu omalla tavallaan. Lasten ja nuorten pitää saada itse määrittää omat kiinnostuksen kohteensa, eikä kaikissa aineissa edes pidä saada parhaita numeroita.

Luulisi todella, että tähän kiinnitetään huomiota, koska ainakin mua kauhistuttavat ne luvut, joita mediassa pyörii esimerkiksi uupuneiden nuorten määrästä. Ja todella toivon, että muitakin kauhistuttaa.

Varsinkin niitä, jotka ovat vastuussa meidän uupumisesta koulujärjestelmässä.

Mitä muuttaisin koulussa?

- Jatkuva stressi suorittamisesta.
- Kiusaaminen.
- Opettajien vähäiset resurssit puuttua oppilaiden haasteisiin yksilöllisesti.
- Opettajien osaamattomuus/ tiedottomuus/ suvaitsemattomuus (maahanmuuttajat, transsukupuoliset, seksuaalivähemmistöt, vähemmistöt yms.)
- Tasa-arvoinen kohtelu ei aina toteudu (poikien huonommat oppimistulokset). Poikien on "hyväksyttävämpää" saada huonompia arvosanoja kuin tyttöjen, miksi?
- Oppimistulosten vertailu kavereiden kesken ja oppilaiden vertailu oppimistulosten perusteella -> stressi -> huono itsetunto, koska ei muka pärjää (verrattuna muihin).
- Oppilaiden vertailu persoonan perusteella on vähintään kyseenalaista: hymypoika- ja hymyttö-patsaat (plus että tulisi huomioida sukupuolen moninaisuus)!!

- Opettajien puuttumattomuus vakaviin asioihin (kiusaaminen, seksuaalinen häirintä yms.). Näitä asioita ei nähdä niiden oikeassa mittakaavassa!
- Leimaaminen ylipäänsä esim. ulkonäön, perhetaustan, sukupuolen, maineen yms. perusteella.
- Jatkuva stressi tulevasta: kouluvalinnat, lukio vai amis. Pitäisi tietää todella varhaisessa vaiheessa, mitä haluaa elämällään tehdä ja jos ei tiedä, leimataan syrjäytyneeksi nuoreksi.
- Asioiden seurauksiin osataan puuttua, mutta ei tarkastella niiden syitä. Esim. ei pohdita sitä, miksi joku kiusaa. Molempiin pitäisi puuttua, toisaalta asettaa seurauksia, mutta myös tarkastella syitä.
- Ylipäänsä elämäntaitojen opettamisen puute. Esim. tunnetaidot, suvaitsevaisuus, arjen hallinta, rahan käyttö yms. pitäisi opettaa varhaisessa vaiheessa.

- 27,3 % tytöistä ja 12,8 pojista kokee koulu-uupumusta. Koulu-uupumus on yleistynyt.

Lähde: Kouluterveyskysely 2019

- Noin kolmasosa lukio-opiskelijoista kokee tarvitsevänsä enemmän tukea opiskeluun. 62 % lukiolaisista kokee, että opiskelu on henkisesti raskasta. 38 % lukiolaisista pitää opintojen ja muun elämän yhdistämistä vaikeana ja vain noin 16 % kokee opiskeluintoa aamuisin. 57 % lukiolaisista kokee, että opiskelupaikan valitseminen ja hakeminen aiheuttaa stressiä.

Lähde: Lukiolaisbarometri 2022



Hyvässä koulussa...

- näytetään osaamista tekemällä esitelmiä tunneille, jotka tehdään koulussa eikä kotona
- on vapaaehtoiset kokeet, joiden avulla oppilas voi korottaa numeroa
- kokeisiin kerrataan tunneilla
- oppilaat eivät vertaile keskinäisiä oppimistuloksia ja aiheuta näin lisästressiä
- ei ole jatkuvaa stressiä suorittamisesta
- ei painosteta tekemään valintoja tulevaisuuden suhteen.
- on turvallista kaikille
- on hyvä ilmapiiri
- ei kiusata
- aikuiset puuttuvat vakaviin asioihin (kiusaaminen, seksuaalinen häirintä yms.), ja ne nähdään oikeassa mittakaavassa!
- tarkastellaan enemmän myös sitä, miksi joku kiusaa, ja nähdään oireilun taakse
- ei leimata esim. ulkonäön, perhetaustan, sukupuolen, maineen yms. perusteella
- opettajilla on riittävästi resursseja puuttua oppilaiden haasteisiin yksilöllisesti
- opettajat ovat tietoisempia, suvaitsevaisempia ja osaavampia, jotta he osaavat kohdata maahanmuuttajataustaisia, transsukupuolisia, seksuaalivähemmistöihin tai muihin vähemmistöihin kuuluvia
- suhtautuminen oppimistuloksiin on tasa-arvoisempaa eikä sukupuoliriippuvaista
- ei jaeta hymypoika- tai hymyttö-palkintoja
- opetetaan tunnetaitoja, suvaitsevaisuutta, arjen hallintaa, rahan käyttöä ja muita elämän taitoja.

Auta nuorta jaksamaan!

- Julkaisun tekoon osallistuneet nuoret kokevat elämänsä liian suorituskeskeiseksi, eivätkä he ole yksin ajatustensa kanssa. Suomalaiset nuoret ovat keskimäärin muiden maiden nuoria kuormittuneempia koulutyöstä, eivätkä viihdy koulussa yhtä hyvin (Nuortenlinkki). On enemmän kuin huolestuttavaa, jos nuoret uupuvat jo ennen kuin he aloittavat työelämänsä tai edes jatko-opintonsa.
- Koulu-uupumus tarkoittaa pitkittyntä tilaa, joka on kehittynyt jatkuvan kouluun liittyvän stressin seurauksena. Koulu-uupumuksen voi tunnistaa esimerkiksi, jos nuorella alkaa esiintyä aiemmasta poikkeavalla tavalla keskittymisvaikeuksia, muistiongelmia, kiinnostuksen puutetta ja välinpitämättömyyttä tai opiskelumotivaation puutetta. Koulu-uupumukseen tulee puuttua ajoissa, sillä pitkittyessään se voi johtaa masennukseen. (Nuortenlinkki.) Koulu-uupumuksen kokemukset ovat kouluterveyskyselyn mukaan kasvaneet vuosittain erityisesti lukiota käyvillä tytöillä.
- Koulujen henkilökunnan on tärkeää pystyä tukemaan nuorten jaksamista ja oppimista eri tavoin sekä tarjota nuorille mahdollisuuksia kokea yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja kuulluksi tuleamista. Nuori tarvitsee yksilöllistä tukea heti, kun oppimisen tai jaksamisen

haasteita ilmenee. Ongelmana kouluissa on usein se, etteivät resurssit riitä. Moniin kouluihin tarvitaan kiipeästi lisää opoja, erityisopettajia ja opiskeluhuollon ammattilaisia.

- Esimerkiksi oppilaille järjestettävissä työpajoissa voidaan kouluissa etsiä yhdessä ratkaisuja jaksamisen ja uupumisen haasteisiin miettimällä muun muassa, millaisesta tuesta on apua oppimisessa, millä toimilla voidaan varmistaa, että kaikilla on hyvä olla ja millaisia toiveita oppilaille on opiskelijahuollolle. Oppilaat itse voivat oppia tunnistamaan avun tarpeensa ja ennen kaikkea saada tietoa siitä, että apua on olemassa ja mistä sitä saa.

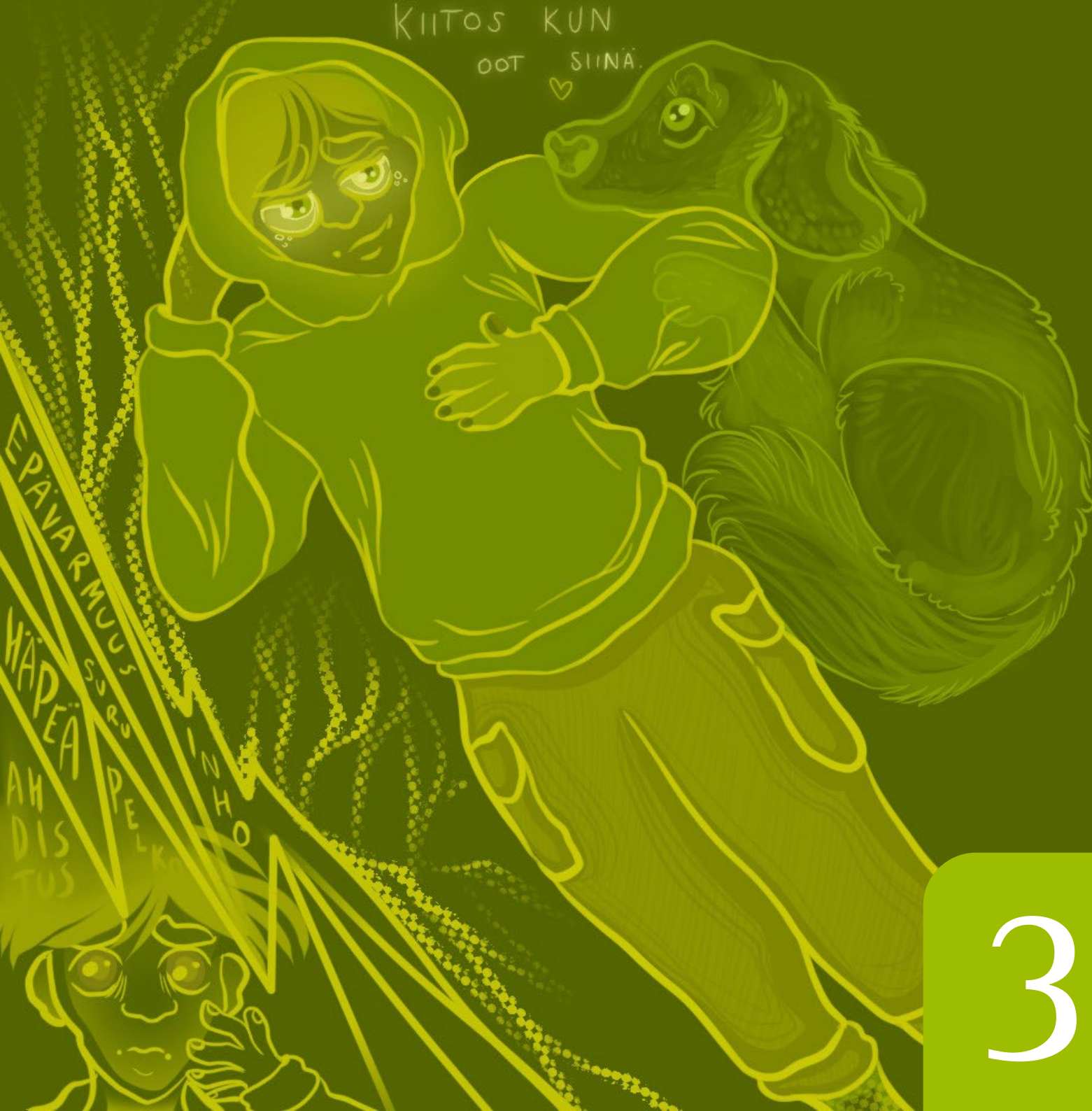
Mistä apua?

www.ohjaamot.fi

Nuorten neuvontapalvelu Ohjaamo tarjoaa matalan kynnyksen apua ja neuvoja mm. työnhakuun, kouluttautumiseen ja raha-asioihin sekä esim. Kelan tukien hakemiseen.

www.nuortenlinkki.fi

Nuortenlinkki on verkkosivusto, joka tarjoaa tukea ja tietoa nuorille teemoittain.



3 Minä ja muut

Saako sanoa ei?

SV, 16

“Ei”.

Yksinkertainen sana, jolla on yksinkertainen merkitys.

Sana, joka seksuaalisessa tilanteessa voidaan kokea “vääräksi vastaukseksi”.

Sana, jonka merkitystä kaikki eivät ymmärrä sen yksinkertaisuudesta huolimatta.

Nuorille ei juurikaan opeteta omien rajojen vetämistä, mikä takia ne saattavat olla monelle epäselvät; mihin suostuu ja mihin ei. Nuoret jäävät asian kanssa yksin. Aiheen ympärillä vallitseva puhumattomuus aiheuttaa tilanteita, joissa seksuaalinen ahdistelu jää sen kohteelta tajuamatta.

Seksuaalisesta häirinnästä voi olla vaikeaa puhua. Nuori voi ajatella sen olleen hänen syytään. Syyllisyyden mukana voi tulla pelkoa ja häpeää siitä, miten vanhemmat asiaan suhtautuvat. Nuorilla ei ole valmista toimintamallia siihen, miten toimia, jos joutuu seksuaalisen häirinnän kohteeksi.

Seksuaalista häirintää voi myös tapahtua parisuhteessa. Huolimatta siitä, onko tekijä tuntematon tai rajoja ylittävä oma kumppani, aina on oikeus sanoa ei. Myös parisuhteessa seksiin tarvitaan suostumus.

Kouluterveyskyselyjen vuoden 2021 tulosten mukaan tyttöjen kokema seksuaalinen häirintä on lisääntynyt huomattavasti. Tämä osoittaa sen, että tietoa tarvitaan laajasti kaikille sukupuolille siitä, mikä on seksuaalista häirintää.

Näistä asioista pitäisi puhua paljon enemmän ja antaa niistä tietoa nuorille ja heidän vanhemmilleen. Tietoa tarvitaan omista rajoista ja niiden asettamisesta sekä seksuaalisista

oikeuksista.

On tärkeää rohkaista nuoria puhumaan omista kokemuksistaan ja ajatuksistaan.

On tärkeää osata sanoa “ei” ja on tärkeää osata kuulla se ja kunnioittaa sitä.

Nuorten kokemukset häiritsevistä seksuaalisista ehdottelusta tai ahdistelusta ovat kouluterveyskyselyn (2021) mukaan yleistyneet. Noin puolet tytöistä on kokenut vuoden aikana häiritsevää seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua. Poikien keskuudessa kokemukset ovat kaikkein yleisimpiä 8.–9.-luokkalaisilla (10,5 %). stressiä.

Lähde: Lukiolaisbarometri 2022

Meitä on olemassa

Jäätelötikkuru, 16

Olen osa lgbqia+ yhteisöä ja enemmän kuin ylpeä siitä. Olen muunsukupuolinen ja panseksuaali, enkä pelkää sanoa sitä ääneen.

Tai no, joskus pelkään. En siksi, että häpeäisin itseäni, vaan turvallisuuteni takia. Olen kuullut liikaa sitä, että en ole ”normaali” tai ”luonnollinen”.

Ensinnäkin: miksi minun pitäisi olla?

Ja toiseksi: miksi en ole?

Olen kulkenut pitkän ja kivuliaan matkan, että opin hyväksymään itseni. Tämä kaikki johtuu yhteiskunnastamme, päättäjistämme, aikuisista ja tavoista, joita he ovat lapsilleen opettaneet.

Elämäni on täynnä esteitä niin konkreettisia, kuten vessassa käynti, kuin sosiaalisia, kuten väärinsukupuolitus. Maailmamme on täynnä transfobiaa, jota moni ei edes välttämättä huomaa, ellei itse ole trans. Jokapäiväinen elämä osaa olla vaikeaa; joka paikassa kuulen deadnameani, en pääse vessaan suurimmalla osalla julkisista paikoista, ja maailmamme on täynnä oletuksia ja ennakkoluuloja. Aina joku olettaa; oli se sitten sähkönmyyjä neidittelemässä tai opettajat miettimässä, laitetaanko minut tyttöihin vai poikiin.

En ole kumpikaan, hyväksykää se.

Suurimpana ongelmana näen yhteiskuntamme rakenteen. Lapsille opetetaan vain pojista ja tytöistä, ja siitä, että pojat tykkäävät tytöistä ja tytöt pojista.

Muistan neljännellä luokalla kuulleen ensimmäistä kertaa, että sitä voi tykkätä sekä pojista että tytöistä. Olin ihmeissäni.

Ajattelin, että ehkä minä olen biseksuaali. Kävin tutkimaan asiaa somesta ja sain lähinnä vastaan sitä, että monet feikkaavat identiteettinsä.

Muistan, kuinka ajattelin, että ehkä minäkin teen vaan niin. Jätin asian sikseen.

Kahdeksannella luokalla muistin asian, tutkin hieman termejä ja tajusin olevani panseksuaali.

Sukupuolivähemmistöt ovat vielä vähemmän pinnalla kuin seksuaalivähemmistöt. Ollessani viisivuotias sain tietää, että on mahdollista syntyä tytön kroppaan ja silti olla oikeasti poika. Muistan miettineeni asiaa paljon, mutta sivuuttaneeni sen. Olin pienenä niin feminiininen kuin ihminen voi olla; rakastin pinkkiä, mekkoja, röhelöitä ja prinsessoja. Se oli tapani vakuuttaa muille ja varsinkin itselleni, että olen varmasti tyttö.

Taisin olla seitsemännellä luokalla, kun kuulin ensimmäistä kertaa muunsukupuolisuudesta. Se oli koulun seksuaalivalistuksen aikana, joka kotoa opittujen asenteiden ansiosta meni toisesta korvasta sisään ja toisesta ulos.

Kahdeksannella luokalla tajuttuani olevani panseksuaali, kävin katsomaan sukupuolivähemmistöjäkin uudelta kantilta. Ehkä en olekaan ihan cis?

Kävin pikkuhiljaa ottamaan selvää asioista, löysin termin demityttö. Ajattelin, että sellainen olen. Kävin kuitenkin nopeasti kyseenalaistamaan itseäni uudelleen. Ehkä olenkin muunsukupuolinen? Ei. Olen transpoika.

Ajattelin, että on helpompaa olla binääriin kuuluva, sillä silloin minulla saattaa olla joskus mahdollisuus saada hoitoa. Kuitenkin termi tuntui väärältä, enhän minä sittenkään poika ollut. Olen muunsukupuolinen. Se tuntui aluksi ahdistavalta,

ja usein vieläkin tuntuu. Ei se, että olen muunsukupuolinen, vaan se, että minua ei välttämättä tulla koskaan näkemään minään muuna kuin poikana tai tyttönä. Se, että en välttämättä koskaan voi saada edes oikeaa sukupuolimerkintää tai sukupuolen varmennushoitoa. Todennäköisesti en saa tässä yhteiskunnan tilanteessa ikinä rintojani poistettua.

Minua ahdistaa se, että kaikki näkevät minut tyttönä, ihan sama mitä teen. Minua ahdistaa se, ettei kukaan tiedä, mitä muunsukupuolinen edes tarkoittaa. Minua ahdistaa se, ettei minua nähdä.

Jos olen tilanteessa, jossa tapaan uusia ihmisiä ja voin olla ulkona kaapista, tunnen oloni eläintarhan eläimeksi. Olen useasti ihmisille ensimmäinen muunsukupuolinen, jonka he tiedostaen kohtaavat. Usein itseni esitellessäni kerron heti sukupuoleni, ettei minua väärinsukupuolitettaisi. Mainitsen myös, että minulta saa kysyä kysymyksiä, sillä ihmisten tietoisuus on olematonta.

Se on surullista. En minä tuomitse ihmisiä heidän kysymyksistään tai tietämättömyydestä, sillä suuri osa on nuoria, joilla ei ole ollut edes kunnollista mahdollisuutta perehtyä asioihin. Mutta osa kysymyksistä on ahdistavia, kuten se, mikä on deadnameni tai mitä jalkojeni välissä on. Moni ei edes tajua, mitä muunsukupuolisuus tarkoittaa, vaikka kuinka rautalangasta vääntäisi.

Ongelmamme on ihmisten tiedon puute. Jos esität, että tiedät kaiken, olet osa ongelmaa. Tajusitko kaikkia sanoja tästä tekstistä? Jos tajusit, hienoa, jos et, sekin on okei. Ensimmäinen askel on se, että myöntää tietämättömyytensä. Sen jälkeen voit hakea tietoa. Esimerkiksi Setalla on todella hyviä koulutuksia lgbtqia+ asioista.

Olen haamu yhteiskunnassa. Kukaan ei tiedä olemassaolostani, osa ei usko siihen. Jos joku tietää, olen se “taisteluhelikopteri”. Asian pitää muuttua.

Vanhemmat – opettakaa lapsianne jo nuorena sukupuolen moninaisuudesta ja ihmisten erilaisuudesta. Nuoret – hyväksykää muut ja hankkikaa lisää tietoa asioista, joista ette tiedä.

Päättäjät – muistakaa sateenkaari-ihmisten olemassaolo ja hätä.

Ihmisten tietoisuutta pitää lisätä, sateenkaarinuoria tukea esim. sateenkaarinuorisotyöntekijällä ja tärkeimpänä: yhdenvertaisuuden tulee toteutua.

Tiedän, että tämä teksti ei todennäköisesti päädy kenenkään translakia uudistavan henkilön silmiin, mutta jos päätyy, mieti lukemaasi päätöksiä tehdessäsi. Tahdotko minulle ja monelle muulle nuorelle näin ahdistavan elämän, tahdotko lisätä mielenterveysongelmia?

Muista, että minäkin olen oikea ihminen.

Vuoden 2019 kouluterveyskyselyn mukaan seksuaalivähemmistöihin kuului 9 % nuorista eli lähes 13 000 vastaajaa, ja sukupuolivähemmistöihin 3 % nuorista, eli hieman alle 5 000 vastaajaa.

Hei kuntapoliitikko!

Jäätelötikkku, 16

Asiani koskee sateenkaarinuoria ja toimenpiteitä sateenkaarinuorten hyvinvoinnin turvaamiseksi.

Aikuisten tietoisuus sateenkaarinuorten asioista ja asemasta on erittäin pieni ja vääristynyt. Sateenkaarinuorten asiat ovat huonosti, tämän tukena toimii esim. vuoden 2020 lopussa tehty tutkimus sateenkaarinuorten hyvinvoinnista.

Monessa kunnassa on sateenkaarinuorisotyöntekijöitä – voisiko meilläkin olla sellainen? Sateenkaarinuorisotyöntekijä maksaisi itsensä takaisin monellakin tapaa. Hän voisi olla jo oppilaitoksessa valmiiksi oleva aikuinen lisäkoulutuksella. Sateenkaarinuorisotyöntekijä lisäisi yleistä tietämystä lgbtqia+ yhteisöstä, niin kuin Pride-viikon sateenkaariliputus. Tietoisuuden ollessa olemassa, sateenkaarinuorilla olisi parempi olla, sillä esim. itsensä outtaaminen (eli se, kun esim. transhenkilö kertoo muille ihmisille olevansa trans) olisi helpompaa, koska olisi aikuinen, jolle kertoa jos tulisi ongelmia.

Sateenkaarinuoret ovat huonosti voiva vähemmistö ja heidän mielenterveysongelmiensa määrä on moninkertainen muihin nuoriin verrattuna. Moni voi kokea ahdistusta itseän kohdistuvasta epätietoisuudesta tai kohdata vakavaa homo- ja transfobiaa ollessaan avoimesti oma itsensä. Nämä ovat asioita, jossa sateenkaarinuorisotyöntekijä voisi auttaa ja joissa ennaltaehkäistä. Työntekijän ollessa erikoistunut sateenkaariasioihin, nuorella on pienempi kynnyks mennä puhumaan hänelle, sillä ei tarvitse pelätä homo- tai transfobiaa. Vaikutus olisi suuri.

Sateenkaarinuorelle mieltä askarruttavista asioista

puhuminen esimerkiksi kuraattorille tai terveydenhoitajalle ei aina ole mahdollista. Heidän tietopohjansa sateenkaariasioista on huono ja usein asia kääntyy siihen, että sateenkaarinuori opettaa kertomalleen aikuiselle termejä, eikä pääse puhumaan ongelmistaan.

Kuraattoreissa on toinenkin ongelma, nimittäin heidän vähäinen määrä. Kuraattoriajan saaminen voi olla vaikeaa, koulupsykologista puhumattakaan. Tuossa on yksi syistä, miksi sateenkaarinuorisotyöntekijä olisi hyödyllinen.

Sateenkaarinuorten avun saanti ja oikeudet eivät vie mitään muilta pois, vaan parantavat suuren vähemmistön hyvinvointia. Tämä on yksi järkevistä investoinneista, joka maksaa itsensä varmasti takaisin.

Toivon että jaksoit lukea tämän pitkän kannanottoviestini ja se sai sinut ajattelemaan, että sateenkaarinuorisotyöntekijä on oikeasti järkevä ratkaisu.

Miten tukea sateenkaarinuorta?

- Kouluterveyskyselyn (2019) mukaan sateenkaarinuoret kokevat muita useammin terveydentilansa heikoksi ja ovat muita ahdistuneempia. Kiusaamisen, fyysisen uhkan ja seksuaaliväkivallan kokemukset ovat sateenkaarinuorilla huomattavasti yleisempiä kuin heteronuorilla. Yli 40 % sateenkaarinuorista on kokenut henkistä väkivaltaa myös vanhempiensa tai muiden huolta pitävien aikuisten taholta. Ahdistuneisuus ja masennusoireilu on sateenkaarinuorilla lähes kolme kertaa muita nuoria yleisempää, ja noin joka viides sateenkaarinuori kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. Sateenkaarinuoret kokevat muita nuoria useammin, etteivät saa tukea ja apua ongelmiin silloin, kun he sitä todella tarvitsisivat.
- Nykyvanhemmilla on onneksi aikaisempaa enemmän tietoa seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen moninaisuudesta ja he osaavat aiempaa yleisemmin suhtautua myönteisesti nuorensa juuri sellaisena kuin hän on. Kaikilla sateenkaarinuorilla ei kuitenkaan edelleenkään ole lähipiirissään ymmärtävää aikuista, ja moni sateenkaarinuori turvautuu esim. anonyymin auttavan palvelun tukeen, kun lähiaikuisiin tukeutumisen on vaikeaa tai mahdotonta.
- Jokainen aikuinen voi tarjota läheiselle nuorelleen varauksetonta hyväksyntää, kuuntelevan korvan ja avoimen mielen. Aikuisen tuki on sateenkaarinuorelle erityisen tärkeää tämän oppiessaan omista tunteistaan ja identiteetistään. Kenen tahansa lapsen ja nuoren hyvinvointia edistää, kun hän tietää olevansa rakastettu ja tärkeä osa perhettä, ja kun aikuinen tarvittaessa auttaa häntä selviytymään vaikeista tilanteista ja tunteista.
- Jäätelötikku-nimimerkin ehdottaman kaltaista sateenkaarinuorisotyötä on jo nyt käytössä esim. Tampereella ja Vaasassa. Tällaisen nuorisopalveluiden sateenkaarityön tavoitteena on edistää yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa ja tarjota mm. kohtaamispaikkoja ja vertaistukea.

Lähde: MLL 2021

www.mll.fi/blogi/pidathan-huolta-sateenkaarinuorista

Miten toimia transhenkilön kanssa?

Jäätelötikkku, 16

Älä tee näitä:

- Älä käytä deadnamea
- Älä kysy deadnamea
- Älä kysy mitä housuista löytyy
- Älä kysy "kumpi oikeasti olet" (viitaten mihin kehoon olet syntynyt)
- Älä sano transuksi, transformeriksi tai kutsu millään muulla haitallisella termillä/slurrilla

Miten toimia transihmiset huomioiden?

- Älä käytä sukupuolitettuja termejä, ellei ole varma niiden sopivuudesta kaikille
- Pyri käyttämään sukupuolineutraaleja termejä, kuten "henkilö/ihminen", eikä "tyttö/poika"
- Älä käytä tyttö/poika -jakoa
- Älä oletta toisen sukupuolta tai taustaa
- Esim. englantia puhuttaessa, kysy henkilön pronominjä (she/her, he/him, they/them, yms.)
- Varmista asia mieluummin, kuin käytä väärää termiä tai pronominia kysymättä
- Ole avoin oppimaan ja opettelemaan uutta
- **ÄLÄ OLETA!**

Sanastoa

Jäätelötikkku, 16

Tässä julkaisussa puhutaan monista erilaisista asioista, mm. lgbtqia+ -yhteisöön liittyvistä, johon liittyy monenlaista sanastoa. Olen pyrkinyt löytämään tähän mahdollisimman monta vähemmän tunnettua termiä ja avaamaan niitä.

Deadname (suom. haamunimi)

Transhenkilön vanha nimi. Osa ihmisistä saattaa myös käyttää termejä kuten juridinen nimi tai vanha nimi, jotka viittaavat samaan asiaan. Transhenkilön deadnamea ei tulisi käyttää, ellei hän toisin pyydä, esim. sellaisten henkilöiden seurassa, joille hän ei tahdo "tulla kaapista ulos".

Esimerkki: Anniina on syntynyt naisen kehoon, mutta hän tajuaa 14-vuotiaana, ettei välttämättä olekaan nainen. Hän käy miettimään asiaa ja tajuaa olevansa muunsukupuolinen. Annika vaihtaa nimensä Kuuraksi, jolloin Annikasta tulee hänen deadnamensa. (Kuitenkin Kuuran vanhemmat ovat transfobisia. Heille häntä pitää puhutella deadnamellaan, ja siksi hän ei pysty vaihtamaan virallisiin papereihinsa nimeään Kuuraksi.)

AFAB/AMAB = AFAB

Englanninkielinen lyhenne sanoista assigned female at birth, jolla viitataan naisten kroppaan syntyneisiin ihmisiin. Edellisen esimerkin Kuura on AFAB, mutta on

sukupuoli-identiteetiltään muunsukupuolinen.

AMAB on vastaavasti assigned male at birth, eli sillä viitataan pojan kroppaan syntyneisiin ihmisiin.

AFAB/AMAB on useasti helpompi sanoa kuin se, että sanoo olevansa biologisesti tyttö/poika.

Trans

Henkilö, joka on syntynyt väärään kehoon, kuten ensimmäisen esimerkin Kuura. Transhenkilöitä on monenlaisia ja moneen eri suuntaan, ei vain tytöstä pojaksi ja pojasta tytöksi. On sukupuoleettomia, sukupuolijoustavia, ei-binäärisiä ja monia eri muita trans-kattotermin alle meneviä identiteettejä. On tärkeää muistaa, ettei ole yhtä oikeaa tapaa olla trans, ja se, mitä kukin on, on jokaisen oma asia. Joillekin riittää pelkkä sosiaalinen ja juridinen transiatio, kun taas toiset tahtovat hormonihoidoa ja leikkauksia. Jokainen tavoista on oikein ja on jokaisen transhenkilön itse päätettävissä, kuinka hän itse haluaa tehdä tai olla tekemättä ja kuinka nopeasti tai hitaasti.

Muunsukupuolinen/ei-binäärinen

Kattotermi, joka kattaa monia identiteettejä. Ei-binäärisyys on laaja käsite, joka kulkee osittain itsensä tytöksi/pojaksi kokemisesta sukupuoleettomuuteen. Jokainen kokee identiteettinsä eri tavalla.

Queer

Henkilö, joka kuuluu lgbtqia+ -yhteisöön.

*Mitä tulisi tehdä, jotta
kaikilla olisi parempi olla?*

Jäätelötikku, 16

- Tietoutta vähemmistöistä on lisättävä
- On ok olla tietämätön: älä ainakaan esitä, että tiedät kaiken
- Vanhemmat - opettakaa lapsillenne jo nuorena sukupuolen moninaisuudesta ja ihmisten erilaisuudesta
- Nuoret - hyväksykää muut ja hankkikaa lisää tietoa asioista, joista ette tiedä
- Päätäjät - muistakaa sateenkaari-ihmisten olemassaolo ja hätä
- Muista, että minäkin olen oikea ihminen!
- Lisää tukea sateenkaarinoorille esimerkiksi sateenkaarinoorisotyöntekijän avulla
- Aikuinen, jolle puhua matalalla kynnyksellä
- Pyri käyttämään sukupuolineutraaleja termejä, kuten henkilö/ihminen eikä tyttö/poika

Yksinäisyys

Minttu, 17

Yksinäisyys tuntuu kurjalta, ahdistavalta ja pelottavalta. Tuntuu, että on yksin tyhjässä tilassa ilman ajatuksia. Ei ole tunnetiloja, paitsi ahdistus. Tekee mieli syödä suklaata.

Lähden koiran kanssa ulos, tulee parempi mieli. Katselen puhelimesta videoita sekä kuuntelen rauhallista musiikkia. Mieli rauhoittuu.

Jos yksinäisyys olisi poissa, näkisin ystäviä vapaa-ajalla, kävisin heidän kanssaan kaupungilla ja vaikka syömässä. Mieli pysyisi avarampana, pelko ja ahdistus olisivat poissa. Kaikki olisivat ystävällisiä toisilleen.

Yksinäisyyttä lisää pelko ottaa yhteys ystäviin, jännittää että ystävä voi kieltäytyä ja tulee nolous. Tulee harmistus ja entistä yksinäisempi olo. Jos syy on minussa? Ja vaikka haluan kavereita, en halua, että reviiirilleni tullaan, tavaroihini kosketaan tai asioistani kysellään liikaa. Sellainen ärsyttää. Pelkään myös, että en saa yhtään kaveria aikuisena.

Kaverisuhteita on vaikeaa saada koulusta ja vapaa-ajalla. Tiedän, että voin puhua yksinäisyydestä koulukuraattorin tai koulun henkilökunnan kanssa, mutta en tiedä onko siitä apua. Joskus harrastukset auttavat unohtamaan yksinäisyyden ja voihan sieltä saada uusia ystäviä. Ainakin virkeyttä keholle ja mielelle.

Yksinäisenä aikuisuus tuntuu pelottavalta ja ahdistavalta. Jännittää, että joutuu hoitamaan ja maksamaan kaikki yksin. Työpäivän jälkeen kotona ei ole kukaan seurani. Toisaalta on täysin oma rauha. Yksinäisenä arki on pelkkää puhelimen käyttöä. Yksinäisyys voi myös vaikuttaa unen laatuun

ja fyysiseen terveyteen erilaisin sairauksin.

Yksinäinen voi ottaa yhteyttä esim. Punaiseen ristiin tai omaan kotikaupunkiin. Punainen risti tarjoaa ystävätoimintaa vapaaehtoisin ystävien muodossa. Kotikaupunkini tarjoaa puhelinpäivystystä, keskusteluapua ja erilaisia ryhmiä.

Vammaisena minulla on oikeus vapaa-ajan avustajaan, josta voi tulla ystävä.

Oikein hyväkin ystävä.

- Yksinäisyyden kokemus on yleistynyt erityisesti tytöillä. Noin joka neljäs kouluterveyskyselyyn keväällä 2021 vastannut tyttö tunsi itsensä yksinäiseksi melko usein tai jatkuvasti. Pojista yksinäisyyttä koki samaan aikaan noin 10 %. Nuorilla, joilla on jokin toimintarajoite, sekä ulkomaalaistaustaisten keskuudessa yksinäisyyden kokemukset ovat yleisempiä kuin muilla.
- Lähes kolmasosa nuorista aikuisista nimeää E2 Tutkimuksen selvityksessä (2022) yksinäisyyden huolen ja pelon aiheeksi. Lisäksi neljäsosa nuorista kokee, ettei kuulu itselleen tärkeään ryhmään tai yhteisöön. Ulkopuolisuutta kokevat nuoret ovat elämäänsä myös vähemmän tyytyväisiä kuin nuoret, jotka kuuluvat itselleen tärkeään ryhmään tai yhteisöön.

Koiratarha

Great, 21

Kun mietin, mitä on jäänyt mieleeni elämään, nousevat vahvimpana tietyt hetket. Joka ikinen kerta ne samaiset hetket. Samaiset, vielä jälkeensäkin aistittavat tunteet. Aina vähän erilaisina, mutta samalla tunnistettavina, tutulla tavalla pysäyttävänä ja aitoina.

Nämä hetket ovat olleet niitä, kun olemme käyneet perheeni kanssa eri koiratarhoilla ulkomailla.

Eräällä tarhalla oli kerralla 500–600 koira. Vaikka tämä tieto toi myös huojennusta koirien tämänhetkisen tilanteen puolesta, ennen kaikkea se nosti minussa ristiriitaisia ja järkyttäneitä tunteita. Se jätti väistämättä miettimään sitä, miten ihmiset kykenevät hylkäämään niin monia koiria?

Suurin osa tarhoilla kohtaamistamme koirista oli aivan älyttömän ihania persoonia, ja useimmat luottivat yhä ihmisiin kokemistaan hylkäämisistä ja kauheuksista huolimatta. Olisin halunnut päästä rapsuttamaan heistä joka ikistä, mutta tiesin, ettei se ollut mahdollista.

Tarhalle mennessä toimme mukamme ruokaa ja tarvikkeita. Kävimme katselemassa ulko- ja sisäaitaukset. Usein kuului paljon haukkumista – monilla koirista oli meille paljon asiaa. Joihinkin aitauksista pääsimme myös sisälle henkilökunnan luvalla. Tällöin pystyimme tekemään lähempää tuttavuutta koirien kanssa: toiset olivat rohkeampia ja tulivat itse luokse, toiset olivat arempia, eivät uskaltaneet lähestyä. Nämä koirat eivät ehkä olleet tottuneet ihmisiin, tai olivat kokeneet jotain aivan kamalaa.

Muutamia kertoja saimme luvan myös ulkoiluttaa kahta

tai kolmea koira kerralla. Ai että sitä riemua, kun joku niistä pääsi ulos aitauksesta lenkille ihmisten kanssa. Se riemu aina pysäytti minut. Se muistutti arvostamaan elämän pieniä ja yksinkertaisia asioita. Ne eivät ole kaikille itsestäänselvyyksiä. Kun pieni asia toi selvän riemun koiran silmiin, silloin tunsin, että se mitä teki, oli tärkeää. Jollekin tärkeää. Sellaista, mitä haluaa tukea jatkossakin.

Haluan levittää tietoa siitä, millaisia muita mahdollisuuksia onkaan toimia sen lisäksi, että ostaa suloisen koiranpennun kasvattajalta. Ovathan nekin ihania, mutta voidessaan tarjota esim. kotihoitopaikan jollekin kodittomalle, tai adoptoida jonkun onnekkaan osaksi perhe-elämää, voi tarjota elämän sellaiselle olenolle, joka ei ehkä olisi koskaan sellaista osannut toivoakaan.

Vaikka hetket koiratarhalla pakottavatkin kerta toisensa jälkeen pysähtymään myös surun äärelle ja miettimään koirien kohtaloita, olen iloinen siitä, että saan kokea jotain tällaista. Päästä tapaamaan näitä persoonia. Se on kasvatanut minua ihmisenä.

Toivon, että jokainen heistä saisi tulevaisuudessa oman kodin.

- Noin kolmasosa 20–29-vuotiaista nuorista aikuisista kertoo E2 Tutkimuksen selvityksessä (2022) kokevansa elämänsä merkitykselliseksi. Samassa selvityksessä 34 % nuorista kertoo saavansa iloa ja voimaa lemmikeistä.

- Useat eri järjestöt pyrkivät huolehtimaan löytöeläimistä ja etsimään niille koteja. Monien toimintaan voi tutustua verkossa.



Arkipäivän syrjintää

R&A Productions, 15

Muutin Suomeen vuoden 2013 jouluna. Asustimme alkuun vuoden vastaanottokeskuksessa Oulussa, kunnes muutimme Vaasaan.

Olen kokenut rasismia monesti. Viimeisin ikävä kokemus sattui bussissa. Näytin kuskille lipun, mutta hän pysäytti minut ja sanoi, että minulla ei pitäisi olla lasten lippua, vaikka olen 15-vuotias. Siinä meni hetki, kun koetin selittää olevani alaikäinen, mutta hän ei uskonut minua. Jouduin lopulta näyttämään kuvallista henkilötodistusta. Kun hän näki henkilötodistuksen, hän alkoi kyseenalaistamaan senkin alkuperää. Päätin kuitenkin mennä bussiin ja olla kuuntelematta kuskia. Kun pysäkkini tuli, painoin stop-nappia, mutta kuski päätti mennä pysäkestäni ohi. Laitoin HSL:lle valituksen aiheesta, enkä nähnyt kuskia sen jälkeen. En osaa selittää tapahtunutta millään muulla kuin rasismilla, sillä suurin osa kurdeista, joita tunnen ovat ikäisiään vanhemman näköisiä, ja heilläkin on käynyt samanlaisia tapahtumia saman kuskin ajaessa.

Jotta tämänlaiset tilanteet voitaisiin välttää tulevaisuudessa, jokaisen meistä tulisi katsoa muita ihmisinä, eikä stereotyyppinä. Tämäkin kuski olisi voinut antaa asian olla tarkastettuaan kuvallisen henkilötodistukseni. Hän jopa väitti soittavansa poliisit, mutta ei uskaltanut, sillä henkilötodistukseni oli selkeästi aito ja siitä näki, että olen alle 17-vuotias.

Tarinan opetus on mielestäni selkeä. Kuten englanninkielinen sanonta menee: Don't judge the book by its cover. Kuskin ei olisi pitänyt tuomita minua sen perusteella, etten näytä samalta kuin syntyperäiset suomalaiset.

Snap!

R&A Productions, 15

Olen syntynyt Suomessa, tarkemmin sanottuna Tampereella. Olen kokenut rasismia monesti ihonvärini takia, mutta jatkan aina eteenpäin elämässä, enkä yleensä jää miettimään asiaa sen pidemmälle.

Minulla on monenlaisia kokemuksia rasismista: koulussa, julkisessa liikenteessä... Olin 7. luokalla, kun yksi kahdeksannen luokan oppilas lisäsi minut ja ystäväni Snapchat-soveluksen kautta ja päätti kutsua minua ja ystäviäni rasistisilla sanoilla. Minä ihmettelin, kuka henkilö edes oli, kunnes ystäväni kertoi, että kyseinen henkilö oli koulussamme. Saimme myöhemmin tietää, ettemme olleet ainoat, joille hän oli kyseisiä herjoja lähettänyt. Hän oli lähettänyt haukkumisiaan kaikille koulun ulkomaalaisille, joiden Snapchatin hän löysi. Kun yritimme keskustella asiasta opettajien kanssa, he lupasivat puhua hänelle, mutta mikään ei muuttunut. Sama jatkui myös seuraavana vuonna, kunnes hän jatkoi opintojaan muualla.

Tätä mieltä minä olen: ihmisillä, jotka käyttävät omaa aikaansa minun haukkumiseeni, on jotain itsellään vikana, tai ehkä heillä on sen verran tylsä elämä, että siitä tekee mielenkiintoisemman se, että he saavat aiheutettua minulle huonon mielen.

Miltä rasismi tuntuu?

R&A Productions, 15

Tiedätkö se tunteen, kun sinulla menee vahingossa ruokaa tai juomaa väärään kurkkuun?

Yskit ja köhit naama punaisena ja silmät täyttyvät kyynelistä. Sekunnin tai pari tuntuu siltä, että kuolet. Ihmiset alkavat häärimään ympärillä ja taputtelevat selkään.

Rasismien kohtaaminen arjessa tuntuu lähes samanlaiselta.

Se tapahtuu täysin yllättäen, bussissa, koulussa, kentän laidalla tai kaupassa.

Ensimmäinen reaktio on yleensä: ”Apua, kuolen häpeään”.

Pikkuhiljaa muut tunteet alkavat ottaa vallan. Viha, suru, ärsyynnys ja inho.

Yksinäisyyden tunne on ehkä pahin. Kaikki ympärillä olevat katsovat ja ihmettelevät, mutta kukaan ei tiedä, mitä tehdä. Säälivät katseet tuntuvat samalta kuin taputukset selkään, kun olet tukehtumassa ruokaan tai juomaan.

Ihan niin kuin tukehtuessa, haastavinta on ottaa syvään henkeä ja rauhoittua.

Aina siihen ei pysty.

- 63 % afrikkalaistaustaisista Suomessa on kohdannut arjessa rasistista häirintää viimeisen viiden vuoden aikana. Suomi oli rasistisin 12 tutkitun EU-maan joukosta.

- Koettu rasistinen ahdistelu voi olla esimerkiksi hyökkäviä eleitä, kommentointia ja uhkailua, tai jopa fyysistä väkivaltaa.

Lähde: Being black in The EU -kysely (2018)

Miten voit auttaa, kun joku kohtaa rasismia?

R&A Productions, 15

- Jos olet ikinä kokenut itse rasismia julkisella paikalla, yritä puhua jollekin asiasta, ettei se jää vaivaamaan.
- Älä teeskentele, ettei mitään tapahtunut.
- Jos näet jonkun kohtelevan toista epäreilusti julkisella paikalla, yritä puuttua asiaan.
- Jos asiaan puuttuminen tuntuu vaikealta, kysy ainakin uhrilta, voitko auttaa mitenkään.
- Tiesitkö, että arjessa koetussa rasismista voi ilmoittaa poliisille tai Yhdenvertaisuusvaltuutetulle?

www.syrjinta.fi/apua-yhdenvertaisuusvaltuutetulta

Mistä apua?

www.yeesi.fi/toiminta/muudi

Muudi-hanke edistää rasismia kokevien POC-nuorten mielenterveyttä meiltä meille -periaatteella, eli POC-nuorilta POC-nuorille. Se on tarkoitettu 13–29-vuotiaille nuorille, jotka ovat kiinnostuneita tietämään lisää rasismien mielenterveysvaikutuksista ja toivovat saavansa vertaistukea muilta nuorilta rasismikokemusten käsittelemisessä.

www.linktr.ee/socohelsinki

SOCO (Students of Colour ry) on Helsingin yliopiston opiskelijajärjestö etniseen ja näkyvään vähemmistöön kuuluville opiskelijoille. Ruskeat Tytöt Media julkaisee SOCO:n jäsenten blogia.



Kaikki järjestyy.

Lupaam sen.



4 Lasten suojelu ja lastensuojelu

Kiitos, lastensuojelu

Joonis, 20

Mun kohdalla lastensuojelu on pääosin ollut positiivinen kokemus. Lastensuojelu on käytännössä pelastanut mut ja antanut mulle uuden mahdollisuuden. Ilman lastensuojelua en tiedä, missä olisin tällä hetkellä, luultavasti jossain todella synkässä paikassa – ilman apua ja turvallisuuden tunnetta. Monet lapset ja nuoret on just nyt siinä tilanteessa, mistä mut on käytännössä pelastettu lastensuojelun avulla. Sen takia tämän järjestelmän stigmaa pitäis poistaa ja korostaa sitä, että apua on saatavilla.

Mä olin ekaa kertaa laitoksessa 7-vuotiaana. Tuolloin en vielä ymmärtänyt, mikä merkitys sillä olisi mun tulevaan elämään. Laitoksen ohjaajat oli mukavia, kiitos siis siitä heille.

Kiitos siitä, että piditte mut turvassa.

Turvallisuuden tunnetta luo etenkin se, että on tutut ohjaajat, joihin voi luottaa, aikaa, luottamuksellisuutta sekä välittämistä. Laitoksessa ollessa aloin itse aika nopeasti luottamaan aikuisiin. Luultavasti tämä johtui siitä, että oli tarve kokea hyväksymisen tunnetta.

Turvallisuus oli pääsyy siihen, että laitoksessa olo tuntui ikään kuin pelastukselta. Kiitos siis siitä.

Toisen kerran koin pelastuksen tunteen, kun mut otettiin kiireellisesti huostaan. Tuntui siltä, että kaikki kääntyisi viimeinkin parhain päin. Tuli tunne, että nyt viimeistään pääsen turvaan. Ja niin pääsinkin.

Turvapaikassa ollessani ja ennen sitä vastaan tuli monia ihmisiä, jotka välittivät aidosti ja vilpittömästi ja halusivat kaikkea hyvää. Kiitos siis teille. Kiitos poliisille, sossuille ja

opettajalle. Kiitos, että huomasitte jotain olevan vialla. Kiitos naapureille ja ohjaajille.

Sillä oli älyttömän suuri merkitys, että asioita ei enää katsottu sormien läpi, kun huomattiin hälyttäviä merkkejä siitä, että en ollut turvassa. Mutta onneksi pääsin turvaan, kiitos siitä.

Lastensuojelu käytännössä pelasti mut. Ja siihen lastensuojelu pyrkii, auttamaan lapsia ja perheitä. Lastensuojelu ei ole mikään mörkö, mistä ei voisi puhua tai mitä pitäisi pelätä. Päinvastoin: lastensuojelun pitäisi olla järjestelmä, johon voidaan luottaa haastavina hetkinä, sillä parhaimmillaan lastensuojelu on välittämistä ja turvallisuutta.

Välittämisen avulla voidaan saada asiat kääntymään jälleen parhain päin.

Missä lastensuojelu onnistuu?

Joonis, 20

- lasten ja nuorten turvallisuuden takaamisessa parhaassa tilanteessa
- lasten mielipiteen kuuntelemisessa
- välittämisessä
- perhesuhteiden huomioimisessa
- kokemusasiantuntijoiden huomioimisessa
- tulevaisuuden takaamisessa lapsille ja nuorille
- lapsimyönteisen yhteiskunnan luomisessa
- kasvurauhan ja turvan kasvua antamisessa

Lastensuojelun tavoitteena on, että kaikki lapset voisivat asua kotona omien vanhempiensa kanssa. Parhaimmillaan lastensuojelutyö on toimivaa ja avointa yhteistyötä viranomaisten ja perheen välillä niin, että asiakkaana olevan lapsen ja perheen ääntä kuullaan tukea ja palveluita suunniteltaessa, toteutettaessa ja arvioitaessa.

Kokemusasiantuntijuus lastensuojelussa – mitä se on antanut?

Joonis, 20

Kokemusasiantuntijuus on antanut paljon; olen saanut jakaa omia kokemuksiani lastensuojelusta ja kertoa vapaasti, mitkä asiat ovat menneet huonosti ja mitä onnistumisia on puolestaan ollut.

Lastensuojelun asiakkaana olen kokenut paljon. Kokemusasiantuntijaryhmästä ensimmäistä kertaa kuullessani en kuitenkaan ajatellut, että kokemuksiani lastensuojelun asiakkaana olemisesta arvostettaisiin koskaan tällä tavoin tai että niillä olisi sen suurempaa merkitystä esim. palveluiden kehittämisessä.

Kokemusasiantuntijuus on tuonut paljon omaan elämään. Sen kautta olen kokenut viimeinkin, että kokemuksiani arvostetaan. Tästä on syntynyt arvostuksen tunne ja tunne siitä, että kokemukset eivät ole olleet turhia. Niille on syntynyt tärkeämpi merkitys.

Olen saanut huomata, kuinka tärkeää lastensuojelun palveluita kehittäessä on kuulla asiakkaita, eli meitä lapsia ja nuoria. Vain kokemusasiantuntijoita kuulemalla saadaan tarvittava syvyys palveluiden toimivuuteen eli siihen, miten palveluiden käyttäjät kokevat asian. Minkälainen on esim. kokemus sosiaalityöntekijöistä ja niiden vaihtuvuudesta. Vaikka muilla asiantuntijoilla olisi koulutusta, ymmärrystä ja empatiaa, he eivät kuitenkaan voi koskaan täysin samastua todellisiin kokemuksiin. On ollut mahtavaa huomata, että asiantuntijat haluavat kuulla asiakkaiden kokemuksia lastensuojelusta.

Nyt kokemuksiani jakamalla pääsen itse kehittämään samoja palveluita. Tämä on suurin motivaationi kokemusasiantuntijana toimimiseen – että pääsen kehittämään lastensuojelun palveluita parempaan suuntaan. Kehittämisellä on oikeasti merkitystä. Sen olen huomannut jo oman kokemusasiantuntijuuteni aikana, sillä julkinen keskustelu lastensuojelun tilasta ja kehittämiskohteista on lisääntynyt ja ihan konkreettisia ehdotuksia, toimintamalleja ja lakeja on syntynyt.

Kun asiakkaat uskaltavat kertoa erilaisista kokemuksistaan, löytyy konkreettisia kehittämiskohteita, joita voidaan edistää. Siksi kokemusasiantuntijuus on erittäin tärkeää ja on ollut hienoa olla osa kokemusasiantuntijaryhmää.

Parasta on vertaisten tapaaminen

Vertaisuus on keskeinen osa kokemusasiantuntijuutta. Itse olen kokenut muiden, samoja asioita kohdanneiden nuorten tapaamisen tärkeänä. Meitä yhdistävät samankaltaiset kokemukset lastensuojelun asiakkaana olemisesta. Muut samoja

asioita läpi käyneet tietävät, miltä omat kokemukset ovat tuntuneet, pystyvät samaistumaan niihin. Esim. kaverit tai opettajat eivät näistä asioista paljoa tiedä ja vaikka haluavat niitä ymmärtää, eivät koskaan täysin pysty samaistumaan.

Samaistumisen myötä kokemuksista voi keskustella. Jokaisen tarina on yksilöllinen. On ollut kiinnostavaa kuulla muiden kokemusasiantuntijoiden kokemuksia samoista asioista ja päästä kuulemaan kokemuksia myös palveluista ja prosesseista, joista ei itsellä ole kokemusta. Kokemukset esimerkiksi huostaanotosta, sosiaalityöntekijöistä ja muista työntekijöistä sekä itsenäistymisestä ovat jokaisella erilaiset. Tämä on ollut kiinnostavaa, ja näin olen saanut yhä laajemmän käsityksen lastensuojelusta ja sen kaikista palveluista sekä yhä useammalta vertaiselta yksilöllisen näkemyksen siitä, miten lastensuojelu on onnistunut heidän kohdallaan.

Vertaisuus on ollut myös siksi tärkeää, että muiden kokemusasiantuntijoiden kanssa on syntynyt tietty luottamus. On syntynyt uskallus luottaa muihin vertaisiin ja siihen, että omat kokemukset uskotaan sellaisinaan, eikä niitä lähdetä kyseenalaistamaan tai jakamaan ulkopuolisille. Jokaisen kokemus on yksilöllinen ja arvokas. On ollut hienoa saada itsekin tämä luottamus. Kokemusasiantuntijoiden kesken on syntynyt luottamuksellinen ilmapiiri, joka on tärkeä, kun jaetaan henkilökohtaisia, itseä koskettavia kokemuksia ja tapahtumia. Lastensuojelussa on tärkeää tunnistaa luottamuksen merkitys.

Ymmärrys on lisääntynyt omia kokemuksia jakamalla ja muita

Vertaisuudella ja kokemusasiantuntijuudella on ollut iso rooli oman itsevarmuuteni lisääntymisessä.

Kokemusasiantuntijuuteen vahvasti kuuluva omien kokemusten jakaminen on auttanut omien ajatusteni sanoittamisessa. Olen saanut uskallusta kertoa omat mielipiteeni ja tunteen siitä, että niillä on merkitystä. Itsevarmuuttani on vahvistanut myös se, että muut ovat halunneet kuulla, mitä sanottavaa minulla on.

Itsevarmuuden kehittymiseen on liittynyt myös ymmärryksen lisääntyminen. Oma asiakashistoria läpi käydessäni olen oppinut hyväksymään asiat, jotka ovat johtaneet lastensuojelun asiakkuuteen tai ainakin ymmärtämään asioiden syy-seuraussuhteet. Tämä on vahvistanut itsetuntoani, sillä nyt tiedän ja tunnistan, missä asioissa minua kohtaan on toimittu väärin. Omalta osaltani tämä on korostanut sitä, että pyrin itse toimimaan oikeudenmukaisesti eri tilanteissa.

Kokemusasiantuntijuus on tarjonnut minulle monipuolisemman kuvan yleensäkin ihmisistä ja siitä, että jokaisella meistä on yksilöllinen historia. Kukaan ei voi tietää, mitä joku toinen on kokenut. Tämä on edistänyt ja vahvistanut sitä, että nykyään minulla ei ole ennako-oletuksia ihmisistä, joihin tutustun, vaan pyrin suhtautumaan uusiin asioihin ja ihmisiin ennakkoluulottomasti. Voisi siis todeta, että kokemusasiantuntijuuden myötä maailmankatsomukseni on laajentunut.

Lastensuojelun kokemusasiantuntija on henkilö, jolla on kokemusta lastensuojelun asiakkuudesta. Kokemusasiantuntija haluaa jakaa kokemuksiaan palveluiden käytöstä niiden kehittämiseksi tai antaa vertaistukea. Kokemusasiantuntija toimii yleensä erilaisissa organisaatioissa osana toimivaa, ohjattua ryhmää. Ryhmien toiminta vaihtelee tukihenkilö- tai mentoritoiminnasta kunnissa toimiviin kehittäjäryhmiin.



Mitä muuttaisin lastensuojelussa?

Joonas, 20

- Stigma pitää poistaa!!
- Koko järjestelmän keskiössä on lapset ja nuoret. Järjestelmä on heitä varten, ei toisinpäin.
- Varhainen avun tarjoaminen.
- Miten turvataan sijaisperheessä asuvien lasten ja nuorten hyvä kohtelu. Laitoksiin voidaan tehdä valvontakäyntejä, mutta entä perheisiin? Käytännössä sossu on vastuussa sijaisperheessä asuvien lasten ja nuorten hyvinvoinnista kokonaan.
- Miten hatkaamiseen voidaan puuttua?
Pitäisi muistaa, että hatkoilla olevaa nuorta etsitään aktiivisesti. Onko hatkaamisen jälkeen kaikkien rajoitustoimenpiteiden asettaminen nuorelle todella paras ratkaisu? Tärkeintä on nuoren hyvinvointi ja se, että ei pelkää palaamista takaisin laitokseen tai muihin sijaipaikkaan rajoitusten tai vihaisten aikuisten takia. Laitos on lasten ja nuorten koti.
- OIKEANLAISEN AVUN TARJOAMINEN, huostaanotto ei ole ratkaisu mielenterveysongelmiin!! Viime aikoina ollut liikaa uutisia siitä, että koska mielenterveyspalveluita ei ole saatavilla, otetaan huostaan. Ja tämä ei taas tarjoa oikeanlaista apua.
- Kumpi todellisuudessa painaa riitatilanteissa enemmän, lapsen vai vanhemman sana?
- VÄHÄISET RESURSSIT, työntekijöitä ei ole tarpeeksi siihen, että kaikkia lapsia ja nuoria oikeasti ehdittäisiin kuulla tarpeeksi.

Lastensuojelu ei ole mörkö

- Lastensuojelun julkinen kuva on usein liian ongelmakeskeinen. Lastensuojelun tavoitteena on varmistaa lapsen ja nuoren oikeutta hyvään ja turvalliseen elämään silloin, kun muut keinot eivät enää riitä. Toisinaan silti perheissä lastensuojelua pelätään ja sen puuttumista perheen asioihin hävetään tiedon puutteen ja vääränlaisten uskomusten vuoksi. Lastensuojeluilmoituksella saatetaan jopa uhkailla ja sitä voidaan käyttää kiusanteon välineenä. Väärät käsitykset ja ennakkoluulot voivat pahimmillaan johtaa siihen, että perheet jättävät hakematta apua.
- Lastensuojelun asiakasperhe ei tarkoita ongelmaperhettä, eikä lastensuojelun asiakasnuori ole ongelmanuori. Mikä tahansa perhe voi joskus tarvita apua ja tukea ja mikä tahansa perhe voi ajautua kriisiin, josta ei omin voimin selvitä.
- Aina lastensuojelu ei kuitenkaan onnistu auttamaan lasta ja perhettä. Tähän voi olla syynä palveluiden kova kuormitus ja resurssipula, joka näkyy luotettavien aikuisten vaihtumisena, vaikeutena saada itselle sopivia tukitoimia. On myös tärkeää, että tuen tarpeeseen päästään vaikuttamaan aikaisessa vaiheessa, jolloin haasteet eivät vielä ole kasvaneet suuriksi.

Mistä vertaistukea?

www.discord.com/invite/MfedcUk

Nuorten Turvasatama on turvallinen paikka Discordissa yhteiselle hauskanpidolle, kaikenlaiselle mukavalle tekemiselle ja asialliselle keskustelulle lastensuojelupalveluiden piirissä oleville tai olleille 13–29-vuotiaille nuorille.

www.lasinenlapsuus.fi/tukea/vertaistukiryhmat

Lasinen lapsuus nettiryhmät nuorille, jotka ovat huolissaan vanhemman tai läheisen aikuisen päihteidenkäytöstä.

www.osallisuudenaika.fi

Osallisuuden aika ry on lastensuojelun palveluja asiakasnäkökulmasta kehittävä järjestö.

Tuotamme ja keräämme lastensuojelun asiakasnuorten näkemyksiä heitä koskevista palveluista ja viemme tätä tietoa eteenpäin päättävälle taholle.

www.pesapuu.fi/toiminta/lapset-ja-nuoret-kehittajina/nuoret

Pesäpuu kehittää lastensuojelua yhdessä lasten ja nuorten kanssa ja tarjoaa monipuolisia vaikuttamismahdollisuuksia ja vertaisuutta lastensuojelutaustaisille nuorille.

www.sos-lapsikyla.fi/sos-kehittajanuoret

SOS-Kehittäjänuoret vähentää lastensuojelun leimaa, lisää

tietoisuutta lastensuojelusta ja kehittää SOS-lapsikylän palveluita. SOS-Kehittäjänuoret kiertävät kouluttamassa koululais-, opiskelija- ja ammattilaisryhmiä.

[www.sinut.fi/sinut/mika_on_sinut_ry/
yhdistyksen_toiminta](http://www.sinut.fi/sinut/mika_on_sinut_ry/yhdistyksen_toiminta)

Suomen sijaiskotinuoret SINUT ry:n tavoite on antaa sijaiskotinuorelle mahdollisuus vertaistensa tapaamiseen. Toiminta on tarkoitettu sijoitetuille nuorille sekä sijaisperheiden biologisille nuorille. Toimintaan voivat osallistua 13–25-vuotiaat sijaiskotinuoret ympäri maan.

www.veturointi.fi

Veturointi-toiminnassa nuoret aikuiset kokemusasiantuntijat työskentelevät lastensuojelun piirissä olevien ja olleiden nuorten ja heidän lähiverkostojensa tukena sekä kehittävät lastensuojelua ja edistävät nuorten osallisuutta.

100 syytä elää

Satakieli, 17

- | | |
|---|--|
| 1. Auringonpaiste iholla | 23. Uusien asioiden oppiminen itsestä |
| 2. Musiikki - uudet biisit ja kylmät väreet | 24. Lempibiisin kuuntelu |
| 3. Lämpimät halaukset | 25. Tanssiminen |
| 4. Tuuli hiuksissa | 26. Huvipuistossa käyminen |
| 5. Puihin kiipeäminen | 27. Lämmin kesäsade iholla |
| 6. Auringon nousut ja laskut | 28. Ensilumi ja kirpakat talviaamut |
| 7. Sateen ropina katolla | 29. Takkatuli |
| 8. Salamoiden katseleminen ukonilmalla | 30. Olla rakastettu ja välitetty |
| 9. Tähtitaivas ja yöt ulkona | 31. Vain kuolema on ikuista - ahdistus ja huono olo väistyvät joskus |
| 10. Matkustaminen ja hienot nähtävyydet | 32. Kauniiden kuvien katseleminen |
| 11. Nauraminen niin, että vatsaan sattuu | 33. Lautapelit (ja niissä voittaminen) |
| 12. Valvominen aivan liian myöhään | 34. Tietokone ja konsolipelit |
| 13. Saada toinen ihminen hymyilemään | 35. Festarit ja konsertit |
| 14. Mahdollisuus auttaa jotakuta toista | 36. Joulu (aka kausi) valot |
| 15. Tilaisuus olla toiselle esikuvana | 37. Istuminen tunnelmallisessa kahvilassa |
| 16. Uuden taidon oppiminen | 38. Tuoreen pullan tuoksu |
| 17. Tilaisuus kertoa toisille ihmisille, kuinka paljon he merkitsevät sinulle | 39. Söpöjen eläinten silittäminen |
| 18. Uusiin ihmisiin tutustuminen | 40. Mahdollisuus sanoa "Minä rakastan sinua" tärkeälle ihmiselle |
| 19. Tehdä työtä, jolla on sinulle merkitystä | 41. Toisen kädestä pitäminen |
| 20. Juhlat - synttärit, joulut, juhannukset yms. | 42. Rakastuminen |
| 21. Lämpimät suihkut | 43. Unelmahäät |
| 22. Peittoon kääriytyminen | 44. Retkeily |

45. Palaaminen kotiin esimerkiksi loman jälkeen
46. Jonkin kadoksissa olleen löytäminen
47. Kauan odotettu loma
48. Pitkät kävelyt
49. Torkkuminen
50. Herääminen ihanasta unesta
51. Jonkin kauan toivomasi tavaran (tms.) ostaminen/saaminen
52. Tulevaisuuden keksintöjen näkeminen
53. Uiminen
54. Tarinoiden keksiminen ja kuuleminen
55. Se, että sinulla on maailmalle annettavaa, vaikkeet vielä tietäisi mitä
56. Elämäsi on kaunis ja ainutkertainen
57. Lintujen laulun kuunteleminen
58. Hyvän kirjan lukeminen ja tarinaan mukaan tempautuminen
59. Kokemus siitä, että on selviytynyt vaikeista asioista
60. Jonkun ihmisen mieleen jääminen
61. Uudet maut
62. Täydellisen lahjan keksiminen ja antaminen
63. Meemit
64. Lapsien kanssa leikkiminen
65. Toisen ihmisen läheisyys
66. Jonkun tutun näkeminen pitkästä aikaa
67. Nettikavereiden tapaaminen
68. Unelmien toteutuminen
69. Kirjeen saaminen
70. Markkinoilla käyminen
71. Videot suloisista eläimistä
72. Itsensä ylittäminen
73. Mahdollisuus tienata
74. Lemmikit ja muut eläimet
75. Asunto ja sen sisustaminen
76. Raskaan päivän jälkeen sänkyyn kaatuminen
77. Harrastukset
78. Taide
79. Elokuvat ja sarjat (tuleeko Barbiesta joskus live action -elokuva?)
80. Hienot mikit ja julisteet
81. Perhe ja läheiset
82. Yllättyminen (positiivisesti)
83. Mielenkiintoisen podcastin löytäminen
84. Revontulet
85. Merenranta
86. Elokuvaratonit kavereiden kanssa
87. Voittaminen
88. Isäviitsit
89. Täydellisen löydön tekeminen kirpputorilta
90. Kokkaaminen/leipominen
91. Lämmin kaakao
92. Karaoke
93. Projektin valmiiksi saaminen

94. Uudet, puhtaat petivaatteet
95. Soutaminen/veneily
96. Laskettelu
97. Nähdä, katoaako ihmisiltä pikkuvarvas elinikänsä aikana
98. Saada tietää, kenestä tulee seuraava presidentti
99. Kukkaseppeleen tekeminen
100. Se, että voi joskus näyttää toisille samankaltaisessa tilanteessa oleville, että toivoa on yhä jäljellä

Näin julkaisu syntyi

Lastensuojelun Keskusliitto haluaa osaltaan raivata yhteiskunnallisessa keskustelussa tilaa nuorten mielestä tärkeille asioille ja näkökulmille. Sen lisäksi, että nuoria kuullaan, on tärkeää, että he voivat itse kertoa omin sanoin itselleen tärkeistä asioista. Tämä projekti on ollut meille työntekijöille yksi tapa käydä keskustelua nuorten kanssa ja kurkistaa heidän kokemusmaailmaansa, sekä tarjota tämä mahdollisuus myös laajemmin tämän julkaisun lukijoille.

Avoimella ilmoituksella ja yhteistyökumppaneidemme avustuksella löytyi kahdeksan nuoren ydinjoukko, joka lähti mukaan projektiin. Myöhemmin tekstejä täydennettiin maahanmuuttajataustaisten nuorten kirjoituksilla, koska nuoret tunnistivat itse tämän tärkeän näkökulman puuttuvan. He konsultoivat myös itse lähipiirejään laajemminkin siitä, mihin asioihin nuorten maailmassa tulisi vaikuttaa.

Projekti alkoi koronatilanteen vuoksi etätapaamisella, jossa tutustuttiin ja kartoitettiin osallistujien toiveita, odotuksia ja ideoita. Sovimme, että kaikki saavat olla mukana sellaisin tavoin ja sellaisessa roolissa, joka tuntuu itselle sopivalta. Toinen tapaaminen voitiin jo toteuttaa livenä ja siinä pohdittiin teemoja, sisältöjä ja erilaisia julkaisuun tulevia elementtejä. Myöhemmissä tapaamisissa juteltiin yhdessä siitä, miten asioihin voi vaikuttaa ja työstettiin tekstejä kirjoittamisajassa. Yhdessä mietittiin myös, keiden erityisesti haluamme lukevan tämän julkaisun.

Kirjoittajat ovat iältään 15–21-vuotiaita, eri sukupuolia, eri puolilta Suomea ja erikokoisilta paikkakunnilta. Heidän taustansa ja kiinnostuksen kohteensa ovat erilaisia. Kaikki

kirjoittavat nimimerkillä, jotta myös aroista tai kipeistä aiheista kirjoittaminen on mahdollista ilman huolta siitä, että nuori tai hänen läheisensä tunnistetaan tekstistä. Nuoret ovat saaneet teksteistään julkaisupalkkion ja julkaisun kuvitus on tilattu erikseen nuorelta kuvittajalta.

On aina jännittävää, kun toisilleen entuudestaan vieras ryhmä ihmisiä kokoontuu yhteen – kohtaavatko kemiat, herääkö luottamus, onnistuuko yhteinen tekeminen? Tällä kertaa kävi niin, että me saimme mukaan upean joukon projektiin ja yhteiseen tekemiseen sitoutuneita nuoria, joiden näkökulmat ja lähtökohdat täydentävät toinen toisiaan.

Haluamme kiittää mukana olleita nuoria ikkunan avaamisesta nuorten maailmaan ja ajatuksiin. Me työntekijät olemme saaneet projektin aikana monta tilaisuutta oppia ja toivomme, että kokemus on ollut yhtä antoisa myös mukana olleille nuorille!

Nuoret, tämä julkaisu on teidän.

Lukija, kiitos kun luit!

*Ira Custódio, Juuli Hurskainen,
Johannes Jahnukainen ja Maria Talvitie*



LASTENSUOJELUN KESKUSLIITTO
Armfeltintie 1, 00150 Helsinki
puh. 050 411 2380
toimisto@lskl.fi | www.lskl.fi