



Cool Kids -menetelmä lasten ja nuorten ahdistuneisuuden hoidossa työntekijöiden kokemana

Jenni Bäckman & Tiina Roszczewski

Laurea-ammattikorkeakoulu

Cool Kids -menetelmä lasten ja nuorten ahdistuneisuuden hoidossa työntekijöiden kokemana

Jenni Bäckman, Tiina Roszczewski
Sosionomi AMK
Opinnäytetyö
Syyskuu, 2022

Jenni Bäckman, Tiina Roszczewski

Cool Kids -menetelmä lasten ja nuorten ahdistuneisuuden hoidossa työntekijöiden kokemana

Vuosi

2022

Sivumäärä

54

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa lasten ja nuorten ahdistuneisuuden hoitoon kehitetyn Cool Kids -menetelmän soveltuvuutta ennaltaehkäisevissä palveluissa. Cool Kids -menetelmä on Australiassa kehitetty intervention muoto ja menetelmä on tuotu Suomeen vastamaan lasten ja nuorten lisääntyneeseen ahdistuneisuuden hoitoon. Koska menetelmä on Suomessa melko uusi eikä koulutettuja Cool Kids -työntekijöitä ole maanlaajuisesti vielä paljon, oli hyödyllistä selvittää, miten työntekijät kokevat menetelmän käytön osana omaa työtään. Opinnäytetyön työelämäkumppanina toimi Lohjan kaupunki.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tarjota toimeksiantajalle tietoa siitä, miten Cool Kids -menetelmää käyttävät, ennaltaehkäisevää työtä lasten ja nuorten parissa tekevät ammattilaiset kokevat kyseisen menetelmän tukevan tai haastavan omaa työtään sekä millä tavoin työntekijät itse kehittäisivät Cool Kids -menetelmää. Tutkimustyö pyrki myös vastaamaan siihen, miten Cool Kids -menetelmään voisi jatkossa panostaa Lohjan kaupungilla sekä miten menetelmän käyttöä pystyisi laajentamaan tai muuttamaan tarpeiden mukaan toimivaksi kokonaisuudeksi.

Opinnäytetyön tietoperustan muodostavat ihmisen hyvinvoinnin perusteet, ahdistuneisuuden määritelmä sekä Cool Kids -menetelmä. Lisäksi opinnäytetyössä on viitattu Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen vuonna 2021 tekemään kouluterveyskyselyyn, jonka tulokset on rajattu vain Lohjan kaupungin 4.- ja 5.- luokkien sekä 8.- ja 9.- luokkien oppilaiden vastauksiin.

Opinnäytetyö on toteutettu laadullisena tutkimuksena. Aineistonkeruu tapahtui anonymisti sähköisellä kyselylomakkeella. Tutkimusaineiston analysointimenetelmänä käytettiin teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset olivat: miten Cool Kids -menetelmä tukee työntekijän työtä, miten Cool Kids -menetelmä haastaa työntekijän työtä sekä miten Cool Kids -menetelmää voi paremmin hyödyntää työntekijöiden työssä.

Kyselyn perusteella saadut vastaukset paljastivat, että Lohjan kaupungilla Cool Kids -menetelmää käyttävät ammattilaiset kokivat menetelmän olevan liian hoidollinen ennaltaehkäiseviin palveluihin sellaisenaan soveltuvaksi. Tutkimustulokset osoittivat menetelmän vievän liikaa työaikaa ja vaativan vahvaa sitoutumista ja motivaatiota hoitomenetelmään osallistuvilta lapselta tai nuorelta sekä tämän huoltajilta. Tutkimuksen mukaan ammattilaiset aikovat jatkossa hyödyntää osia Cool Kids -menetelmästä, mutta kokonaisuutena menetelmän koettiin sopivan parhaiten erikoissairaanhoidon, ei ennaltaehkäisevien palveluiden käyttöön.

Asiasanat: lapset, nuoret, hyvinvointi, ahdistuneisuus, Cool Kids -menetelmä

Jenni Bäckman, Tiina Roszczewski

Application of the Cool Kids anxiety treatment program and professional's experiences

Year

2022

Pages

54

The purpose of this thesis was to elaborate on the functionality of the Cool Kids program among the children and youngsters suffering from anxiety. The Cool Kids methodology is an intervention program developed in Australia and adopted in Finland as a tool to support anxiety treatment among children and teenagers. Because the Cool Kids methodology is quite new and there are only few trained professionals in Finland, we found the research on how the professionals leverage this methodology to be very helpful. This thesis was completed in a close partnership with the City of Lohja.

Our goal in writing this thesis was to offer a perspective as to what extent professionals using the Cool Kids methodology find it useful or challenging in their work and any potential development ideas they might have. Our research also consists of how to potentially broaden the application of the Cool Kids methodology in Lohja or adapt some of its components for better impact.

Theoretical foundations of this thesis are human well-being, a definition of anxiety and the Cool Kids program. In addition, we included numerous references to a school survey conducted in 2021 by Finnish institute for health and welfare and examined in our thesis for grades from 4 to 5 and from 8 to 9 in the City of Lohja school district.

This thesis was executed as qualitative research. To preserve the anonymity of the respondents, we utilized an online data intake mechanism. We applied a theory-based inductive content analysis to interpret the data collected in our research. The key research questions addressed in this thesis are: To what extent the Cool Kids methodology supports work of a professional? To what extent the Cool Kids methodology challenges work of a professional? How to leverage the Cool Kids methodology more effectively?

The response from our survey clearly indicates that the experience of the professionals in City of Lohja is that the Cool Kids methodology is overly therapeutical for preventive work. The results suggest that the Cool Kids methodology is too time consuming and requires a strong commitment on the part of both the child or young and his/her caretakers. In addition, as this pointed out in this thesis, in the future the professionals are determined to use selected components of the Cool Kids methodology, but the concept is perceived to be more suitable for more demanding hospital treatment, not for the preventive work.

Keywords: children, youngsters, well-being, anxiety, Cool Kids -program

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Opinnäytetyön työelämäkumppani ja toteutusympäristö	7
3	Opiskeluhuollon sekä perhe- ja nuorisotyön palvelut	8
3.1	Koulukuraattori	10
3.2	Koulupsykologi.....	11
3.3	Lasten ja nuorten kohtaaminen koulussa ja opiskeluhuollossa	12
3.4	Perhe- ja nuorisopalvelut	13
4	Hyvinvoinnin perusteet	14
4.1	Ahdistus - tunne vai häiriö	15
4.2	Lasten ja nuorten ahdistuneisuus	16
5	Kouluterveyskyselyn tuloksia lasten ja nuorten ahdistuneisuudesta	17
5.1	Sosiaalinen ahdistuneisuus ja matala itsetunto.....	18
5.2	Mielialahuolet ja yksinäisyys	20
6	Cool Kids -menetelmä ahdistuneisuuden hoidossa.....	22
6.1	Cool Kids -menetelmäkoulutus	23
6.2	Cool Kids -tapaamiset	23
6.3	Cool Kids -menetelmään liittyvät aiemmat tutkimukset	24
7	Opinnäytetyön toteutus	25
7.1	Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset.....	26
7.2	Tutkimusmenetelmät	26
7.3	Aineistonkeruu.....	27
7.4	Aineiston analysointi.....	28
8	Tutkimustulokset	30
8.1	Cool Kids -menetelmän edut ja haasteet vastaajien työssä	31
8.2	Cool Kids -menetelmän käyttökokemukset vastaajien työssä	32
8.3	Cool Kids -menetelmän mahdollisuudet vastaajien mielestä	34
9	Johtopäätökset	35
10	Eettisyyden ja luotettavuuden tarkastelu	38
10.1	Tutkimuksen eettisyys.....	38
10.2	Tutkimuksen luotettavuus	40
11	Pohdinta ja kehittämis ehdotukset	42
	Lähteet.....	45
	Kuviot	49
	Taulukot	49
	Liitteet	50

1 Johdanto

Ahdistuneisuus on yksi tavanomaisimmista lasten ja nuorten mielenterveyden ongelmista. Esimerkiksi Mielenterveystalon esittämän arvion mukaan noin 10 % lapsista kärsii jostakin ahdistuneisuushäiriöstä nuoruusvuosiinsa mennessä. Ahdistuneisuus ja erilaiset pelot kuuluvat osaltaan lapsuuden ja nuoruuden kehitysvaiheisiin ja usein ne poistuvat tai vähenevät itsestään iän ja kehitystason karttuessa. Pitkittyneenä ahdistuneisuus ja pelkotilat voivat aiheuttaa monenlaisia muita ongelmia, kuten sosiaalista eristäytymistä, masennusta, syömishäiriöitä, univaikeuksia tai päihderiippuvuutta. Jos pelot ja ahdistus rajoittavat lapsen tai nuoren elämää ja ikätason mukaista aktiivisuutta merkittävästi, niin apua ja hoitoa tilanteeseen kannattaa hakea. (Mielenterveystalo 2022a.)

Cool Kids -menetelmä on Australiassa kehitetty, kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan perustuva interventiomuoto, jonka varhaisen puuttumisen mallin avulla pyritään vastaamaan lasten ja nuorten kasvavaan ahdistuneisuuteen. Cool Kids -menetelmän toiminta-ajatuksena on rohkaista lasta tai nuorta kohtaamaan ahdistusta aiheuttavia tilanteita sekä kehittää taitoja, joilla päästä eroon ahdistusta aiheuttavien tilanteiden välttämisestä - jo ennen kuin oireet pahenevat tai aiheuttavat muita haasteita ja vakavampia mielenterveydenhäiriöitä. Lisäksi Cool Kids -menetelmä tarjoaa lapsen tai nuoren vanhemmille keinoja tukea ja kannustaa ahdistuneisuudesta kärsivää lastaan. (Kasvun tuki 2022; Lastenklินิกoiden Kummit ry 2022.)

Cool Kids -menetelmää on käytetty Suomessa vuodesta 2015 alkaen, aluksi vain erikoissairaanhoidossa, mutta sittemmin menetelmän käyttöä on laajennettu esimerkiksi koulujen opiskeluhooltoon sekä muihin ennaltaehkäiseviin ja varhaisen tuen palveluihin. Tällä hetkellä maksuttomia Cool Kids -koulutuksia järjestetään lasten ja nuorten parissa työskenteleville sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille kahdessa eri hankkeessa: Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoidopiiriin (HUS) lasten- ja nuortenpsykiatrian ja Lastenklินิกoiden Kummien yhteistyönä sekä sosiaali- ja terveysministeriön rahoittamassa Tulevaisuuden Sote-keskus -ohjelmassa. Jälkimmäinen on osa kansallisen mielenterveysstrategian yhteydessä julkistettua Varhaisinterventioiden valtakunnallista hanketta (VIVA). Cool Kids -koulutuksia pidetään noin kerran vuodessa, joten menetelmäkoulutuksen suorittaneita Cool Kids -asiantuntijoita ei vielä ole maassamme kovin runsaasti. (Kasvun tuki 2022; Lastenklินิกoiden Kummit ry 2022.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Lohjan kaupungin henkilöstöön kuuluvien, lasten ja nuorten parissa työskentelevien sosiaalityön ammattilaisten kokemuksia ja mielipiteitä siitä, miten he näkevät Cool Kids -menetelmän soveltuvan osaksi omaa työnkuvaansa, mitä hyötyä, haasteita tai lisäarvoa kyseinen menetelmä on tuonut heidän työhönsä sekä miten he itse kehittäisivät menetelmän toimintaa jatkossa. Koska kaikki ahdistuneisuutta kokevat lapset ja

nuoret eivät ohjaudu Cool Kids -menetelmän pariin, niin on tärkeää voida tunnistaa ja nostaa esiin ne vaikuttavat tekijät, jotka mahdollistavat tai toisaalta eivät mahdollista työntekijälle menetelmän käyttöä asiakkaiden kanssa. Toimeksiantajalle opinnäytetyömme tuo tietoa siitä, onko Cool Kids -menetelmä työntekijän kannalta mielekäs työväline arjen työssä ennaltaehkäisevissä palveluissa sekä kokeeko työntekijä intoa menetelmän käytöstä vai kuormittaako menetelmän käyttö työntekijää.

Käytämme tässä opinnäytetyössä toistuvasti ilmauksia lapsi ja nuori, useimmiten molempia termejä yhdessä, mutta myös erikseen. Cool Kids -menetelmä on suunnattu lapsille ja nuorille, ikähaarukalla 7-17-vuotiaat, joten lapsista puhuttaessa tarkoitamme ala-asteikäisiä ja nuorilla puolestaan viitataan yläasteikäisiin tai toisen asteen opiskelijoihin.

Opinnäytetyön alkuun esittelemme opinnäytetyön yhteistyökumppanin ja toteutusympäristön. Käsitteiden määrittely pitää sisällään niin opiskeluhuollon henkilöstön kuin perhe- ja nuorisotyön palvelut sekä kyseisten ammattilaisten tärkeän roolin lasten ja nuorten kohtaamisessa. Opinnäytetyön teoreettisessa tietoperustassa käsittelemme ihmisen hyvinvoinnin perusteita sekä avaamme keskeiset käsitteet ahdistuneisuudesta ja ahdistuneisuushäiriöiden eri muodoista. Teoriaosuudessa kuvaamme tarkemmin myös Cool Kids -hoito-ohjelman taustaa ja tavoitetta. Opinnäytetyön tietopohjana olemme hyödyntäneet lisäksi Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen säännöllisesti keräämää tilastotietoa koko Suomen kattavasta kouluterveyskyselystä, joka raportoi lasten ja nuorten ahdistuneisuuden kasvaneen niin tytöillä kuin pojilla (THL 2021). Kouluterveyskyselyn tarkemmin läpikäytävät tulokset olemme tässä opinnäytetyössä rajanneet kuitenkin vain Lohjan kaupungin oppilaiden vastauksiin.

2 Opinnäytetyön työelämäkumppani ja toteutusympäristö

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina ja toimeksiantajana toimii Lohjan kaupunki. Lohjan kaupunki sijaitsee noin tunnin ajomatkan päässä Helsingin keskustasta. Lohja on idyllinen, Etelä-Suomessa sijaitseva kasvukaupunki järvenrantoineen ja maalaismaisemineen. Maaseudun vastapainoksi Lohjan kaupungin keskustasta löytyy kävelymatkan sisällä monenlaisia palveluita kaiken ikäisille. (Visit Lohja 2022.) Lohjalla on myös kattava opetus- ja koulutustarjonta. Kaupungissa on viisi suomenkielistä koulualuetta sekä kaksi ruotsinkielistä ala-astetta ja yksi ruotsinkielinen yläaste. Esiopetusta järjestetään sekä suomen- että ruotsinkielisenä. Toisen asteen ammatillista koulutusta tarjoavat Luksia eli Länsi-Uudenmaan koulutuskuntayhtymä, Kisakallion Urheiluopisto sekä Kanneljärven Opisto. Ammattiopisto Live tarjoaa valmentavaa koulutusta, joka pohjustaa opiskelijaa tutkintokoulutusta varten. Lisäksi Lohjalla on kaksi lukiota: suomenkielinen Lohjan yhteislyseon lukio sekä sen aikuislinja ja ruotsinkielinen Virkby Gymnasium. (Lohjan kaupungin kotisivut 2022a.)

Lohjan kaupunki markkinoi itseään lapsiystävällisenä kuntana, ja kunnassa onkin parhaillaan meneillään laajempi kuntatasoinen selvitys siitä, miten lasten ja nuorten hyvinvointia ja mielenterveyttä voidaan tukea arjen tasolla ja teoissa. Lohja kuuluu Suomen Unicefin Lapsiystävällinen kunta -malliin, jonka tarkoituksena on auttaa kuntia tunnistamaan, tukemaan ja edistämään lasten oikeuksia ja hyvinvointia. Hetkellisen avun sijasta mallin tavoitteena on saada aikaan pysyviä muutoksia lasten eduksi kunnan toimintatavoissa ja päätöksen teossa. (Lohjan kaupungin kotisivut 2022b; Suomen Unicef ry 2022.)

Ehdotus kerätä ja kartoittaa työntekijöiden käyttökokemuksia lasten ja nuorten ahdistuneisuuden hoitoon kehitetyn Cool Kids -menetelmän osalta sai alkunsa kaupungin aloitteesta ja tutkimustarpeesta. Tutkimustyötä varten on haettu tutkimuslupa Lohjan Lasten, nuorten ja perheiden lautakunnalta (liite 1).

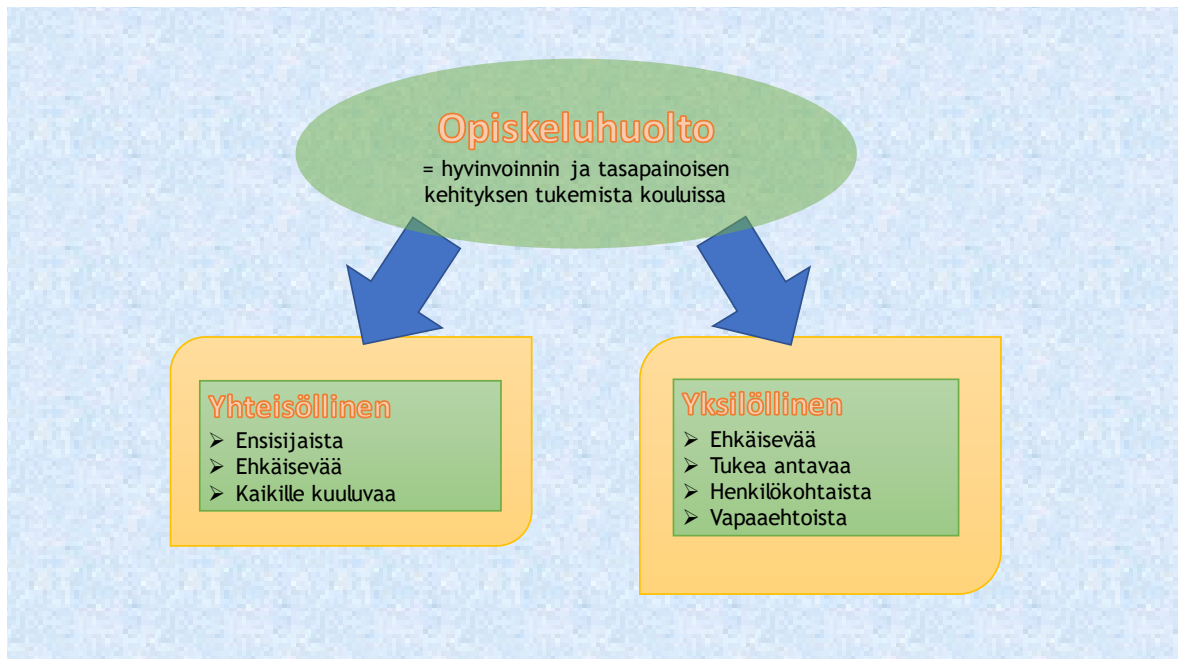
Ensimmäinen Cool Kids -menetelmäkoulutus, jossa Lohjan kaupungilta oli osanottaja mukana, starttasi loppuvuodesta 2020. Kouluttajana toimi Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri (HUS) ja rahoittajana Lastenklินิกoiden Kummit ry. Ensimmäiseen koulutukseen osallistui Lohjalta vain yksi koulupsykologi, mutta jo keväällä 2021 tarjottiin mahdollisuutta menetelmäkoulutukseen myös koulukuraattoreille, laajemmin koulupsykologeille sekä perhe- ja nuorisotyöntekijöille. Lisäksi tällöin kouluttautumismahdollisuutta ehdotettiin rajatuille Lohjan kaupungin sosiaalialan toimijoille, mutta resurssi- ja henkilöstöhaasteiden vuoksi he jättäytyivät odottamaan myöhempää koulutusajankohtaa. Koulutukseen ilmoittautuessa oli tärkeää huomioida työntekijän motivaatio uuden menetelmän käyttöönotossa sekä riittävän työajan löytyminen koulutuksen vaatimien harjoitusten suorittamiseksi.

Opinnäytetyöhömmme liittyvään Cool Kids -menetelmän käyttökokemusten kartoituskyselyyn (liite 2) vastanneista työntekijöistä osa on Lohjan kouluissa eri opintoasteilla työskenteleviä koulukuraattoreita ja osa koulupsykologeja. Oppilas- ja opiskelijahuoltolain (2013/1287) mukaan koulukuraattorit ja -psykologit kuuluvat perusopetuksessa oppilashuoltotyöryhmään ja he osallistuvat kouluissa sekä yhteisölliseen että yksilölliseen opiskeluhooltoon. Opiskeluhoollon henkilöstön ohella kyselymme osoitettiin Lohjan kaupungin perhe- ja nuorisopalveluiden piiristä sellaisille työntekijöille, jotka ovat osallistuneet Cool Kids -menetelmäkoulutukseen.

3 Opiskeluhoollon sekä perhe- ja nuorisotyön palvelut

Lasten ja nuorten haasteisiin ja erilaisiin elämäntilanteisiin on löydettävissä apua monesta eri tahosta. Koulussa opiskeluhoolto pyrkii tukemaan monin eri tavoin, sekä ennaltaehkäisevästi että varhaisen puuttumisen keinoin, oppilaiden hyvinvointia. Vapaa-ajalla taas esimerkiksi perhe- ja nuorisotyön tukipalvelut ovat lasten, nuorten ja perheiden apuna.

Kuvion 1 mukaisesti opiskeluhoolto tarkoittaa oppilaan ja opiskelijan hyvän oppimisen, fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ja tasapainoisen kehityksen edistämistä ja ylläpitoa sekä näiden osa-alueiden edellytyksiä lisäävää toimintaa koulu- ja oppilaitosyhteisöissä. Opiskeluhoolto on yhteisöllistä työtä ja yksilöllistä tukea, johon jokaisella opetukseen ja koulutukseen osallistuvalla oppilaalla ja opiskelijalla on maksuton oikeus. Ensisijaisesti opiskeluhoiltoa toteutetaan ehkäisevänä, koko oppilaitosyhteisöä tukevana toimintana, mutta sen lisäksi oppilaalla ja opiskelijalla on mahdollisuus yksilökohtaiseen opiskeluhooltoon sekä opiskeluhoollon palveluihin. Yksilökohtaiseen opiskeluhooltoon kuuluvat koulukuraattorin, koulupsykologin sekä kouluterveydenhuollon palvelut, ja tarvittaessa niitä voidaan syventää erilaisin opetusta ja koulutusta täydentävin sosiaali- ja terveystalveluin, kuten vaikkapa sosiaalitoimen tai lasten- tai nuorisopsykiatrian asiantuntija-avulla. Yksilökohtainen oppilashuolto perustuu aina vapaaehtoisuuteen ja luottamuksellisuuteen sekä oppilaan tai opiskelijan suostumukseen. (Opetushallitus 2022a; Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 65-66.) Jokaisella koululaisella ja opiskelijalla on lakisääteinen oikeus saada tarvitsemiaan oppilas- ja opiskeluhoollon palveluita sekä yhteisöllisellä että yksilöllisellä tasolla (Sandberg 2021, 37).



Kuvio 1: Opiskeluhoollon kokonaisuus (mukaillen Opetushallitus 2022a)

Oppilashuoltoryhmä on koulun työntekijöistä koottu moniammatillinen työryhmä, joka toimii varhaisen puuttumisen periaatteella opettajan tai luokanvalvojan apuna. Oppilashuoltoryhmä tekee ennaltaehkäisevää työtä oman oppilaitoksensa oppilaiden ja opiskelijoiden hyväksi sekä haasteiden tukemiseksi yli hallintorajojen. Oppilashuollon toimijat työskentelevät yhdessä toistensa kanssa ja tekevät tarpeen mukaan yhteistyötä muiden lapsille ja nuorille tukipalveluita tarjoavien tahojen kanssa. (Hietala ym. 2010, 65-66.) Lapsen tai nuoren vanhempia on myös

tarpeen informoida oppilashuoltoryhmässä käsitellyistä, omaa lasta koskevista asioista. Joissain tapauksissa lapsi tai nuori sekä tämän huoltajat voidaan ottaa mukaan oppilashuoltoryhmän palavereihin. (Nevalainen 2010, 160.)

3.1 Koulukuraattori

Koulukuraattori on oppilaitoksissa työskentelevä sosiaalityön ammattilainen, jolla usein on kokemusta myös lastensuojelun kanssa tehtävästä yhteistyöstä (Kurki, Nivala & Sipilä-Lähdekorpi 2006, 31). Kuraattoripalvelun päämääränä on olla oppilaan sosiaalisen hyvinvoinnin, opiskelun ja koulunkäynnin tukena sekä antaa tarvittavaa ohjausta, ja tämä toteutetaan edistämällä yhteisöllistä hyvinvointia sekä tukemalla yksittäistä oppilasta (Sandberg 2021, 36-37).

Koulukuraattorin työ perustuu Oppilas- ja opiskelijahuoltolakiin (2013/1287), jonka 7 §:ssä tuodaan esiin kuraattoripalvelut. Laki velvoittaa kuraattoripalvelun osaksi koulun henkilöstöä. Lain 9a §:n muutos astui voimaan vuoden 2022 alusta. Muutoksen myötä kuraattorin asiakasmitoitusta laskettiin ja tällä hetkellä kuraattorilla saa olla vastuullaan enintään 670 opiskelijaa.

Koulukuraattorin työhön osana kuuluu läheinen työskentely oppilashuoltoryhmän kanssa, koulun muiden toimijoiden kanssa sekä lapsen tai nuoren huoltajien kanssa. Moniammatillinen työ tuo mukanaan verkostoihin liittyvät palaverit sekä työn jatkuvan kehittämisen. Oppilas- ja opiskelijahuoltolain 15 § velvoittaa kuraattorin vastaamaan oppilaan tai huoltajan tapaamispyyntöön seitsemän arkipäivän kuluessa. Kiireellisissä pyynnöissä laki velvoittaa järjestämään tapaamisajan samana tai viimeistään seuraavana arkipäivänä. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 2013/1287.)

Kuraattorin työ painottuu yksilötapaamisiin. Yksilötapaamiset ovat hyvin erilaisia riippuen oppilaan tai opiskelijan tuen tarpeesta ja elämäntilanteesta. Oppilaan oloa voidaan aluksi karttoittaa erilaisin kyselyin ja tulosten perusteella voi seurauksena olla esimerkiksi akuutti soitto kotiin ja oppilaan ohjaus lääkärin arvioon. Hyvin usein yksilötyö on kuitenkin keskustelua ja pohdiskelua siitä, miten nykytilannetta voisi muuttaa oppilaan hyvinvointia tukevaksi. Kuraattori on monesti se henkilö, jolle lapsi tai nuori menee kertomaan huolet ja murheet kotona, kaverisuhteissa tai koulunkäynnissä. Kuraattorin työ on ennen kaikkea kuuntelua ja luottamuksellisen, vuorovaikutteisen yhteyden luomista oppilaaseen. Opettajilla on pedagoginen opetusvastuu, kun taas kuraattorilla vastuu kohdentuu oppilaan edun, hyvinvoinnin sekä osallisuuden varmistajana. (Kurki ym. 2006, 144, 148.)

3.2 Koulupsykologi

Koulupsykologin tehtäväkuvaan kuuluvat lasten ja nuorten sujuvan opiskelun ja koulunkäynnin tukeminen sekä psyykkisen hyvinvoinnin edistäminen. Koulussa ilmenneitä oppimisvaikeuksia, tarkkaavaisuuden haasteita tai muita psyykkisen kehityksen pulmia voidaan kartoittaa tarvittaessa psykologisin tutkimuksin, havainnoin ja arvioinnein, joiden pohjalta on mahdollista suunnitella ja toteuttaa lapselle tai nuorelle kohdennettuja yksilöllisiä tukitoimia. Koulupsykologin työn tavoitteena on lisätä niin lapsen tai nuoren, tämän huoltajien kuin opettajienkin ymmärrystä ja tietoa oppilaan kokonaistilanteesta sekä edistää kodin ja koulun potentiaalia lapsen suotuisaan kasvuun ja kehitykseen. (Joutsamo, Karppinen & Nordin 2007, 45-46.)

Koulupsykologin oppilasmitoitus on määritelty Oppilas- ja opiskeluhoitolain (2013/1287) 9a §:ssa ja sen mukaan 1.8.2023 alkaen yhdellä koulupsykologilla saa olla vastuualueellaan enintään 780 oppilasta. Kuten koulukuraattorinkin kohdalla, niin myös koulupsykologia velvoittaa Oppilas- ja opiskelijahuoltolain (2013/1287) 15 §, jonka mukaan psykologin tulee vastata oppilaan tai huoltajan tapaamispyyntöön ja sovittava tapaamisaika seitsemän arkipäivän kuluessa pyynnöstä. Kiireellisissä tapauksissa laki velvoittaa järjestämään tapaamisajan samana tai viimeistään seuraavana arkipäivänä.

Koulupsykologin yhteistyöverkosto on laaja. Psykologin työ koostuu kuraattorin tavoin yksilötapaamisista lasten ja nuorten kanssa sekä yhteistyöstä opettajien ja muun oppilashuoltoryhmän kanssa. Lisäksi koulupsykologi tapaa tarpeen mukaan lapsen tai nuoren huoltajia. Aikaresurssien salliessa psykologit voivat järjestää pienimuotoisia ryhmäinterventioita kouluissa jonkin tietyn teeman ympärille, esimerkiksi kognitiivisiin taitoihin tai koe- tai esiintymisjännittämiseen liittyen. Usein koulupsykologilla on kuitenkin vastuullaan monta eri oppilaitosta, joten hän ei pysty henkilökohtaisesti tapaamaan kaikkia koulujen oppilaita. Psykologi toimiikin kouluissa yhä useammin konsultoivassa roolissa antaen neuvoja joko suoraan opettajalle yksittäisen luokan tai oppilaan asioissa tai rehtorille yleisemmin koko koulua koskevissa tilanteissa. Konsultaatiokeskusteluja pidetään tarvittaessa myös koulun ulkopuolisten toimijoiden kanssa. (Nevalainen 2010, 156-164; Joutsamo ym. 2007, 46-48.)

Psykologin työtä määrittää salassapitovelvollisuus ja pelkästään psykologin asiakkuus on salassapidon alaista tietoa. Keskustelut psykologin kanssa ovat aina luottamuksellisia ja oppilas voi halutessaan, ikätaso huomioiden, kieltää itseään koskevien tietojen antamisen huoltajilleen. Oppilaan suostumuksella opetuksen järjestämisen kannalta tarpeellinen tieto pyritään silti jakamaan opettajille. (Nevalainen 2007, 26-27.)

3.3 Lasten ja nuorten kohtaaminen koulussa ja opiskeluhollossa

Lapsilla on Suomessa lakisääteinen oppivelvollisuus ja koulu voi olla jopa ainoa yhteisö, jolla on vaikutusmahdollisuuksia jokaisen kehittyvän lapsen ja nuoren elämässä. Niin opettajat kuin muukin kouluhenkilökunta näkevät työssään päivittäin hyvin laajan kirjon erilaisia lapsia ja nuoria, joten he ovat erinomaisia asiantuntijoita arvioimaan ja erottamaan huolestuttavat tilanteet normaaliin kehityskulkuun kuuluvista vaiheista. Kouluympäristö tarjoaakin mainion mahdollisuuden opettaa lapsille ja nuorille ennaltaehkäisevästi positiivisia mielenterveystaitoja, mutta myös keinon puuttua varhaisessa vaiheessa oppilaiden mielen haasteisiin sekä erilaisiin pelko- tai ahdistuneisuusoireisiin. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 13; Havia 2018, 185-186.)

Opiskeluholllon palvelut, kuten koulukuraattorin ja koulupsykologin palvelut, vastaavat lasten ja nuorten tarpeeseen ongelmia ennaltaehkäisevästä ja hyvinvointia edistävästä näkökulmasta. Vaikka oppilashuoltoryhmän jäsenten toimenkuvat ovat rajatut, niin yhteistä kaikille kouluissa toimiville työntekijöille on pyrkimys lasten ja nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistämiseen sekä mielenterveyden ja elämänhallinnan tukemiseen. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 12-15.)

Edellä mainitut koulun ammattilaiset ovat etulinjassa tapaamassa lapsia ja nuoria, ja usein koulukuraattori tai -psykologi tapaakin oppilaan tai opiskelijan ensin kahden kesken, kuunnellen sekä arvioiden mahdollista jatkopalveluntarvetta. Oppilas- ja opiskeluholllotlain (1287/2013) 11 § velvoittaa oppilaitosta tiedottamaan huoltajia sekä oppilaita ja opiskelijoita opiskeluholllon palveluista ja näin madalletaan yhteydenottokynnystä. Oppilaat itse ovat myös nykypäivänä hyvin perillä mahdollisuuksistaan hakea apua sekä saada neuvontaa omiin asioihinsa. Kouluissa opiskelijat voivat olla suoraan yhteydessä oppilashuollon henkilökuntaan ja päästä näin tapaamaan ammattilaista annettujen aikarajojen puitteissa. Pienempien oppilaiden kohdalla yhteydenotto tulee useammin huoltajilta tai esiin nousseena huolena koulun opetushenkilöstöltä. (Kurki ym. 2006, 22.)

Perinteisesti kouluissa ja oppilaitoksissa käytettävät työmenetelmät perustuvat oppilaan tai opiskelijan yksilöllisiin tarpeisiin sekä toiveisiin. Ammattilaiset käyttävät dialogisen lähestymistavan lisäksi erilaisia työmenetelmiä ja -välineitä, kuten motivoivaa haastattelua, ratkaisukeskeistä työotetta sekä sosiogrammeja. (Kurki ym. 2006, 28-30.) Nämä edellä mainitut menetelmät sekä muut käytettävissä olevat keinot lapsen tai nuoren auttamiseksi ovat toki tarpeellisia, mutta eivät aina pysty kokoamaan kokonaisvaltaista avuntarvetta yhteen.

Kun ammattilaisille herää huoli lapsen tai nuoren tilanteesta ja hyvinvoinnista, on asianlaita hyvä todentaa ottamalla huoli puheeksi suoraan oppilaan tai opiskelijan sekä tarvittaessa tämän huoltajan kanssa. Puheeksi oton apuna ammattilainen voi käyttää erilaisia haastattelumenetelmiä sekä kyselylomakkeita. Ahdistuneisuuden kohdalla voidaan ottaa käyttöön ahdistuneisuusoireita arvioiva GAD-7-kyselylomake, jollainen löytyy esimerkiksi Terveysportin (2012) sivulta.

GAD-7-kyselyn pohjalta arvioidaan yksilön ahdistuneisuusoireita seitsemän kysymyksen avulla ja näihin vastaaja valitsee parhaiten omaa oloaan kuvaavan vaihtoehdon kysymyslomakkeelta. Sama kysely tehdään aina lapselle tai nuorelle itselleen sekä mahdollisuuksien mukaan myös huoltajille, jotta saadaan lapsen tai nuoren alkutilanne kattavasti kartoitettua. Mikäli kyseessä on ahdistuneisuus ja sen oireita ryhdytään hoitamaan, niin sama kysely toistetaan työskentelyn loppuksi, jotta saadaan todennettua hoidon vaikuttavuus. (Mielenterveystalo 2022b.)

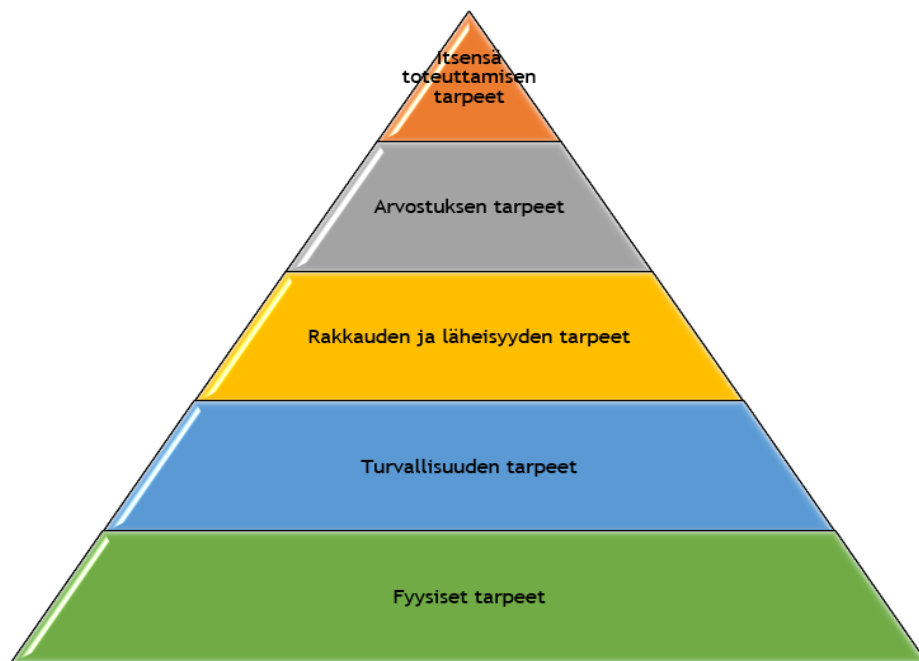
3.4 Perhe- ja nuorisopalvelut

Koulun ja opiskeluhuollon lisäksi tukea ja apua lasten ja nuorten hyvinvointiin, mielialahuoliin tai muihin ongelmiin sekä tarvittaessa koko perheen haastavaan tilanteeseen voi löytää erilaisen perhe- ja nuorisopalveluiden piiristä. Perhepalveluita tarjotaan keskitetysti perheneuvoloissa. Perheneuvolat palvelevat lapsiperheitä lapsen kasvuun ja kehitykseen liittyvissä asioissa sekä parisuhteeseen ja perheen arkeen liittyvissä asioissa. Perheneuvolat kuuluvat sosiaalihuoltolain (2014/1301) 26 §:n mukaisiin palveluihin, jotka sisältävät hyvin moniammatillisten asiantuntijoiden työskentelyn perheiden apuna. Perhepalveluissa yleisesti työskentelee psykologeja, perheneuvoja, perheterapeutteja sekä sosiaalityöntekijöitä. Perhepalvelut jaetaan neljään pääkategoriaan: vanhemmuuden tukeen, lapsen kasvun ja kehityksen tukeen, pari- ja perhesuhteiden tukemiseen sekä muuhun asiantuntija-apuun. Perhepalveluissa perheelle tarjotaan kokonaisvaltaista apua perheen erilaisiin haasteisiin ja työskentely voi tapahtua joko yksilö- tai perhetasolla. (THL 2022a.)

Perheille ja nuorille on suunnattu erityisiä palveluita, jotka vaihtelevat eri paikkakuntien mukaan. Lohjan kaupungilla toimii nuorisokeskus Ohjaamo, joka tarjoaa alle 30-vuotiaille lohjalaisille tai Lohjalla opiskeleville nuorille vapaa-ajan toimintaa sekä ohjausta ja tukea eri elämänvaiheisiin. Ohjaamon kautta nuori voi saada neuvontaa ja käytännön apua niin työhön, opiskeluun kuin raha-asioihin liittyvissä kysymyksissä sekä mihin tahansa muuhun, kuten asumiseen, terveyteen tai ihmissuhteisiin kytkeytyvissä asioissa. Ohjaamon työntekijät tapaavat nuoria joko Ohjaamon tiloissa, kouluilla tai muissa verkostotoimipisteissä, ja myös huoltajien on mahdollista osallistua tapaamisiin. Nuorisopalveluissa työskentelee monia eri ammattikuntia nuorten asioiden äärellä. (Nuori Lohja 2022; Ohjaamo 2022.)

4 Hyvinvoinnin perusteet

Jokaisella ihmisellä on perustarpeita, joita tarvitaan riittävän hyvään elämään. Abraham Maslow kehitti teorian ihmisen perustarpeista. Maslowin tarvehierarkia (kuvio 2) on muotoiltu pyramidin muotoon, jossa tarpeet kuvataan nousevassa suhteessa toisiinsa eli ihminen tarvitsee ensin alimman tason perustarpeiden täyttymisen ja vasta tämän jälkeen on mahdollisuus seuraavien tarpeiden saavuttamiselle. Alempien tasojen tyydyttyessä on mahdollista päästä ylimmälle tasolle, joka on itsensä toteuttamisen taso. (Frager 1987, 17, 56-57.)



Kuvio 2: Maslowin tarvehierarkia (mukaillen Opetushallitus 2022b)

Hyvin yksinkertaistettuna perustarpeet lähtevät jokaisella fyysisistä tarpeista, kuten ravinnosta ja hengityksestä. Pyramidin toiseen askelmaan, turvallisuuden tarpeeseen, liittyvät perusturvallisuuden lisäksi esimerkiksi suojautuminen väkivallalta tai sodalta sekä taloudelliselta turvattomuudelta. Kolmantena askelmana eli tarpeena on rakkauden ja läheisyyden tarpeet, jotka ovat hyvin selkeitä tarpeita rakkaudesta, ystävydestä, perheestä sekä toisten läheisyydestä. Neljäs perustarve on arvostuksen tarve, joka pitää sisällään toisilta ihmisiltä saatavat arvostuksen kokemukset, oman arvokkuuden kokemuksen sekä vahvan itseluottamuksen. Ylimpänä tarvehierarkiassa on itsensä toteuttamisen tarve ja tämän tarpeen tyydyttymiseen tarvitaan Maslowin mukaan henkisyttä sekä yhteyttä johonkin itseään korkeampaan. (Frager 1987, 42-45.)

Lapsen ja nuoren elämä on nopeaa henkisen ja fyysisen kasvun aikaa. Hyvinvoinnin perusteet luodaan jo hyvin nuorena, jolloin lapsi alkaa kipuamaan edellä mainittuja Maslowin

tarvehierarkian portaita. Mikäli lapsen tai nuoren kehityksessä ja hyvinvoinnissa ilmenee poikkeavuutta ja hän joutuu kokemaan lapsuudessaan tai nuoruudessaan esimerkiksi ahdistuneisuutta, on selvää, että eteneminen myös tarvehierarkian portaissa hidastuu tai pahimmassa tapauksessa jopa pysähtyy. Juuri tästä syystä on tärkeää tunnistaa ajoissa ahdistunut lapsi tai nuori sekä päästä aloittamaan oikeanlainen interventio lapsen tai nuoren tilanteen parantamiseksi sekä hyvinvoinnin tukemiseksi mahdollisimman varhain.

4.1 Ahdistus - tunne vai häiriö

Ahdistus on hyvä erottaa ahdistuneisuudesta. Jokaista ahdistaa joskus. Ahdistus itsessään on kielteiseksi mielletty, epämiellyttävä tunne, joka ohimenevänä tilana on täysin luonnollinen ja inhimillinen osa elämää sekä erilaisten tunteiden kirjoa. Ahdistukseen voi liittyä esimerkiksi pelkoa, jännittyneisyyttä, huolestuneisuutta ja sisäistä levottomuutta ja pahaa oloa. Ahdistus voi aiheuttaa myös fyysisiä pahoinvointia tai muita kehollisia oireita, kuten hikoilua, vapinaa, suun kuivumista, pulssin nopeutumista tai puristuksen tunnetta rinnassa. Ahdistuneisuuden tunne on seurausta elimistön kiihtymystilasta, ja tunteen pyrkimyksenä on pitää ihminen toimintavalmiudessa, välttää vaaratilanteita sekä viestiä mahdollisesta uhasta. (Mielenterveystalo 2022a; Käypä hoito 2019.)

Ahdistuneisuushäiriö taas on normaalia toimintakykyä haittaava ja hallitsematon mielenterveyden häiriö, johon liittyy jatkuvaa, pitkäkestoista ahdistuksen tunnetta sekä muita tunnetilan mukana tulevia henkisiä sekä fyysisiä tuntemuksia. Ahdistuneisuushäiriössä ahdistuksen tunne on tilanteeseensa nähden kohtuuttoman voimakasta ja se voi rajoittaa normaalia elämää sekä ahdistusta aiheuttavien tilanteiden välttelyä. Ahdistuneisuus on yleinen oire, joka liittyy usein myös muihin mielenterveyden häiriöihin. (Mielenterveystalo 2022a.)

Varsinaiset ahdistuneisuushäiriöt voidaan jakaa pelko-oireisiin ahdistuneisuushäiriöihin ja muihin ahdistuneisuushäiriöihin. Pelko-oireisiä häiriöitä ovat sosiaalisten tilanteiden pelko, julkisten tilojen pelko tai tiettyjen yksittäisten asioiden, esineiden tai tilanteiden pelko eli erilaiset määräkohteiset fobiat. Muita ahdistuneisuushäiriöitä ovat pakko-oireiset häiriöt, paniikkihäiriö ja yleistynyt ahdistuneisuushäiriö. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2019, 111.) Lapsilla ja nuorilla yleisimpiä ahdistuneisuushäiriön muotoja ovat eroahdistushäiriö, sosiaalisten tilanteiden pelko sekä yleistynyt ahdistuneisuushäiriö, mutta etenkin lapsuuden aikaisissa ahdistuneisuuden lievemmissä ilmenemismuodoissa häiriöiden eri lajit eivät välttämättä ole selkeästi eroteltavissa toisistaan. On myös mahdollista, että lapsella on päällekkäisiä pelko- ja ahdistusoireita. (Havia 2018, 187-188; Koskinen 2018, 260.)

Ahdistuneisuushäiriöstä kärsivällä lapsella tai nuorella ahdistuneisuus on usein vallitseva olo-tila. Voimakkaimmillaan ahdistuneisuus ja sen liitännäisoireet voivat haitata ja heikentää huomattavasti lapsen tai nuoren toimintakykyä ja normaalia kehitystä. Lapsella tai nuorella voi olla jatkuvasti pelokkaita ennako-odotuksia tai ajatuksia esimerkiksi koulumenestykseen,

sosiaalisiin vuorovaikutustilanteisiin, nukahtamiseen, päivähoitoon tai yksin jäämiseen liittyen. (Koskinen 2018, 260-261; Toivio & Nordling 2013, 209.)

Ahdistuneisuudesta kärsiville lapsille ja nuorille voi helposti kehittyä epäsoivia toimintatapoja, joilla he yrittävät selviytyä ahdistusta aiheuttavista tilanteista. Ahdistuneisuushäiriöille tyypillistä on välttämiskäyttäytyminen eli ahdistavien tilanteiden ja asioiden karttaminen kaikin tavoin sekä turvakäyttäytyminen, jolloin lapsi tai nuori yrittää suojautua pelkäämiltään asioilta ahdistavissa tilanteissa. Molemmat toimintamallit kuitenkin ylläpitävät omalta osaltaan ahdistusta ja sen oireita, eivätkä suinkaan poista ahdistuneisuutta. Siksi nämä haitalliset toimintatavat herkästi ylläpitävät ahdistuksen noidankehää ja niistä tulisi oppia pois. (Koskinen 2018, 260-261.)

Ahdistuneisuushäiriöiden taustalla voi olla monenlaisia syitä. Kasvatukselliset ominaispiirteet, kuten vanhempien ylihuolehtivaisuus, kohtuuttomat itsenäistymisvaatimukset tai ero vanhemmista voivat luoda ahdistuneisuutta. Vanhemmilla itsellään voi olla ahdistusoireilua ja, sen sijaan että he rohkaisisivat lasta tai nuorta luopumaan välttämisen- tai turvakäyttäytymisestä, he saattavat omalla käyttäytymisellään tai omilla haitallisilla toimintamalleillaan pitää yllä myös lapsen tai nuoren oireita. Perusturvallisuuden tunteen puutekin voi olla syynä ahdistuneisuushäiriön syntyyn. (Koskinen 2018, 261; Toivio & Nordling 2013, 169.)

Ahdistuneisuushäiriö diagnosoidaan psykiatrisella haastattelulla ja ahdistuneisuushäiriö löytyy ICD-10 tautiluokituksesta osana mielenterveydenhäiriöitä. Lääketieteen keinoin on mahdollista hoitaa ahdistuneisuushäiriötä lääkehoidolla, psykoterapialla ja psykososiaalisella hoidolla. Perustasolla ahdistuneisuushäiriöitä ennaltaehkäistään psykoedukaation kautta eli välittämällä mielenterveyteen yleisesti liittyvää informaatiota ja ymmärrystä asiakkaalle sekä muiden, erityisesti ahdistuneisuuden hoitoon kohdennettujen interventiodien avulla. (Käypä hoito 2019.)

4.2 Lasten ja nuorten ahdistuneisuus

Lapsuus ja nuoruus ovat osaltaan aikaa, jolloin fyysistä ja henkistä kasvua tapahtuu toisinaan vauhdilla. Hetkellinen alakuloisuus tai ajoittainen vetäytyminen omiin oloihin ovat normaaleja lapsen ja nuoren kehitykseen kuuluvia vaiheita. On kuitenkin tärkeää tunnistaa mielen toimintakykyä heikentävät oireet, jotta mielenterveyttä voidaan tukea ja mielenterveyden ongelmia ehkäistä. Näin saadaan myös varmistettua mahdollisimman oikea-aikainen interventio. (Marttunen, Huurre, Strandholm & Viialainen 2013, 11-13; Haasjoki & Ollikainen 2010, 15.)

Lasten ja nuorten kokema ahdistus on osaltaan tavanomaista kasvuun ja kehitykseen kuuluvaa tunnetta, jonka sisältö voi vaihdella iän ja kehitystason mukaan. Esimerkiksi pikkulapset kokevat ahdistusta joutuessaan eroon läheisistään ja pelkäävät tavanomaisesti vieraita ihmisiä. Esi- ja alakouluiässä puolestaan lapsilla voi esiintyä konkreettisempia ahdistus- ja pelkotiloja, kuten sairastumiseen tai eläimiin liittyviä huolia sekä kuviteltuja pelkoja. Alkava murrosikä ja

hormonit taas tuovat kehittyvän nuoren elämään mukanaan uudet tunteiden myllerrykset, pelon ikätovereiden arvioinnin kohteeksi joutumisesta sekä pohdinnat siitä, mihin oman elämänsä haluaa suunnata. (Välimäki 2009, 37-38; Havia 2018, 187.) Ahdistuksen voidaan katsoa olevan kohtalainen tai vaikea silloin, jos ahdistuneisuus aiheuttaa vahvoja pelkoja, paniikkihäiriöitä, voimakkaita huoliajatuksia, selkeää eristäytymistä, eroahdistusta sekä välttelykäyttäytymistä (Laukkanen, Marttunen, Miettinen & Pietikäinen 2006, 67-68).

Haasteet elämässä eivät katso ikää ja paineet kotona, koulussa tai muussa elämässä voivat luoda lapsille sekä nuorille paljon kuormitusta. Lasten ja nuorten mielenterveyteen liittyvät haasteet näyttäytyvätkin Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen viimeisimmän kouluterveyskyselyn (THL 2021) pohjalta kasvaneen tasaisesti, mutta erityisesti huonosti voivien tyttöjen osuus on hälyttävästi noussut.

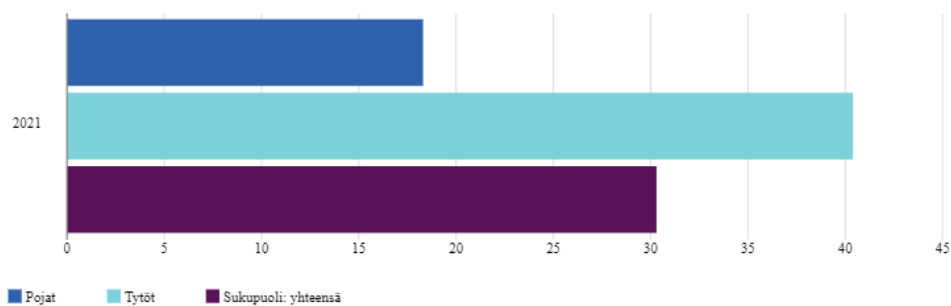
5 Kouluterveyskyselyn tuloksia lasten ja nuorten ahdistuneisuudesta

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos toteuttaa joka toinen vuosi kattavan maanlaajuisen kouluterveyskyselyn, jonka tarkoituksena on tuottaa monipuolista seurantatietoa sekä valtakunnallisesti että paikallisesti eri ikäisten lasten ja nuorten hyvinvoinnista ja terveydestä. Kouluterveyskyselyn tuloksia voidaan hyödyntää oppilaitoskohtaisesti, vaikkapa kouluhyvinvoinnin edistämisessä ja oppilashuoltotyössä. Kunnat pystyvät hyödyntämään tuloksia esimerkiksi kunnan hyvinvointistrategiaa, lapsi- ja nuorisopoliittista ohjelmaa tai lastensuojelusuunnitelmaa laadittaessa. Valtakunnallisesti kyselyn tuloksia voidaan käyttää erilaisten lakien ja päätösten toimeenpanon seurannassa ja arvioinnissa. (THL 2022b.)

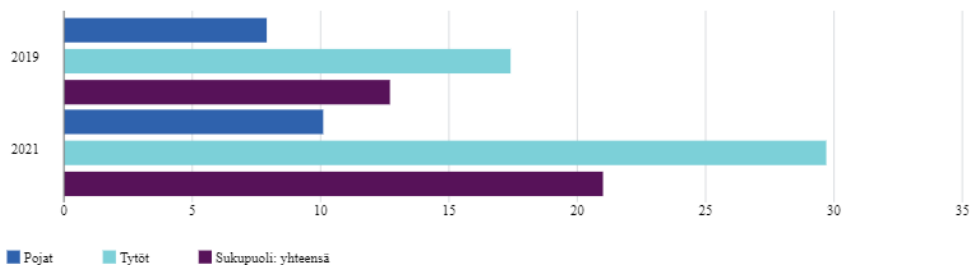
Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL 2021) viimeisin kouluterveyskysely on tehty keväällä 2021 ja sen tulokset on julkistettu saman vuoden syksyllä. Opinnäytetyössä olemme käyttäneet tausta-aineistona kyseisen kouluterveyskyselyn tuloksia, rajaamalla käsiteltävät vastaukset vain lohjalaisten lasten ja nuorten vastauksiin. Kouluterveyskyselyn ahdistuneisuutta ja mielialaa koskevia kysymyksiä sekä niihin annettuja vastauksia on tarkasteltu Lohjan kaupungin perusopetuksen neljäs- ja viidesluokkalaisten sekä kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten oppilaiden osalta. Kouluterveyskyselyyn viittaavissa kuvioissa esitetyt luvut ovat prosentuaalisia arvoja, eivät kappalemääriä.

Jotkin tekijät, kuten perinnöllinen alttius, eri ympäristötekijät, lapsuus- tai nuoruusiässä koettu väkivalta tai muut kuormittavat tapahtumat elämässä, vaikuttavat monesti lasten ja nuorten ahdistuneisuuden kokemuksiin sekä mahdollisen ahdistuneisuushäiriön syntyyn. Kuviot 3 ja 4 tuovat ilmi oppilaiden ahdistuneisuuden tuntemuksia kouluterveyskyselyä edeltäneiden viikkojen aikana. On huomionarvoista, että kuvion 3 mukaan vuonna 2021 neljäs- ja viidesluokkalaisista tytöistä hieman yli 40 prosenttia on kertonut kokeneensa vähintään lievää

ahdistuneisuutta. Ala-asteikäisillä pojilla vastaava luku on ollut noin 15 prosenttia. Samoin kuvion 4 perusteella, kahdeksannen ja yhdeksannen luokan vertailussa, tyttöjen kokema kohtalainen sekä jo vakava ahdistuneisuus on noussut vuoden 2019 noin 17 prosentin tasolta lähes 30 prosenttiin vuoteen 2021 mennessä. Myös poikien osalta tilastot osoittavat, että yläasteikäisten kokema kohtalainen tai vakava ahdistuneisuus on lisääntynyt, joskaan ei niin merkittävästi kuin tytöillä, ja kohtalaista tai vakavaa ahdistuneisuutta vuonna 2021 on pojista kokenut noin joka kymmenes. (THL 2021.)



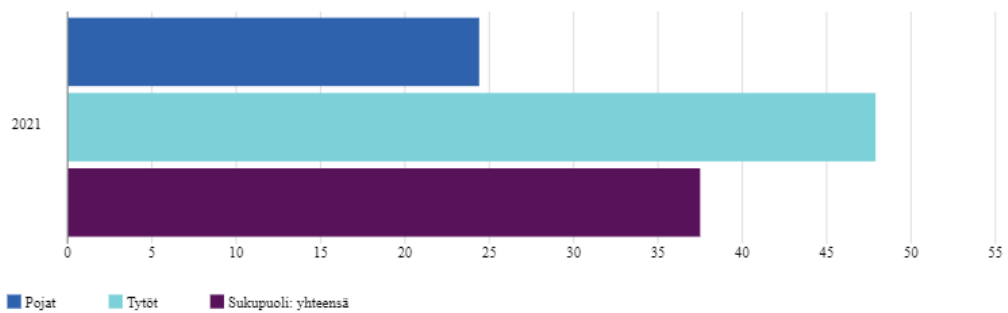
Kuvio 3: Lohjan kaupungin 4.- ja 5.- luokan oppilaiden kokemus vähintään lievää ahdistuneisuudesta (THL 2021)



Kuvio 4: Lohjan kaupungin 8.- ja 9.- luokan oppilaiden kokemus kohtalaisesta tai vakavasta ahdistuneisuudesta (THL 2021)

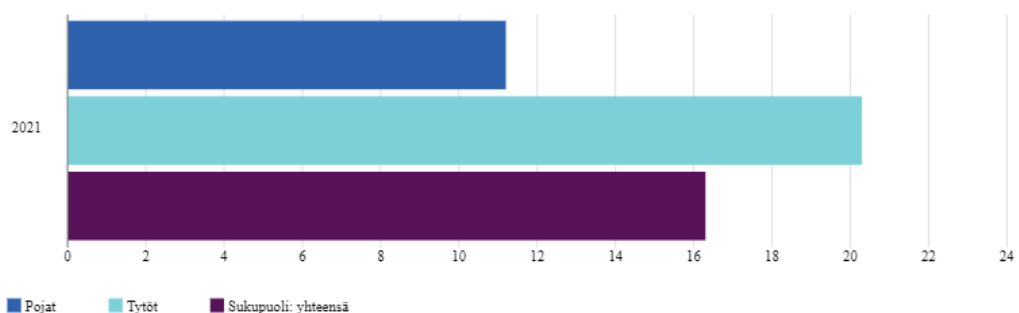
5.1 Sosiaalinen ahdistuneisuus ja matala itsetunto

Ahdistuneisuus voi vaikuttaa lasten ja nuoren elämään hyvin kokonaisvaltaisesti ja olla vahvasti läsnä myös sosiaalisissa tilanteissa. Kuten kuvion 5 indikaattori osoittaa, niin Lohjalla vuonna 2021 kyselyyn vastanneista 8.- ja 9.- luokkalaisista tytöistä lähes puolet ja pojista noin joka neljäs on kokenut sosiaalista ahdistuneisuutta. Taustakysymyksessä selviteltiin kuinka paljon sosiaaliseen ahdistuneisuuteen liittyvät ongelmat ovat vaivanneet vastaajia kyselyä edeltäneen viikon aikana. Sosiaalista ahdistuneisuutta voimakkaasti kokevat oppilaat ovat selkeässä riskissä sekä henkiseen että fyysiseen eristäytymiseen, mikä puolestaan voi johtaa koulupudokasuhkaan tai jopa eristäytymiseen muusta yhteiskunnasta. (THL 2021.)

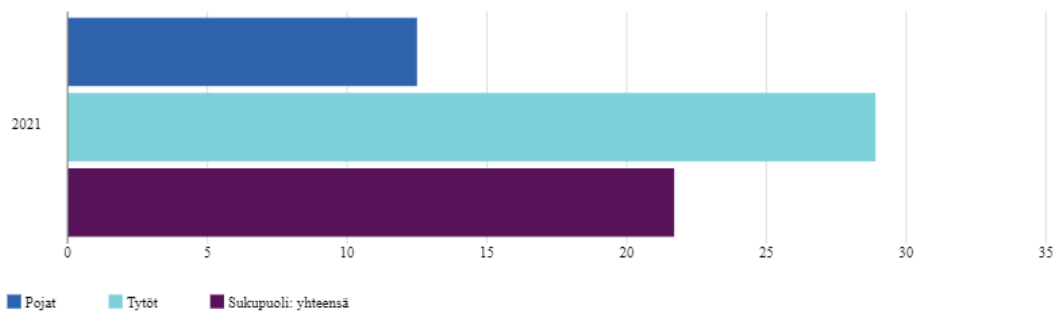


Kuvio 5: Lohjan kaupungin 8.- ja 9.- luokan oppilaiden kokema sosiaalinen ahdistuneisuus (THL 2021)

Myös matalan itsetunnon on havaittu kytkeytyvän ahdistuneisuuteen. Minäkuvan vääristyminen ja kielteinen näkemys itsestä voivat haastaa lasta ja nuorta sosiaalisessa kanssakäymisessä ikätovereidensa kanssa. Kuviot 6 ja 7 kuvastavat kuinka niin tytöt kuin pojatkin arvioivat kielteisesti itseään, tytöt huomattavasti poikia useammin. Vuonna 2021 matalasta itsetunnosta on kouluterveyskyselyssä kertonut noin 10 prosenttia 4.- ja 5.- luokkalaista pojista ja 20 prosenttia vastaavan ikäryhmän tytöistä. Yläasteikäisillä poikien osuus on pysynyt melko ennallaan kymmenen prosentin tasolla, mutta tyttöjen kokemukset matalasta itsetunnosta ovat nousseet lähes 30 prosenttiin. Nykypäivän paineet ulkonäön tai elämäntavan statuksessa kumpuavat voimakkaasti sosiaalisen median luomista odotuksista ja ihanteista sekä ympäristökijöistä. Kasvavan ja kehittyvän lapsen ja nuoren on paineiden alla kyettävä kehittämään jo hyvin varhain itselleen vahva itsetunto, ja mikäli kasvu jää syystä tai toisesta keskeneräiseksi, on lapsi tai nuori alttiimpi kokemaan ahdistuneisuutta tai muita mielenterveyden haasteita. (THL 2021.)



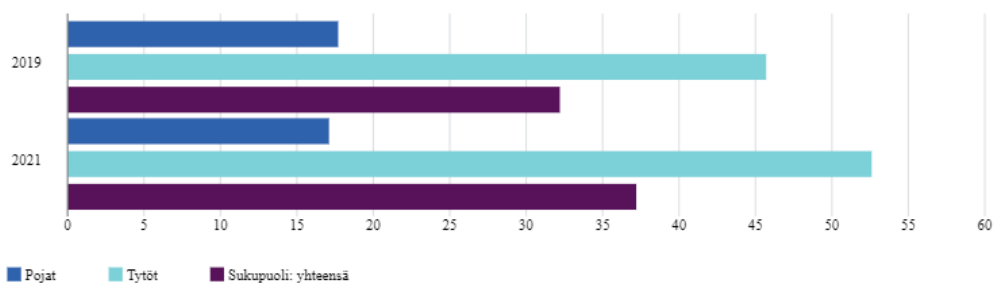
Kuvio 6: Lohjan kaupungin 4.- ja 5.- luokan oppilaiden kokema matala itsetunto (THL 2021)



Kuvio 7: Lohjan kaupungin 8.- ja 9.- luokan oppilaiden kokema matala itsetunto (THL 2021)

5.2 Mielialahuolet ja yksinäisyys

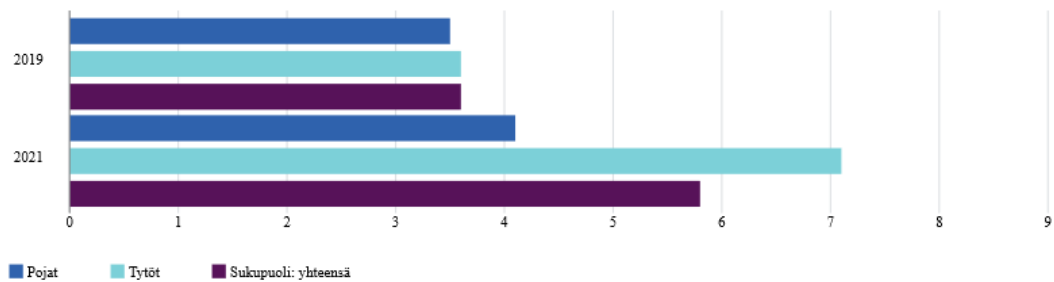
On tärkeää, että lapset ja nuoret tiedostavat omaa oloaan ja hyvinvointiaan sekä mahdollisia mieltä kuormittavia haasteita. Kuvio 8 osoittaa miten vuonna 2019 poikien huoli omasta mielialastaan on ollut hieman suurempi kuin vuonna 2021, molempien vuosien osalta poikien luvut ovat olleet noin 15 prosenttia. Toisaalta huolestuttava kehityksen suunta on tapahtunut yläasteikäisten tyttöjen keskuudessa, sillä vuonna 2021 yli puolet vastanneista lohjalaisista tytöistä on kokenut olevansa huolissaan omasta mielialastaan. Vuonna 2019 vastaava luku on jäänyt hieman yli 45 prosentin tasolle. (THL 2021.)



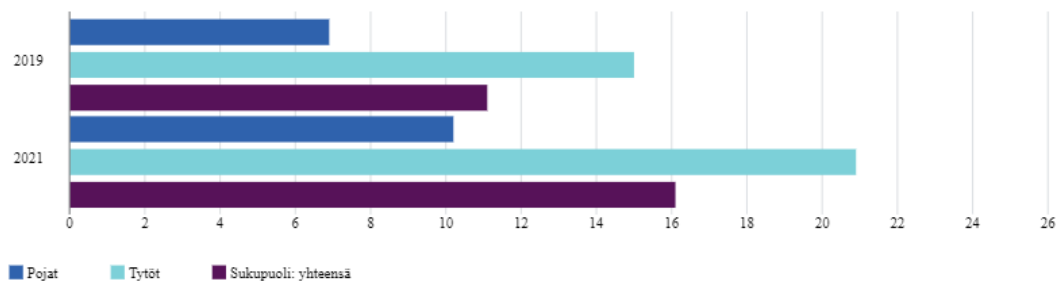
Kuvio 8: Lohjan kaupungin 8.- ja 9.- luokan oppilaiden huoli omasta mielialastaan (THL 2021)

Ahdistuneisuuteen liittyy monesti myös yksinäisyyden kokemus sekä tunne siitä, ettei kuulu joukkoon. Kuviot 9 ja 10 esittävät kuinka jatkuvasti tai melko usein yksinäisyyttä kokevien määrä on kasvanut sekä tytöillä että pojilla. Vuonna 2019 kaikista ala-asteikäisistä yli kolme prosenttia on kertonut kokeneensa yksinäisyyttä, vuonna 2021 luvut ovat kohonneet ollen noin neljä prosenttia pojilla ja seitsemän prosenttia tytöillä. Yläasteikään mennessä yksinäisyyden kokemukset ovat lisääntyneet enemmän. 8.- ja 9.- luokkalaista pojista on kertonut vuonna 2019 kokeneensa yksinäisyyttä noin kuusi prosenttia ja vuonna 2021 jo joka kymmenes. Tyttöillä vastaavat arvot ovat olleet vuonna 2019 noin 15 prosenttia ja vuonna 2021 jopa hieman yli 20 prosenttia. Vaikka yksinäisyyden kokemus on subjektiivinen ja lähes kaikilla lapsilla ja nuorilla

on varmasti aikoja, jolloin kokemus yksinäisyydestä on enemmän läsnä, on etenkin kuvion 10 ilmaisema, vuoden 2021 yläkoululaisten tyttöjen indikaattori silti huolestuttavan korkea. Pitkäaikainen yksinäisyys haittaa lapsen ja nuoren hyvinvointia ja voi heikentää luottamusta muihin ihmisiin. Lapsuudenaikainen, pitkään jatkunut yksinäisyys johtaa muita todennäköisemmin yksinäiseen nuoruus- ja aikuisikään ja pahimmillaan yksinäisyys voi aiheuttaa mielenterveyden ongelmien syntymisen tai jopa syrjäytymistä. (THL 2021.)



Kuvio 9: Lohjan kaupungin 4.- ja 5.- luokan oppilaiden kokemus yksinäisyydestä (THL 2021)



Kuvio 10: Lohjan kaupungin 8.- ja 9.- luokan oppilaiden kokemus yksinäisyydestä (THL 2021)

Kaikki edellä olevat kuviot ja indikaattorit osoittavat, että lasten ja nuorten ahdistuneisuus, koettu huoli omasta mielenterveydestä sekä yksinäisyyden kokemukset ovat lisääntyneet. Samaa tilastotietoa vahvistavat myös kouluterveyskyselyn valtakunnalliset keskiarvot, sillä koko Suomen tasolla ja kaikkien koulutusasteiden osalta tarkasteltuna kouluterveyskyselyyn vuonna 2021 vastanneista tytöistä noin kolmannes kertoi kokeneensa kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta. Poikavastaajilla sama arvo vuonna 2021 oli noin kahdeksan prosenttia. Aiemmissa, vuosina 2013-2017 tehdyissä, kouluterveyskyselyissä vastaavat luvut olivat tytöillä 13-20 prosenttia ja pojilla 5-7 prosenttia. (THL 2022c.) Opiskeluhuollon sekä perhe- ja nuorisotyön ammattilaiset kohtaavat työssään siis yhä enenevässä määrin ahdistuneisuudesta ja muista mielenterveyden haasteista ja huolista oireilevia lapsia ja nuoria.

6 Cool Kids -menetelmä ahdistuneisuuden hoidossa

Erikoissairaanhoidon vastaa lasten (HUS 2022a) ja nuorten (HUS 2022b) akuutteihin mielenterveyden haasteisiin lasten- ja nuorisopsykiatriassa, jonne pääsee lääkärin läheteellä. Ei akuuteissa tapauksissa, kuten lievemmissä ahdistuneisuuden häiriöissä, lasta tai nuorta pyritään auttamaan ennaltaehkäisevästi tai varhaisen puuttumisen menetelmin jo perustasolla, esimerkiksi koulun oppilashuoltohenkilöstön tai perhe- ja nuorisopalveluiden keinoin. Cool Kids -menetelmän tavoitteena on, että ahdistuneisuudesta ja siihen liittyvistä oireista kärsivä lapsi tai nuori saisi apua ongelmiinsa mahdollisimman nopeasti ja varhaisessa vaiheessa. Pitkät odotusajat ja hoidon saannin vaikeus voivat pahentaa ahdistuneisuutta ja tähän matalan kynnyksen Cool Kids -menetelmällä on pyritty puuttumaan. Cool Kids -interventioon osallistuakseen lapsella tai nuorella ei tarvitse olla lääkärin tekemää ahdistusdiagnoosia. (Terapiat etulinjaan 2022.)

Cool Kids -menetelmä on yksi intervention muoto, joka voidaan aloittaa ahdistuneisuudesta oirehtivan lapsen tai nuoren kanssa hyvin nopealla aloituksella. Cool Kids -interventio on kehitetty vuonna 1993 ja se aloitettiin australialaisessa Macquarien yliopistossa (Macquarien University 2021). Suomessa Cool Kids -menetelmää on käytetty vuodesta 2015 alkaen, mutta ensi alkuun vain Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin (HUS) lasten- ja nuorisopsykiatrian yksiköissä (Kasvun tuki 2022).

Cool Kids -menetelmä on kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan pohjautuva hoito-ohjelma. Menetelmä on suunnattu 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille, joilla on ahdistusoireita, kuten huolestuneisuutta, sosiaalista ahdistusta tai erilaisia pelkoja. Cool Kids -menetelmän avulla harjoitellaan taitoja, joilla lapsi tai nuori oppii hallitsemaan ahdistuksen tunteita sen sijaan, että hän välttelisi ahdistusta aiheuttavia tilanteita. Oirehtivan lapsen tai nuoren vanhemmalle menetelmä tarjoaa puolestaan ymmärrystä ja keinoja tukea lastaan sekä käsittelemään omaa reagointiaan lapsen ahdistuskäyttäytymiseen. (Terapiat etulinjaan 2022.)

Cool Kids -menetelmää voidaan toteuttaa monin eri tavoin: joko yksilö- tai ryhmämuotoisena perhehoitona yhteistyössä huoltajien kanssa tai yksin lapselle tai nuorelle suunnattuna hoitona, jolloin lapsi tai nuori osallistuu tapaamisiin ilman huoltajaa. Jos lapsi tai nuori ottaa osaa hoito-ohjelmaan yksin, niin huoltajille on silti mahdollista järjestää kolme erillistä tapaamiskertaa menetelmään liittyen. (Mielenterveystalo 2022c.)

6.1 Cool Kids -menetelmäkoulutus

Cool Kids- menetelmäkoulutukseen kuuluu kaksipäiväinen peruskoulutus. Teoriaopintojen jälkeen taitoja täydennetään vuoden mittaisella menetelmäohjauksella, joihin Cool Kids -koulutukseen osallistuvat ammattilaiset kokoontuvat säännöllisesti. Menetelmäohjauksen suorittamisen jälkeen henkilö on valtuutettu Cool Kids -työntekijä. Cool Kids -työntekijäksi voi koulutautua koulujen opiskeluhuollon henkilöstö, muut perustasolla lasten ja nuorten kanssa työskentelevät sekä erikoissairaanhoidossa mielenterveystyötä tekevät asiantuntijat. Koulutukseen osallistuvilta vaaditaan myös aiempaa kokemusta lasten ja nuorten mielenterveystyöstä vähintään vuoden ajalta ja kognitiivisen käyttäytymisterapian tuntemusta. Kahden meneillään olevan hankkeen, Lastenklินิกoiden Kummit ry:n ja Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin (HUS) yhteistyön sekä Tulevaisuuden Sote-keskuksen VIVA-hankkeen, johdosta koulutuksiin osallistuminen on tällä hetkellä hankkeisiin osallistuvien kuntien työntekijöille maksutonta. (Terapiat etulinjaan 2022; Kasvun tuki 2022.)

Lastenklินิกoiden Kummit ry tukee vahvasti lasten ja nuorten mielenterveystyötä Suomessa. Kummien Mielen tila -kampanja on hanke, jonka yhtenä tavoitteena on saada Cool Kids -hoito-ohjelma käyttöön kaikissa heidän tukemissaan lastensairaaloissa ympäri Suomen. Lastenklินิกoiden Kummit onkin yhteistyössä Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin (HUS) lasten- ja nuortenpsykiatrian kanssa kouluttanut lasten ja nuorten parissa työskenteleviä ammattilaisia käyttämään Cool Kids -menetelmää. Aluksi menetelmään koulutettiin työntekijöitä vain yliopistosairaaloissa sekä Espoossa, Vantaalla, Päijät-Hämeessä, Kymenlaaksossa ja Etelä-Karjalassa. HUS:in sekä Lastenklินิกoiden Kummien tarkoituksena on kuitenkin kouluttaa lisää Cool Kids -osaajia myös muihin Suomen yliopistosairaaloihin, erikoissairaanhoidon, perheneuvoloihin sekä kouluihin ja tällä tavoin jalkauttaa Cool Kids -osaamista valtakunnallisesti. (Lastenklินิกoiden Kummit ry 2022; HUS 2022c.)

6.2 Cool Kids -tapaamiset

Cool Kids -menetelmää voidaan toteuttaa joko yksilö- tai ryhmäkertoina esimerkiksi koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa. Käyntikertoja on sekä yksilö- että ryhmätapaamisilla suositellusti kymmenen kertaa, ja hoitajakson alussa tapaamiset ovat viikoittain, mutta ne harventuvat hoito-ohjelman edetessä kahden viikon välein toteutuviksi käynneiksi. Interventiossa käytetään apuna menetelmään kuuluvia työkirjoja, joista on omat versiot lapsille, nuorille sekä huoltajille. Työkirjat sisältävät erilaisia harjoituksia kotona tehtäväksi. (Terapiat etulinjaan 2022; Mielenterveystalo 2022c.) Jokaiselle tapaamiskerralle Cool Kids -työntekijän kanssa on määriteltävä oma käsiteltävä aihe työkirjasta ja tapaamisten välillä menetelmään osallistuva lapsi tai nuori tekee yksin tai yhdessä menetelmään osallistuvien huoltajiensa kanssa tiettyyn aiheeseen liittyviä harjoituksia työkirjastaan. Harjoitusten tulokset sekä niistä nousseet ajatukset käydään läpi aina seuraavalla tapaamiskerralla Cool Kids -työntekijän kanssa. (Kasvun tuki 2022.)

Cool Kids -intervention toiminta-ajatuksena on rohkaista lasta tai nuorta kohtaamaan ahdistusta aikaansaavia tilanteita. Menetelmään kuuluvien, asteittain haastavammiksi muuttuvien altistustehtävien tarkoituksena on, että lapsi tai nuori oppisi muuttamaan omia toimintatapojaan, jotka ylläpitävät ahdistusta. Huoltajilla on tärkeä tukijan rooli altistusharjoitusten suorittamisessa, mutta lapsen tai nuoren on mahdollista osallistua hoito-ohjelmaan myös yksin, mikäli huoltajat eivät syystä tai toisesta halua tai pysty sitoutumaan pitkäkestoiseen menetelmään ja toistuviin tapaamiskertoihin. Cool Kids -menetelmä vaatiikin sekä vahvaa sitoutumista tapaamisiin Cool Kids -työntekijän kanssa, että motivaatiota suorittaa kotona tehtäviä harjoitteita. (Terapiat etulinjaan 2022.)

6.3 Cool Kids -menetelmään liittyvät aiemmat tutkimukset

Cool Kids -menetelmä on Suomessa vielä varsin uusi menetelmä lasten ja nuorten ahdistuksen hoidossa ja tutkimuksia sekä käyttökokemuksia aiheesta on julkaistu hyvin suppeasti. Menetelmää on kuitenkin tutkittu maailmalla sekä varsinaisena ahdistuneisuushäiriöiden hoitoon suunnattuna hoito-ohjelmana että kouluissa tehtävinä, ennaltaehkäisevän ja varhaisen vaiheen toteutuksina. Suurin osa Cool Kids -menetelmään liittyvistä tutkimuksista on tehty Australiassa, josta menetelmä on lähtöisin, mutta tutkimuksia on toteutettu myös Yhdysvalloissa ja Pohjoismaissa. (Kasvun tuki 2022.)

Terapiat etulinjaan (2022) -hanke on tehnyt muutamia tutkimuksia Cool Kids -menetelmästä asiakasnäkökannasta, mutta näihin tutkimusten tuloksiin ei suuremmalla yleisöllä ole pääsyä. Muita lapsille ja nuorille suunnattuja ahdistuneisuuden hoitoon kehitettyjä ryhmähoitomalleja, joita on tutkittu ja käytetty laajemmin, on kuitenkin olemassa. Cool Kids -menetelmän tavoin tällaisia kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan pohjautuvia menetelmiä ovat esimerkiksi *FRIENDS*-ohjelma sekä *SASS (Skills for Academic and Social Success)* -ohjelma. Eri hoito-ohjelmat toki eroavat hieman toisistaan, mutta yhteisiäkin piirteitä löytyy. Tavanomaista on, että ahdistuneisuuden hallinnan ryhmähoito-ohjelmissa opetetaan tunnesäätelyä ja omien vahvuuksien löytämistä sekä sosiaalisten ongelmien ratkaisua ja vuorovaikutustaitojen vahvistamista. Lisäksi tehdään rentoutumisharjoituksia ja asteittaisia altistumiskokeiluja ahdistaville tilanteille. Kaikki nämä hoito-ohjelmat pyrkivät samaan lopputulokseen: normalisoimaan ahdistuksen tunnetta sekä tarjoamaan konkreettisia selviytymiskeinoja ahdistuksen selättämiseen erilaisten harjoitteiden avulla sekä ahdistuneisuutta aiheuttavan ja ylläpitävän ajattelun haastamisen ja uudelleenmuotoilun kautta. (Havia 2018, 195-199.)

Myös muita Cool Kids -menetelmän kaltaisia ja Suomessakin aktiivisesti käytössä olevia, strukturoituja tai puolistrukturoituja sekä vain yhteen mielenterveyden haasteeseen keskittyneitä hoitomenetelmiä löytyy. Esimerkiksi lasten ja nuorten masennuksen hoitoon ja ennaltaehkäisyyn käytetään IPC- eli interpersonaalinen psykoterapia -menetelmää. IPC-menetelmä perustuu Cool Kidsin tavoin tapaamiskertoihin asiakkaan kanssa ja tapaamisilla pyritään

keskusteluihin ja erilaisten harjoitusten avulla vähentämään masennusoireita jo oireiden varhaisvaiheessa. IPC-menetelmä on käytössä esimerkiksi opiskeluhollossa ja perusterveydenhuollossa. (Mielenterveystalo 2022d.)

Koska Cool Kids -interventio on uudehko hoitomenetelmä, niin Theseuksesta (2022), johon ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöt tallennetaan, ei löydy aiempaa tutkimustietoa tai opinnäytetöitä yksinomaan Cool Kids -menetelmään liittyen. Sen sijaan esimerkiksi *FRIENDS*-ohjelmasta on julkaistu lukuisia opinnäytetöitä ja myös IPC-menetelmään liittyviä tutkielmia löytyy Theseusestakin. Huomionarvoista onkin, että vaikka Cool Kids -menetelmää käytetään maassamme jo aktiivisesti, niin työntekijöiden tai asiakkaiden mielipiteitä ei ole tuotu yleiseen tietoon tutkimusten kautta Suomessa.

Edellä mainitusta syistä oli mielestämme tärkeää saada esiin edes pieni otos työntekijöiden kokemuksista Cool Kids -menetelmän käytöstä. On hyvä pysähtyä tutkimaan Cool Kids -menetelmän etuja sekä haittapuolia, jotta voitaisiin tunnistaa menetelmän optimaalinen käyttö eri ammattiryhmien työssä sekä tuoda näkyväksi ammattilaisten ajatuksia ja näkökohtia menetelmän soveltuvuudesta Suomessa.

7 Opinnäytetyön toteutus

Tämän opinnäytetyön tutkimusote oli laadullinen tutkimustyö. Opinnäytetyömme tarkoituksena ei ollut kehittää tai luoda uutta, vaan kerätä toimeksiantajalle kootusti tietoa Cool Kids -menetelmää käyttävien työntekijöiden kokemuksista sekä ajatuksia menetelmän käytöstä. Samalla kykenimme itse laajentamaan omaa tietämystämme tutkittavasta aiheesta.

Aineistonkeruumenetelmänä tutkimuksessa käytimme kyselyä. Vaikka kysely saatetaan yhdistää useammin määrällisiin kuin laadullisiin tutkimuksiin, niin päädyimme menetelmävalinnassamme kuitenkin siihen tulokseen, että avoin kysely oli paras aineistonkeruumenetelmä tutkielmamme tavoitteen saavuttamiseksi käytettävissä olevan ajan puitteissa. Sähköisesti toteutettavassa kyselyssä vastaajat saivat myös pysyä nimettöminä, mikä oli mielestämme huomionarvoinen näkökohta vastaajien todellisten mielipiteiden selvittämiseksi.

7.1 Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa Lohjan kaupungin henkilöstöön kuuluvien opiskelu- huollon ja perhe- ja nuorisopalveluiden ammattilaisten kokemuksia siitä, miten ahdistuneisuuden hoitoon tarkoitettu Cool Kids -menetelmä soveltuu heidän työnkuvaansa. Tutkimustyössä pyrimme selvittämään, millaisia resursseja Cool Kids -menetelmä edellyttää, miten Cool Kids -menetelmää käyttävät työntekijät kokevat menetelmän käytön tukevan tai haastavan omaa työtään sekä millä tavoin työntekijät itse jatkokehittäisivät Cool Kids -menetelmän toimintaa ja käytettävyyttä.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli kerätä työelämäkumppanille ehdotuksia siitä, miten Cool Kids -menetelmään voisi panostaa jatkossa Lohjan kaupungilla sekä miten menetelmän käyttöä voidaan laajentaa tai muuttaa tarpeiden mukaan toimivaksi kokonaisuudeksi. Samalla tutkimustyön tulokset voivat auttaa muitakin tahoja arvioimaan Cool Kids -menetelmän soveltuvuutta omaan organisaatioonsa tai omille työntekijöille sekä menetelmän tuoman hyödyn ja panostuksen kannattavuutta asiakastyössä. Tutkimustyö voi innostaa myös jatkotutkimuksiin esimerkiksi asiakasnäkökulmasta tai muiden Cool Kids -menetelmää käyttävien ammattilaisten näkökannasta toteutettuna.

Tutkimuskysymykset rajasimme kolmeen kysymykseen koskien työntekijöiden kokemuksia Cool Kids -menetelmästä. Tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten Cool Kids -menetelmä tukee työntekijän työtä?
2. Miten Cool Kids -menetelmä haastaa työntekijän työtä?
3. Miten Cool Kids -menetelmää voi paremmin hyödyntää työntekijöiden työssä?

7.2 Tutkimusmenetelmät

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus näkee todellisuuden moninaisena, toisin sanoen laadullinen tutkimus uskoo, että ihmiset näkevät ja tulkitsevat ympäristöään omien näkökulmiensa ja kokemustensa kautta. Tämän näkemyksen pohjalta laadullisen tutkimuksen tavoitteeksi on asetettu ammattilaisen työn kuvaaminen sekä ilmiön ymmärtäminen kokonaisvaltaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2014, 160-161; Kananen 2015, 70.)

Laadullinen tutkimus perustuu tulkintaan ja havaintojen tekemiseen. Laadullista tutkimusta hyödynnetään useilla eri aloilla etenkin silloin, kun halutaan saada selville tutkimuksen kohteena olevien tahojen kokemuksia ja niiden merkityksiä. Tutkijalta laadullinen tutkimus edellyttääkin toisten ihmisten ymmärrystä sekä vuoropuhelua oman ajattelun, tutkimusteorian ja kootun aineiston välillä. (Vilkka 2021, 11-12.)

Laadullisissa tutkimuksissa yleisimpiä aineistonkeruumenetelmiä ovat erilaiset kyselyt, haastattelut, dokumentit ja havainnointi (Kananen 2015, 131). Kysely on nimensä mukaisesti

jäsennelty kysely, jonka avulla pyritään kokoamaan tietoa tutkittavasta aiheesta mahdollisimman tehokkaasti ja puolueettomasti. Koska kyselylomake on samanlainen kaikille kyselyyn osallistuville, niin vastausmahdollisuudet ovat jokaiselle kyselyyn vastaavalle samat. Toisaalta avoimessa kyselyssä kyselyyn osallistuvat voivat kertoa tutkittavasta aiheesta haluamassaan määrin. (Kananen 2014, 24.)

Objektiivisen luonteensa vuoksi strukturoitua haastattelua tai kyselyä hyödynnetään useammin määrällisissä tutkimuksissa kuin laadullisissa tutkimuksissa. Erilaisia tutkimushaastattelun vaihtoehtoja, kuten teemahaastattelua, avointa haastattelua, strukturoitua haastattelua tai loma-kehaastattelua, tarkkaan harkittuamme, päätimme silti valita aineistonkeruumenetelmäksi avoimen ja sähköisesti toteutettavan kyselyn haastattelun sijaan. (Hirsjärvi ym. 2014, 208-209; Tuomi & Sarajärvi 2018, 83-84; Kananen 2015, 144-145.) Sähköisen kyselyn ansiosta vastaajat pysyivät tuntemattomina myös meille tutkijoille eivätkä haastattelussa mahdollisesti tehdyt havainnot päässeet vaikuttamaan tutkimustulosten analysointiin. Sähköisesti toteutettavan kyselyn avulla me tutkijat emme voineet johdatella tai ohjata vastaajia millään tavoin tai korostaa omasta mielestämme mielenkiintoisimpia kysymyksiä. Anonyymisti toteutettu kysely saattoi myös olla osalle vastaajista helpottava tieto, jolloin palautetta menetelmää kohtaan pystyi kenties antamaan monipuolisemmin.

Vastaamisen helppous oli erityisen tärkeää tätä tutkimustyötä varten toteutetussa taustakyselyssä, sillä haastateltavia oli määrällisesti vähän ja haastateltavien työt ajoittain hyvin kiireisiä. Kyselyyn vastaamisen ei siis haluttu vievän ylen määrin aikaa. Aineiston keruu sähköisesti mahdollisti haastateltavien vastaamisen kyselyyn heidän fyysisestä sijainnistaan riippumatta sekä tarjosi samalla mahdollisuuden osallistua kyselyyn heidän oman aikataulunsa puitteissa. Lisäksi sähköinen kysely oli nopeampi toteuttaa ja ekologisempi vaihtoehto kuin postitse lähetettävät ja palautettavat paperikyselyt. (Kananen 2015, 183.) Nämä kaikki edellä mainitut seikat huomioituamme päätimme lähettää kyselyyn osallistuville Lohjan kaupungin työntekijöille henkilökohtaisen sähköpostin, joka sisälsi sähköisen linkin kyselylomakkeeseen.

7.3 Aineistonkeruu

Tutkimuksen taustakyselyn tekemiseen käytimme sähköistä Google Forms -työkalua, joka oli meille tuttu työväline jo aiemmilta opintojaksoilta. Google Forms -työväline myös mahdollisti vastausten keräämisen täysin anonyymisti, jolloin vastauksista ei voi tunnistaa yksittäistä työntekijää ja laadukkaan tutkimuksen edellyttämä puolueettomuus säilyi.

Kyselyn lähtökohtana on, että kyselylomakkeissa esitetään ainoastaan sellaisia kysymyksiä, jotka ovat oleellisia tutkimuksen tavoitteen saavuttamisen kannalta. Kysymykset voidaan muotoilla eri tavoilla, kuten avoimina kysymyksinä tai monivalintakysymyksinä. Avoimissa kysymyksissä kysymyksen perään jätetään tyhjä tekstikenttä vastausta varten. Monivalintakysymyksissä taas tutkija on laatinut etukäteen valmiit vastausvaihtoehdot, joista vastaajan tulee valita

omaa näkemystä parhaiten ilmaiseva vastaus. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87; Hirsjärvi ym. 2014, 198-199.)

Kyselymme tarkoituksena oli saada selville mahdollisimman paljon vastaajien omia mielipiteitä ja ajatuksia esille, joten oli meille luontevinta koostaa kyselylomake vain avoimista kysymyksistä. Kokoamamme kyselylomake (liite 2) koostui lopulta kymmenestä avoimesta kysymyksestä, joihin kaikkiin tuli vastata omin sanoin. Vastausten pituutta emme määritelleet tai rajoittaneet. Kysymyksellä 1 kartoitimme kyselyyn osallistuneiden työtehtävän, kysymykset 2-9 olivat täsmällisempiä kysymyksiä Cool Kids -menetelmän eri puolista ja kysymyksessä 10 vastaaja sai itse kertoa vapaamuotoisesti mitä tahansa lisätietoa Cool Kids -menetelmään liittyen.

Lähetimme sähköpostilinkin Google Forms -kyselymme toukokuun 2022 lopulla niille Lohjan kaupungin oppilashuollon ja perhe- ja nuorisopalveluiden asiantuntijoille, jotka käyttävät työssään Cool Kids -menetelmää tai olivat menetelmäkoulutuksessa kyselyn toteutusajankohtana. Koska menetelmä on Suomessa melko uusi, ei koulutettuja työntekijöitä ole vielä kovinkaan paljoa. Lohjan kaupungin alaisuudessa Cool Kids -menetelmäkoulutuksen suorittaneita tai koulutusta tutkimustyömme aikana käyviä työntekijöitä oli vain kymmenkunta, joten heistä muodostui opinnäytetyömme taustakyselyn kohderyhmä. Vastausaikaa kyselyyn vastaamiseen oli noin kaksi viikkoa.

Viikkoa ennen varsinaista kyselyajankohtaa lähetimme kohderyhmällemme erillisen tiedotteen (liite 3) tulevasta opinnäytetyön kyselystä. Ajatuksenamme oli tiedottaa ennakolta työntekijöitä kyselystä, jotta he osaisivat varata kalenterista itselleen riittävästi aikaa kyselyyn vastaamiseen annetun ajan puitteissa. Tämä oli mielestämme huomaavaista vastaajia kohtaan, heidän työnsä kiireisen luonteen vuoksi, mutta samalla hyödytti meitä opinnäytetyön tekijöitä. Kyselymme potentiaalisen vastaajajoukon ollessa pieni, pyrimme ennakoilmoituksen avulla maksimoimaan saamiemme vastausten määrän.

7.4 Aineiston analysointi

Tutkimusta varten koottu tausta-aineisto täytyy analysoida. Analysoinnin tarkoituksena on tiivistää kerätty tutkimusaineisto kompaktiksi kokonaisuudeksi ja löytää vastauksia asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Aineiston analyysivaiheessa voi myös käydä ilmi, että aineistosta ei löydykään vastauksia kaikkiin ennalta asetettuihin tutkimusongelmiin tai -kysymyksiin. (Vilkkä 2021, 91; Hirsjärvi ym. 2014, 221.)

Laadullisessa tutkimuksessa analysointitapana käytetään yleisesti sisällönanalyysiä, jonka tarkoituksena on saada tutkimusaineistosta tiivistetty ja pelkistetty kuvaus, ilman että alkuperäisen aineiston informatiivisuus kärsii. Sisällönanalyysin avulla pyritään kuvaamaan tutkimusaineiston keskeisiä asioita, kuten eroja ja yhtäläisyyksiä, sanallisessa muodossa ja sen kautta ymmärtämään paremmin tutkittavaa ilmiötä, tutkittavia henkilöitä sekä heidän ajatuksiaan.

Sisällönanalyysin voi suorittaa kolmesta eri lähtökohdasta: aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tausta-aineisto ohjaa analyysin tekoa, teorialähtöisessä sisällönanalyysissä taas teoria johdattaa analysointia. Kolmas tapa on teoriaohjaava sisällönanalyysi, jolloin aineisto ja teoria käyvät ikään kuin vuoropuhelua keskenään. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122-133.)

Valitsimme tutkimuksemme aineiston analysointimenetelmäksi teoriaohjaavan eli abduktiivista päättelyä seuraavan sisällönanalyysin. Tämä analysointitapa mahdollisti meille paitsi tutkimusaineiston keruun vapaamuotoisesti kyselyn avulla, mutta myös dialogin tutkimusaineiston, lähteiden ja omien pohdintojemme välillä. Analyysivaiheessa tehtävän jäsentelyn ei teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä tarvitse liioin perustua suoraan valittuun taustateoriaan, vaan analyysiyksilöt voidaan valita aineiston perusteella ja aiempi tieto sekä teoreettiset kytkennät voivat ohjata päättelyprosessia hyvinkin vaihdellen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 107, 109-114; Vilkkä 2021, 113.)

Kyselymme vastausajan sulkeuduttua kokosimme Google Formsia kautta saamamme vastaukset yhteen Word-dokumenttiin. Lajittelimme vastaukset siten, että kaikki samaan kysymykseen tulleet vastaukset olivat peräkkäin. Tämän jälkeen luimme aineistoa useaan kertaan huolellisesti läpi ennen kuin ryhdyimme tarkemmin analysoimaan vastauksia. Koska kyselymme tapahtui sähköisesti emmekä ole fyysisesti koskaan tavanneet kyselyyn osallistuneita henkilöitä, niin myöskään inhimillistä havainnointia ei tapahtunut missään vaiheessa tutkimusprosessia. Tutkimustulosten analysointi on toteutettu vain ja ainoastaan saamiemme tekstimuotoisten vastausten perusteella. Analysointivaiheessa kiinnitimme huomiota myös siihen, löytyikö kaikkiin asetamiimme tutkimuskysymyksiin saadusta aineistosta vastauksia sekä mitä uusia kehityskohteita tai jatkotutkimustarpeita materiaalista mahdollisesti nousi esiin. Analysointivaiheen lopuksi kirjoitimme kokoavan yhteenvedon ja samalla tiivistimme saaduista vastauksista johdonmukaisen ryhmittelyn.

Esimerkkinä teoriaohjaavan sisällönanalyysiprosessin etenemisestä olemme koostaneet yhdestä taustakyselymme kysymyksestä päättelyketjua havainnollistavan taulukon (taulukko 1). Taulukkomuotoisesti analysoidun vastauksen tarkoituksena oli selvittää vastaajien näkemyksiä Cool Kids -menetelmän parhaista puolista.

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka
"Ilmainen koulutus."	Ilmainen koulutus	Ilmainen	Koulutuksen maksuttomuus
"Jos olisin aloitteleva työntekijä, siinä voisi olla selkeää ohjausta tiettyihin rajattuihin asiakastilanteisiin."	Selkeä ohjaus	Selkeys	Menetelmän rakenne
"Selkeä hoitomenetelmä."	Selkeä menetelmä	Selkeys	
"Menetelmä on hyvin strukturoitu, mikä helpottaa sen käyttöönottoa."	Strukturoitu menetelmä, helppo ottaa käyttöön	Helppokäyttöisyys	
"Teoria on käyttökelpoinen moneen."	Monikäyttöinen teoria	Monikäyttöisyys	Menetelmän materiaalit
"Konkreettisia tehtäviä nuoren kanssa työskentelyyn."	Konkreettiset tehtävät	Tehtävät	
"Yksittäiset tehtävät."	Tehtävät	Tehtävät	
"Työkirjat ovat mielestäni melko kivat, tosin aivan pienimmille 1. luokkalaisille osin vaikeat."	Kivat työkirjat, pienille osin vaikeat tehtävät	Tehtävät	

Taulukko 1: Esimerkki teoriaohjaavasta sisällönanalyysistä

8 Tutkimustulokset

Opinnäytetyömme taustakyselyyn vastasi lopulta kuusi Lohjan kaupungin alaisuudessa lasten ja nuorten kanssa työskentelevää ammattilaista. Osa vastaajista oli eri koulujen oppilashuoltoon kuuluvaa henkilöstöä eli joko koulukuraattoreita tai koulupsykologeja ja osa vastaajista oli perhe- ja nuorisopalveluissa työskenteleviä työntekijöitä.

Kaikilla vastaajilla oli kokemusta Cool Kids -menetelmän käytöstä. Suurimmalla osalla vastaajista menetelmäkoulutus oli kyselymme toteutusajankohtana vaiheessa: he joko kävivät parhaillaan koulutusta tai itse menetelmäkoulutus oli jo käytynä loppuun, mutta menetelmään kuuluvat yksilöohjaukset olivat osittain tekemättä, eivätkä he tästä syystä olleet vielä virallisesti valmistuneita Cool Kids -työntekijöitä. Yksi kyselymme vastanneista henkilöistä oli ehtinyt suorittamaan Cool Kids -koulutuksen kokonaan loppuun ja yksi vastaaja oli jättänyt menetelmäkoulutuksen kesken.

8.1 Cool Kids -menetelmän edut ja haasteet vastaajien työssä

Parhaiksi puoliksi Cool Kids -menetelmässä vastaajat nostivat yksittäiset tehtävät sekä strukturoidun, työntekijälle ohjausta tarjoavan menetelmän. Useampi vastaaja totesikin, että tiettyihin asiakastilanteisiin kyseinen menetelmä tarjoaa selkeän ohjauksen, joten sen käyttöönotto on helppoa. Etenkin aloittelevalla työntekijällä tämän koettiin tuovan konkreettista apua työhön. Myös se, että Cool Kids -koulutus on ilmainen, sai vastaajilta kiitosta. Lisäksi menetelmän taustalla olevan teorian todettiin olevan käyttökelpoinen moneen.

Yksittäiset tehtävät.

Menetelmä on hyvin strukturoitu, mikä helpottaa sen käyttöönottoa.

Ilmainen koulutus.

Selkeä hoitomenetelmä, jossa konkreettisia tehtäviä nuoren kanssa työskenteleyn.

Cool Kids- menetelmään liittyviä haasteita oli mainittu vastauksissa enemmän kuin etuja. Vastaajien mielestä haastavaa on erityisesti riittävän työajan löytäminen vaadituille tapaamiskerroille sekä menetelmän edellyttämä liian rajattu kohderyhmä. Lähes kaikki vastaajat toivat esiin, että oman työn painotus on nimenomaan ennaltaehkäisevässä tuessa, kun taas Cool Kids -menetelmä on selkeästi hoidollinen kokonaisuus. Hoidollisuuteen kuuluu pitkäaikainen hoitosuhde ja tämä vie vastaajien mielestä omalta perustyöltä liikaa aikaa ja vaatii suunnitelmallisuutta. Hoidollista työtä todettiin olevan mahdollista tehdä resurssien puitteissa, mutta usein tällöin lasten ja nuorten haasteet ovat jo hyvin merkittäviä ja siksi myös huoltajat valmiimpia sitoutumaan intensiivisempään hoitoon. Edellä mainituista syistä lasten, nuorten sekä heidän huoltajiensa sitouttaminen virka-aikana tapahtuvaan ja pitkäkestoiseen Cool Kids -menetelmään koettiin liian vaativaksi ennaltaehkäisevissä palveluissa nykyisenkaltaisena kokonaisuutena käytettäväksi.

Cool Kids on hoidollista, kun oman työn pitäisi olla ennaltaehkäisevää.

Sopivien opiskelijoiden ja riittävän ajan löytäminen. Yrittämäni hoidot eivät etene, koska opiskelijan ongelmat eivät asetu liian strukturoituun malliin.

Vaatii runsaasti työaikaa ja paljon suunnittelua. Hankalaa saada kalenteriin mahdumaan.

Vanhempien sitouttaminen on koulumaailmassa vaikeaa. Harva vanhempi pystyy irtaantumaan kerran viikossa 2h ajan virka-aikana.

Cool Kids -menetelmän strukturoidun rakenteen todettiin vastaavan huonosti lasten sekä nuorten kokonaisvaltaiseen avun tarpeeseen. Osa vastaajista koki, että Cool Kids -menetelmä on enemmin pelkojen ja jännityksen hoitoa, eikä kohdennu alkuperäisen tarkoituksensa mukaisesti ahdistuksen hallintaan. Myös työkirjoissa toistojen määrä koettiin liian raskaaksi ja kirjat

lapsellisiksi sekä työkirjojen käännöstä australialaisesta versiosta Suomeen pidettiin huonosti toimivana ratkaisuna.

Liian strukturoitu ja focus ei salli paljoo joustoa muuhun elämään.

Puhutaan ahdistuksenhallintamenetelmästä, mutta todellisuudessa hoidetaan pelkoja ja jännitystä, mikä ei minusta ole sama asia. Olen oikeastaan hyvinkin pettynyt, kun toiveissa oli nimenomaan ahdistuksen hoitoon menetelmä.

Liiaksi toistoa työkirjoissa ja työkirjat lapsellisia. Käännös Australiasta ei istu Suomeen.

Vastaajista kukaan ei kokenut Cool Kids -menetelmän tuoneen varsinaista lisäarvoa työhönsä. Osa vastaajista totesi voivansa käyttää jatkossa joitakin menetelmän tarjoamia yksittäisiä tehtäviä sekä lomakkeita osana omaa työtään, mutta muuten Cool Kids -menetelmän koettiin olevan vain yksi työmenetelmä muiden joukossa ja sitä tulee käyttää harkiten. Joillekin altistushoidot olivat olleet jo osa aiempaa koulutusta, joten Cool Kids -menetelmä oli tarjonnut heille vain työkirjan ja valmiit tehtävät aiemman koulutuksen tueksi.

Ei ole tuonut. En koe sen olevan ennaltaehkäisevää työtä.

Eipä juuri. Joillekin lomakkeille voi olla käyttöä jatkossa, mutta ei tällaisena kokonaisena menetelmänä.

Altistushoitoon olen perehtynyt jo siis monipuolisen peruskoulutukseni aikana ja aiemmissa työtehtävissä. Uutena tässä siis pääosin vain työkirja ja valmiit tehtävät.

8.2 Cool Kids -menetelmän käyttökokemukset vastaajien työssä

Suurin osa vastaajista kertoi aikovansa tarjota jatkossa Cool Kids -menetelmän harjoituksia soveltaen osana muuta työtään. Useampi vastaajista totesi, ettei menetelmä käy heidän mielestään sellaisenaan ahdistuksen hoitoon tai suoraan omaan työhön, mutta joitakin menetelmäosioita on mahdollista hyödyntää myöhemmin osana pidempää asiakaskontaktia. Vastaajat mainitsivat moneen kertaan lapsen, nuoren tai huoltajan motivaation sekä sitoutumiseen Cool Kids -menetelmään olevan tärkeässä roolissa kyseistä menetelmää tarjottaessa. Vanhempien pitäisi olla sitoutuneita käynteihin virka-aikoina ja lasten tai nuorten lupautuneita suorittamaan harjoituksia myös ammattilaisen kanssa tapahtuvien tapaamisten välillä. Lisäksi alkumittaukset koettiin tärkeänä kriteerinä Cool Kids -menetelmän tarjoamiseen, jotta ennen hoidon aloittamista voidaan selvittää oireilun pääsyy: onko se nimenomaan ahdistus vai jokin muu syy. Näiden näkökohtien ohella vastauksista nousi esille lapsen iän vaikutus menetelmän tarjoamiseen, sillä yläkouluikäiset eivät välttämättä enää halua osallistua ryhmässä toteutettavaan hoito-ohjelmaan tai tiiviiseen työskentelyyn yhdessä vanhempiensa kanssa.

Jatkossa saatan hyödyntää joitain osioita osana pidempää hoitokontaktia, mutta tuskin tulen tällaisena tarjoamaan.

Pakolliset koulutukseen liittyvät tehdään, muuten ei sovellu työhöni sellaiseen. Joitain osia voi hyödyntää jatkossa.

Cool Kidsiin sopiva asiakkaan problematiikka ja vanhempien mahdollisuus osallistua käynteihin virka-aikana sekä motivaatio tehdä harjoituksia myös tapaamisten välillä.

(---) yläkouluikäiset, jotka eivät koe halua ryhmämuotoiseen toimintaan tai työskentelyyn omien vanhempien kanssa.

Kaikki vastaajat kokivat oman työaikansa riittävän huonosti Cool Kids -menetelmän käyttöön asiakaslasten ja -nuorten kanssa. Cool Kids -menetelmän koettiin vaativan kohtuutonta työpanosta, joten se koettiin liian raskaaksi, sitovaksi ja työlääksi. Osa vastaajista totesi, että Cool Kids -menetelmä vie aikaa pois perustyöltä ja koska omaan työnkuvaan menetelmän ei koettu istuvan kovinkaan hyvin, niin menetelmään ei myöskään haluta käyttää aikaa. Lisäksi menetelmäohjaukset koettiin vaivalloisina ja paljon aikaa vievinä, etenkin harjoitteluvaiheessa.

Vie aivan liikaa aikaa, mikä on pois perustyötä.

Menetelmä on aikaa vievä ja sitouttava myös työntekijälle.

Vie erittäin paljon aikaa varsinkin näin harjoitteluvaiheessa. Työaika riittää tähän huonosti.

Vastaajat kehittäisivät Cool Kids -menetelmää lyhyemmäksi versioksi tai omahoito-ohjelmaksi sekä menetelmän työkirjoja selkeämmiksi. Useimmat vastaajista rajaisivat tapaamiset viiteen käyntiin toiston välttämiseksi, nyt suositeltu tapaamiskertojen määrä on kymmenen tapaamista. Viiden kerran tapaamisen jälkeen toistot ja tehtävät voisivat vastaajien mielestä jäädä asiakkaan oman motivaation ja omahoidon varaan. Lisäksi vastaajat muokkaisivat työkirjojen ulkoasua, jotta ne eivät olisi niin lapsellisia. Cool Kids -koulutuksen suuntaamista työntekijöille tulisi harkita vastaajien mielestä myös uudelleen. Osa vastaajista huomauttikin menetelmän sopivan nykyisellään paremmin eri työntekijäryhmille kuin ennaltaehkäisevään työhön koulujen oppilashuollossa.

Lyhentäisin reilusti esim. viiteen kertaan ja loput toistot jäisivät asiakkaan oman motivaation varaan.

Ehkä enemmän omahoito-ohjelman suuntaan.

Työkirjat selkeämmäksi ja ei niin lapsellisiksi. Rajaisin viiteen käyntiin, koska tulee toistoa lopputapaamisilla.

Hoitoa olisi varmasti helpompi toteuttaa nuorille esim. perustason yksikössä, jossa nuorten mielenterveyttä hoidetaan moniammatillisesti ja työn pääsisältö olisi vain ja ainoastaan mielenterveyden hoitoa.

8.3 Cool Kids -menetelmän mahdollisuudet vastaajien mielestä

Vastaajien mielestä Cool Kids -menetelmä sopii parhaiten hoitaville tahoille kuten perheneuvolaan, sairaanhoitajille tai nuorisopsykiatrian työntekijöiden työvälineeksi. Vastaajat nostivat useasti vastauksissaan esille sen, että vaikean ahdistuksen hoito on mielenterveyden ammattilaisten työtä ja näin ollen menetelmä kuuluisi terveydenhuollon ammattihenkilöstön käyttöön.

Perheneuvola.

Psykologille tai sairaanhoitajille. Ahdistuksen hoito vaatii laajempaa ymmärrystä mielenterveydestä ja kuuluu terveydenhuollon ammattihenkilöille.

Kyseessä hoidollinen menetelmä, joka paremmin soveltuisi nuorisopsykiatrian henkilöstön työvälineeksi tai perheneuvolaan.

Hoitaville tahoille, esim. perheneuvolaan.

Vastaajat kuitenkin näkivät Cool Kids -menetelmän mahdollisuudet sovellettuna ja lyhyempänä versiona käytettäväksi ihan tavallisissa koululuokissa joko luokanopettajan tai yhteisöllisen oppilashuollon työvälineenä. Kannatusta sai myös jännittäjille tai lieviä ahdistusoireita omaaville oppilaille suunnattu Cool Kids -teemainen kurssi alakouluissa. Pienille lapsille toivottiin enemmän valmiiksi mietittyjä, ohjattuja leikkejä ja muita harjoituksia, pelkän ryhmämuotoisen luennoin asemasta.

Lyhennettynä versiona koululuokkiin ihan tavallisten oppilaiden opetteluun.

Jännittäjille ala-asteella koulukurssina.

Pienimmille Cool Kids -asiakkaille sopivaa Cool Kidsiin sopivaa materiaalia, leikkejä yms. valmiiksi mietittynä.

Vastaajien yhteinen viesti oli, että Cool Kids -menetelmä on hoidollista tukea eikä näin ollen sovellu ennaltaehkäiseviin palveluihin. Vastaajat totesivatkin, että jos hoidetaan, ei työ ole enää ennaltaehkäisyä. Samoin perhe- ja nuoristyön koettiin keskittyvän laajasti moniin erilaisiin lasten ja nuorten haasteisiin, joten Cool Kids -menetelmää käytettäessä muut elämänaalueet jäävät paitsioon, eikä lapsi tai nuori tule kokonaisvaltaisesti kuulluksi ja nähdyksi. Vastaajat kokivat menetelmän lupaavan paljon, mutta todellisuudessa lasten ja nuorten haasteiden olevan liian moninaisia, jotta Cool Kids -menetelmän rajattu fokus voisi enää yksistään auttaa.

Miettikää kenelle koulutus suunnataan! Ei kuulu koulujen toimintaan!

(---) työ on ennaltaehkäisevää lastensuojelutyötä, ei hoidollista työtä. Jos hoidetaan, kyse ei ole ennaltaehkäisystä!

Focus pelkästään ahdistuksessa ja muut elämänaalueet jäävät paitsioon.

Menetelmän hyödyntäminen on haastavaa, kun perustyö on näin laaja.

Menetelmän käyttöön tarkoitettujen työkirjojen ulkoasun koettiin olevan myös liian lapsellinen ja tämän takia niiden käyttäminen tuotti työntekijälle jopa häpeää. Kiitosta annettiin silti Terapiat etulinjaan -hankkeelle, joka tarjoaa hyvää sekä ajankohtaista tietoa mielenterveyden hoitoon liittyvistä menetelmistä.

Nuorille suunnattu materiaali on hyvin lapsellinen, samoin vanhempien. Yhden nuoren vanhemmat kysyivätkin, että onko tämä vahingossa pikkulapsille tarkoitettu kirja tullut heille. Työntekijänä koen osittain ihan häpeää tekemällä työtä näin.

Kiitos hyvästä koulutuksesta Terapiat etulinjaan -hankkeelle. (---) tärkeää, että saamme hyvää, ajankohtaista tietoa menetelmistä mielenterveyden hoitoon liittyen!

9 Johtopäätökset

Opinnäytetyömme ensimmäinen tutkimuskysymys koski sitä, miten Cool Kids -menetelmä tukee ennaltaehkäisevien palveluiden työntekijöiden työtä. Saamiemme vastausten perusteella Cool Kids -menetelmä koetaan enemminkin vastaajien työtä kuormittavaksi ja liian hoidolliseksi menetelmäksi kuin työtä tukevaksi välineeksi. Menetelmän ennalta määritellyt ja rajatut tapaamiset koettiin liian paljon aikaa vieviksi ja lasten, nuorten ja vanhempien sitouttaminen pitkään prosessiin vaativaksi. Toisaalta taas monet vastaajista kokivat voivansa hyödyntää joitakin menetelmän osia myöhemmin työssään, mutta kokonaisuutena Cool Kids -menetelmä ei sovi heidän mielestään ennaltaehkäisevään työhön.

Monia Cool Kids -menetelmään liittyviä lomakkeita löytyy jo koottuna Mielenterveystalon (2022e) sivuille. Niistä kuka tahansa voi löytää keinoja ahdistuneisuuden omatoimiseen itsehoitoon kotioiloissa. Samoja lomakkeita myös lasten ja nuorten parissa työskentelevä ammattilainen pystyisi hyödyntämään yhdessä asiakkaidensa kanssa, vapaammin ja epävirallisemmin kuin varsinaista Cool Kids -interventiota. Voisiko siis ennaltaehkäisevässä työssä panostaa näiden avoimien ja kaikkien saatavilla olevien lomakkeiden käyttöön, ilman erillistä ja pitkää menetelmäkoulutusta? Samalla työntekijät voisivat itse päättää miten ja missä tilanteessa he käyttävät kyseisiä materiaaleja. Lapsi tai nuori voi puolestaan kokeilla kotona itsenäisesti tai yhdessä huoltajiensa kanssa osia Cool Kids -menetelmään kuuluvista toimintaohjeista.

Lasten ja nuorten ahdistuneisuus, sosiaaliset paineet sekä yksinäisyys ovat Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen toteuttaman kouluterveyskyselyn mukaan noususuunnassa. Kasvua on erityisesti yläasteella eli 8. - ja 9. -luokkalaisten keskuudessa sekä tytöillä että pojilla. Siksi on tärkeää löytää uusia keinoja puuttua jo lieviin ahdistusoireisiin. Parhaassa tapauksessa näitä avoimesti löydettävissä olevia lomakkeita käyttäen esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden välttämiskäytös ei pääsisi vakiintumaan ja syrjäytymisen riski onnistuttaisiin katkaisemaan mahdollisimman varhain. Samoihin päämääriin pyrkii toki ammattilaisen ohjaama Cool Kids -menetelmä,

mutta tällöin interventio on huomattavasti raskaampi toimenpide kaikille osapuolille ja lisäksi työntekijän on oltava valtuutettu Cool Kids -työntekijä.

Huomioitavaa on myös se seikka, että työntekijä käyttää todennäköisemmin työvälineenään sellaista materiaalia, jonka hän itse kokee mielekkääksi käyttää. Cool Kids -menetelmän työkirjat saivat vastaajilta pääsääntöisesti negatiivista palautetta niiden lapsellisen ulkoasun vuoksi. Ilman työkirjojen käyttöä ei Cool Kids -menetelmää voida käyttää kokonaisuudessaan. Jos työntekijä kokee omien sanojensa mukaan jopa suoranaista häpeää tarjotessaan työkirjoja asiakkaille, niin on todennäköistä, että työkirjat jäävät pölyttymään työntekijän kaappiin eikä menetelmää tule edes käytettyä ahdistuneiden lasten ja nuorten apuna. Tämä on toisaalta sääli, sillä jos Cool Kids -menetelmän käyttö on pelkästä materiaalista kiinni, niin tämän uskoisi olevan muutettavissa oleva asia.

Toinen tutkimuskysymyksemme koski Cool Kids -menetelmän mukanaan tuomia haasteita työntekijöiden työssä. Kartoituskyselyn vastausten perusteella menetelmä on haastava käyttää ennaltaehkäisevissä palveluissa ennen kaikkea sen hoidollisuuden vuoksi. Samoin se, että ahdistuneisuuden lisäksi lapsilla ja nuorilla voi olla samaan aikaan monia muitakin mielen haasteita elämässään, rajaa vastaajien mielestä Cool Kids -menetelmän käyttöä eikä menetelmä sovellu esimerkiksi masennuksen hoitoon. Yhden yksittäisen menetelmän, vaikkapa tämän tutkimuksen kohteena olleen Cool Kids-menetelmän, ei voidakaan ajatella korjaavan tai hoitavan jokaista tai kaikkia ongelmia. Myös jo aiemmin mainittua masennuksen hoitoon keskittynyttä IPC-menetelmää tulee käyttää harkiten, ja se on tarkoitettu nimenomaan masennuksesta, ei muista mielenterveyden sairauksista, kärsivien avuksi. Aivan kuten muut mielenterveyden haasteet voivat kulkea käsi kädessä ahdistuneisuuden kanssa, niin myös erilaisia työmenetelmiä voidaan joutua käyttämään rinnakkain ja aina tapauskohtaisesti. Täydellistä työvälinettä ei todennäköisesti ole edes olemassa.

Yhtenä haasteena esille nousi Cool Kids -menetelmän sitouttavuus. Perheiden elämä nykyään hyvin hektistä ja virka-aikaan sijoittuva, vahvan sitoutumisen vaativa työskentely haastaa työntekijän lisäksi niin lasta ja nuorta kuin heidän huoltajiaankin. Ennaltaehkäisevien palveluiden työntekijät, kuten juuri oppilashuollon henkilöstö ja perhe- ja nuorisopalvelun työntekijät, ovat kyllä koulutettuja tunnistamaan lasten ja nuorten mielialahuolia, mutta aika- ja henkilöresurssien uupuessa sekä oireilun vakavuuden vuoksi lapsi tai nuori joudutaan usein jatko-ohjaamaan tehokkaampien tukitoimien puoleen. Sekä mielikuvat että käytäntö ovat ennaltaehkäisevillä palveluilla enemmän kevyemmän, lyhyemmän ja akuutin avun ja tuen annossa - ei niinkään vahvan tuen sekä pitkäkestoisen hoidon tarjoamisessa koko perheelle, jollaisena Cool Kids -menetelmä on tällä hetkellä tarkoitettu käytettäväksi.

Menetelmäkoulutus, työkirjat ja strukturoidut tapaamiset ovat Cool Kids -hoito-ohjelman keskeisiä tunnusmerkkejä. Jos ennaltaehkäisevän työn tekijät kokevat Cool Kids -menetelmän

sopivan huonosti oppilashuoltoon ja nuorisotyöhön, kuten tutkimuksemme perusteella vaikuttaisi olevan, niin pitäisikö menetelmän pysyä pelkästään hoitavien tahojen ja erikoissairaanhoidon työvälineenä, ja lisätä siellä resursseja Cool Kids -menetelmän käyttöön? Näin kohtalaisesta tai vakavasta ahdistuneisuudesta kärsivät lapset ja nuoret pääsisivät nopeammin vahvan tuen piiriin, jossa heidän kokonaisvaltainen tilansa voitaisiin ottaa paremmin huomioon. Ennaltaehkäisevät palvelut voisivat edelleen auttaa lievemmin ahdistuneita lapsia sekä nuoria, mutta vapaammalla ja joustavammalla työotteella ilman ennalta käsikirjoitettuja käyntikertoja.

Kolmanteen tutkimuskysymykseen eli siihen miten Cool Kids -menetelmää voisi paremmin hyödyntää ennaltaehkäisevässä työssä, saimme monenlaisia vastauksia. Useimmat vastaajista kokivat menetelmän istuvan nykyisellään huonosti omaan työhönsä, joten jos kokemus menetelmästä on alun alkaen jo epäsuotuisa, niin kuinka moni työntekijä lopulta tulee menetelmää aktiivisesti käyttämään työssään. Vaikka koulutus on ilmainen, niin Cool Kids -menetelmäkoulutuksen kohderyhmää olisi vastaajien mielestä tarpeen tarkastella uudelleen. Vastaajien mukaan menetelmää voisi hyödyntää perheneuvoloissa tai koululuokissa opettajien vetämänä. Me taas tutkijoina haluamme nostaa esille pohdinnan siitä, onko perheneuvolan tarjoama ennaltaehkäisevä työ yhtään sen enempää hoidollista työtä kuin oppilashuollon tai perhe- ja nuorisopalvelun työ eli kyselymme nyt vastanneiden asiantuntijoiden työnkuva. Opettajien työn kuormitus puolestaan on jo nykyisellään suurta ja opettajan työn pääpainon tulisi olla nimensä mukaisesti opettamisessa, joten menetelmän integrointi luokkatyöskentelyyn toisi entisestään lisää painetta ja työtaakkaa opettajille.

Yhteisölliseen oppilashuoltotyöhön Cool Kids -menetelmän osat voivat toki tuoda lisämateriaalia, mutta kuinka hyvin yhteisöllistä oppilashuoltotyötä kyetään sitten kasaantuvien yksilötaapaamisten ohella tekemään? Laki määrittelee hyvin tarkat raamit sille, missä ajassa oppilashuollon henkilöstön on vastattava yhteydenottoihin. Jos oppilashuollon henkilöstö on täyttänyt kalenterinsa usean oppilaan sekä perheiden Cool Kids -tapaamisilla, niin milloin koulukuraattori tai koulupsykologi enää ehtii vastaamaan kiireellisiin tapaamistarpeisiin? Eri kouluissa tämä onnistuu varmasti paremmin kuin toisissa, mutta yhtä lailla esiin nousee työajan riittävyys suhteutettuna menetelmän edellyttämään työmäärän lisääntymiseen sekä oppilashuollon asiakasmitoitukseen.

Vaikka kyselymme jokaisessa kysymyksessä pyysimme vastaajia vielä erikseen perustelemaan omat vastauksensa, niin siitä huolimatta saimme hyvin niukasti perusteluja. Joihinkin vastauksiin ei ollut annettu tarkentavaa selitystä lainkaan, vaan vastauksena oli ainoastaan lyhyt lause tai jopa yksittäinen sana. Tämä herättää meissä tutkijoissa kysymyksen siitä, ovatko oppilashuollon ja perhe- ja nuorisotyön työntekijöiden työpäivät ja -viikot todella niin kiireisiä, että lyhyeen kyselyyn ei ole aikaa keskittyä vai eikö vastaajilta löytynyt motivaatiota paneutua juuri kyseiseen aiheeseen. Vai onko niin, että tutkimuksen ajankohta kiireisen kevään ja kouluvuoden päätteeksi on vaikuttanut vastausten laajuuteen? Tai jos saman kyselyn toistaisi työntekijöille

myöhemmin rauhallisempaan ajankohtana, kun menetelmän käyttö olisi mahdollisesti rutinoitunut osaksi omaa työtä, niin näyttäytyisikö Cool Kids -menetelmä tällöin myönteisemmässä valossa? Lyhyistä perusteluista huolimatta, saimme muodostettua kokonaiskuvan vastaajien mielipiteistä ja kokemuksista koskien Cool Kids -menetelmän käyttöä ennaltaehkäisevässä työssä. Johtopäätöksenä todettakoon, että saimme vastauksia kaikkiin asettamiimme tutkimuskysymyksiin.

10 Eettisyyden ja luotettavuuden tarkastelu

Ihmiseen kohdistuvissa tutkimuksissa tutkijan tulee noudattaa hyvää tutkimustapaa ja tutkimuksen eettisiä periaatteita. Suomessa kaikilla tieteenaloilla toteutettavia tutkielmia ohjaavat tutkimuksen yleiset eettiset periaatteet, joita ovat kunnioitus tutkittavien itsemääräämisoikeutta ja ihmisarvoa kohtaan sekä aineellisen ja aineettoman kulttuuriperinnön ja luonnon monimuotoisuuden arvostaminen. Tutkimustyöt tulee myös toteuttaa tavalla, josta tutkittavalle kohteelle ei koidu merkittävää haittaa, vahinkoa tai riskejä. (Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen... 2019, 7.)

Tutkimuksen luotettavuudella tarkoitetaan laadullisen tutkimuksen yhteydessä sitä, että saadut tutkimustulokset vastaavat tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä tai tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden mielipiteitä. Tutkimustulosten tulee olla totuudenmukaisia, objektiivisia ja aineistosta johdettuja. Virheitä tulee pyrkiä välttämään tutkimuksen kaikissa vaiheissa. (Kananen 2015, 352; Tuomi & Sarajärvi 2018, 158.)

10.1 Tutkimuksen eettisyys

Eettisiin periaatteisiin kuuluvat tärkeänä osana yhdenvertaisuus sekä jokaisen yksilön oikeus ilmaista omia ajatuksiaan ja tunteitaan monipuolisesti (Talentia 2017, 7). Tutkimuksessamme tämä näkyy erityisesti vastaajien oikeudessa ilmaista vapaasti kaikenlaisia ajatuksia - sekä myönteisiä että kielteisiä käsityksiä ja omia mielipiteitä Cool Kids -menetelmää kohtaan. Vastausten monipuolisuuteen pyrimme myös taustakysymysten asettelussa. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen (2019, 8-9) eettisten periaatteiden mukainen yhdenvertaisuus taas tulee esiin eettisesti siten, että jokaiselle tutkimukseen osallistuneelle henkilölle lähetettiin täsmälleen sama ennakkotiedote sekä kysely, johon jokaisella vastaajalla oli samanpituisen vastausaika. Jokainen kyselyyn osallistuva pystyi itsemääräämisoikeutensa mukaisesti valitsemaan omasta työajastaan parhaan hetken kyselyyn vastaamisen. Vastaajilla oli myös mahdollisuus jättää vastaamatta kokonaan kyselyyn. Tutkimukseen osallistuvilla henkilöillä oli täten tutkimuseettisten periaatteiden mukainen oikeus osallistua kyselyyn vapaaehtoisesti sekä oikeus keskeyttää tai peruuttaa osallistumisensa tutkimukseen niin halutessaan. Tutkittavan ei myöskään odotettu

ilmoittavan meille erikseen keskeytyksestä tai peruutuksesta, mikäli hän ei syystä tai toisesta osallistunutkaan kyselyyn vastaamiseen.

Tutkimukseen osallistuvilla oli oikeus tietää tutkimuksen sisällöstä sekä henkilötietojen käsittelystä ja säilyttämisen kestosta (Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen... 2019, 8-9). Tutkimusluvan saamisen edellytyksenä oli tutkittavien täysin vapaaehtoinen osallistuminen tutkimukseen, henkilötietojen anonymiteetin säilyminen sekä tietosuojalain noudattaminen. Valikoimamme Google Forms -työkalu mahdollisti sähköisen aineistonkeruun ilman, että vastaajien henkilö- tai tunnistetietoja, kuten nimiä tai sähköpostiosoitteita, kerättiin ylös vastaustenannon yhteydessä. Saatuja vastauksia ei siis pystynyt kohdentamaan suoraan yksittäiseen henkilöön. Sekä tiedotetta että kyselyä lähetettäessä varmistimme henkilötietojen salassa pysymisen sillä, että sähköpostit lähetettiin yksitellen jokaiselle työntekijälle. Näin minimoitiin vielä se riski, että salattuna lähetetty ryhmäviesti olisi syystä tai toisesta paljastanut lukijalle muut saman sähköpostin vastaanottajat. Tiedotimme avoimesti tutkimukseemme osallistuville työntekijöille opinnäytetyön sisällöstä eli tutkittavasta aiheesta, tavoitteesta ja aikataulusta. Kerroimme sekä ennakotiedotteen että itse kyselyn yhteydessä henkilötietojen salassapitotavoista sekä kerätyn aineiston säilyttämisestä ja tietojen asianmukaisesta hävittämisestä opinnäytetyön julkistamisen jälkeen. Tutkimusluvan mukaisesti tämä opinnäytetyö myös lähetettiin valmistumisen yhteydessä Lohjan kaupungin Lasten, nuorten ja perheiden tulosalueelle.

Vaitiolovelvollisuus on oleellinen osa sosiaalialan ammattietiikkaa ja se koskee yhtä lailla sosiaalialan opinnäytetöitä. Ammattietiikka sitoo opinnäytetyöntekijöitä vaitiolovelvollisuuteen ja yksityisyyden suojaan, koskien kaikkia tätä opinnäytetyötä varten kerättyjä tietoja eri tutkimusvaiheissa sekä myös opinnäytetyön julkistamisen jälkeen. Arkaluonteisten tietojen, kuten henkilötietojen, salassapitoa säätelee ammattietiikan lisäksi vaitiolovelvollisuus sekä asiakirjasalaisuus. (Talentia 2017, 38-41.) Olemme esimerkiksi mustanneet tunnistamattomiksi opinnäytetyön liitteissä olevien kyselyn ennakotiedotteen ja tutkimusluvan henkilöiden tarkat yhteystiedot yksityisyyden suojaan vedoten.

Pyrimme ajoittamaan tutkimukseen liittyvän kyselyn ajallisesti siten, että vastaajilla olisi riittävästi aikaa valmistautua kyselyyn, tiedottamalla asiasta hyvissä ajoin ennen varsinaista kyselyä sekä varaamalla kohtuullisen pituisen ajan itse kyselyyn vastaamiseen. Tunnistimme vastaajien työn kuormittavuuden juuri kesälomakauden alussa ja tästä syystä vastaamisaikaa varattiin myös koulujen päättymisen jälkeiseen aikaan. Näin pyrimme lisäämään vastaajien työhyvinvointia sekä motivaatioita vastata kyselyyn. (Talentia 2017, 50.)

Kyselyssä jokaiseen Cool Kids -menetelmää koskevaan kysymykseen oli varattu vapaa tekstikenttä vastausten kirjoittamiseen, ja lisäksi vastauksiin toivottiin lisäksi perusteluja. Vapaa tekstikenttä mahdollisti vastaukset täysin omin sanoin sekä juuri siinä laajuudessa kuin vastaaja koki omasta mielestään riittäväksi ja tarpeelliseksi. Vastaaja pystyi myös valikoimaan

kysymyksistä itseään kiinnostavimmat kysymykset sekä panostamaan eri tavalla eri kysymyksiin. Koska vastausten pituutta tai merkityksellisyyttä ei ollut luokiteltu, niin oli vastaajilla mahdollisuus ilmaista henkilökohtainen mielipiteensä haluamassaan mittakaavassa. Näin pyrimme vähentämään työn kuormittamista tutkimukseen osallistuneilta työntekijöiltä sekä vahvistimme työn eettistä kestävyyttä. (Talentia 2017, 27.)

Toisinaan sosiaalialalla vaikuttamisen haasteena voi olla työstä kertyneen käytännön tietotaidon ja kokemuksen sanoittaminen ja sen näkyväksi tekeminen päättäjille. Käytännön asiantuntijuus olisi tärkeää saada kuuluviin erityisesti silloin, jos työntekijän kokemukset, olivat se sitten positiivisia tai negatiivisia, tulevat vaikuttamaan joko lähitulevaisuudessa tai myöhemmin työntekijän omaan työhön tai muiden työtehtäviin. Yhtenä tämän tutkimustyön päämääränä olikin saada tuotua kokemusasiantuntijuutta esiin uuden työmenetelmän osalta. Näin voidaan jatkossakin kehittää ja tukea eettisesti kestävää työtä yhä paremmin. (Talentia 2017, 43.)

10.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimusmenetelmäkirjallisuudessa käytetään usein tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin yhteydessä termejä validiteetti ja reliabiliteetti. Validiteetilla tarkoitetaan sitä, että tutkimuksessa on todellisuudessa selvitetty sitä, mitä ennen tutkimusta on luvattu. Reliabiliteetti puolestaan määrittelee sen, ovatko tutkimustulokset toistettavissa. Vaikka näiden käsitteiden soveltuvuutta laadulliseen tutkimukseen on kritisoitu, sillä termit on kehitetty määrällisen tutkimuksen tarpeisiin, niin opinnäytetyömme kohdalla nämä molemmat toteutuvat. Tutkimustyömme tarkoituksena oli alun perinkin tutkia Cool Kids -menetelmää käyttävien työntekijöiden kokemuksia ja mielipiteitä menetelmän soveltuvuudesta omaan työhönsä, ja koska ihmisten kokemukset ovat aina subjektiivisia, niin tutkimuksen taustakyselyn voisi halutessaan toistaa esimerkiksi toisessa samoja työtehtäviä tekevien työntekijöiden keskuudessa. (Kananen 2015, 352; Tuomi & Sarajärvi 2018, 160.)

Vilka (2021, 132) huomauttaa, että tutkimuksessa käytettävien käsitteiden tulee olla yhdenmukaisia ja niitä tulee olla käytetty järjestelmällisesti läpi tutkimuksen, lisäksi tutkimuksen kohteeksi valitun kohderyhmän tulee ymmärtää valittujen käsitteiden sisältö. Opinnäytetyömme luotettavuutta tukee tutkimuksen kohteeksi tarkkaan valikoitu kohderyhmä. Sähköinen taustakysely lähetettiin vain niille Lohjan kaupungin työntekijöille, jotka ovat joko jo koulutautuneet Cool Kids -työntekijöiksi tai jotka kävivät Cool Kids -menetelmäkoulutusta tutkimuksemme toteutusajankohtana. Kyselyä ei siis osoitettu kaikille Lohjan koulujen koulukuraattoreille ja koulupsykologeille sekä nuorisotyöntekijöille, joista jokainen on varmasti kohdannut työssään ahdistuneita lapsia tai nuoria, vaan tutkimuksen tarkoituksen mukaisesti kysely osoitettiin ainoastaan niille työntekijöille, joilla on kokemusta Cool Kids -menetelmästä tai sen käytöstä ahdistuneisuuden hoidossa. Perustellun kohderyhmän takia pystyimme myös varmistumaan siitä, että tutkimukseen osallistuvat henkilöt tunnistavat tausta-aineistossa ja

kartoituskyselyssä käytettävät termit ja määritelmät sekä ylipäänsä tietävät, mistä tutkittavassa menetelmässä on kyse. Kohderyhmän suuruuteen emme rajatun tutkimusaiheen puitteissa voineet itse vaikuttaa, mutta pyrimme tausta-aineiston riittävyteen tiedottamalla ennakkoon tulevasta kyselystä sekä lähettämällä vielä vastausaikana muistutuksen kyselyyn osallistumisesta ja kaikkien vastausten tärkeydestä.

Tutkimusaineiston keräystapa mahdollisti vastaajille luottamuksellisen suhteen, sillä vastaajat saivat pysyä nimettöminä ja kertoa vapaasti kaikista omista tuntemuksistaan Cool Kids -menetelmää kohtaan. Pyrimme monipuolisilla, avoimilla kysymyksillä sekä tarkempien perusteluiden pyytämällä saamaan Cool Kids -menetelmän kaikki eri puolet näkyviksi, samoin kuin tuomaan esille jatkokehittämistä kaipaavat kohteet. Täysin varmuudella emme tietenkään voi tietää, kuinka syvällisesti paneutuen vastaajat ovat kyselyymme keskittyneet tai ovatko he joillain vastauksillaan kenties pyrkineet miellyttämään meitä tutkijoita tai muita tahoja.

Tutkimuksen analysoinnin luotettavuutta tukee se, että tutkimuksen taustamateriaali jäi rajallisen kohderyhmän takia lopulta varsin pieneksi, joten jokainen saatu vastaus ja näkökanta oli meille yhtä tärkeä. Kaikki vastaajien näkökulmat on tuotu opinnäytetyössä esiin. Koska tutkimukseen vastanneiden määrä oli pieni, päädyimme tuomaan osan vastauksista siteerausten muodossa opinnäytetyöhön. Lisäksi poistimme tunnistetiedot tarvittavilta osin pois siteerauksista, jotta vastaajia ei voida millään taholla tunnistaa. Sitaattien tuonti oli kuitenkin tärkeää tutkimuksen luotettavuuden tarkastelussa, ja tutkijoina haluamme työme olevan läpinäkyvä, mutta siinä muodossa, että parhaiten pystymme takaamaan vastaajien anonyymiteetin säilymisen.

Meillä tutkijoilla ei myöskään ollut mitään kytköstä tutkittavaan aiheeseen tai työelämäkumppaniin, ainoastaan oma mielenkiinto Cool Kids -menetelmää kohtaan, ja siksi voimmekin esitellä tutkimustulokset täysin objektiivisesti. Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen kyselylomake vastauksineen ja yhteenvetoineen hävitettiin asianmukaisesti, mikä osaltaan ilmentää tutkimusprosessin luotettavuutta.

Tutkimuksessa käytettyjen lähteiden tulee olla luotettavia ja laadukkaita (Vilkkä 2021, 132). Tähän pyrimme läpi opinnäytetyön valikoimalla tietoperustan lähteitä kriittisesti tarkastellen ja löydettyyn tietoon varauksella suhtautuen. Nykypäivänä internet on täynnä informaatiota, mutta oleellinen ja tutkimukseen perustuva tieto pitää osata erotella laajan massan joukosta. Erityisesti sähköisiä lähteitä olemme käyttäneet harkiten ja valinneet vain valtakunnallisia ja julkisten toimijoiden toimittamia julkaisuja. Painetun kirjallisuuden osalta rajasimme opinnäytetyössä käytetyt lähteet 2000-luvulla julkaistuihin kirjoihin sekä mahdollisimman tuoreeseen tutkimustietoon. Poikkeuksena edelliseen on kuitenkin Maslowin tarvehierarkiasta kertova kirja, josta uudempaa painettua versiota ei tämän opinnäytetyön kirjoittamisen aikaan ollut saatavilla.

11 Pohdinta ja kehittämis ehdotukset

Lasten ja nuorten ahdistuneisuus on noussut hälyttävästi, kuten Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän kouluterveyskyselyn vastaukset osoittivat. Tähän haasteeseen on pyritty vastaamaan esimerkiksi tuomalla Cool Kids -menetelmä ilmaisena koulutuksena ennaltaehkäiseviin ja varhaisen tuen palveluihin, kuten juuri koulujen oppilashuoltoon ja perhe- ja nuorisopalveluihin. Tavoitteena on ollut päästä puuttumaan lasten ja nuorten lievään ja keskivaikeaan ahdistukseen perustasolla, ennen kuin ahdistus kasvaa liian suureksi ja tuo mukanaan muita, vakavampia ongelmia.

Ennaltaehkäisevät palvelut ovat kuitenkin jo nyt varsin kuormittuneita, sillä lasten ja nuorten erikoissairaanhoidon jonot ovat pitkiä ja monen kohdalla tilanne ehtii kriisiytyä apua odotellessa. Vallitseva maailmantilanne, puhumattakaan parin aiemman koronavuoden poikkeusoloista ja etäopetuksesta, eivät suinkaan helpota koulukuraattoreiden ja -psykologien työtaakkaa. Saamistamme vastauksista nousikin hyvin esille se, että joidenkin lasten ja nuorten kohdalla ahdistusoireet sekä muut mielenterveyden haasteet, ovat yhä huolestuttavampia eikä ennaltaehkäisevä tai varhainen tuki enää yksinään riitä. Yhteiskunnallisesta näkökohdasta katsottuna voisikin miettiä onko erikoissairaanhoidon panostus tällä hetkellä riittävää, jos ennaltaehkäiseviin palveluihin on jouduttu lisäämään hoidollinen työote? On varmasti aivan akuuttia auttaa lapsia ja nuoria sekä heidän perheitään, mutta kenen tehtävänä on hoitaa ja kenen vastuulla on ennaltaehkäisy?

Nykypäivänä jokainen osaa varmasti arvostaa maksutonta, työaikana järjestettävää koulutusta. Inhimillinen puoli on kuitenkin aina punnittava, olipa lisäkoulutus sitten ilmainen tai ei. Cool Kids -koulutus on pitkä ja vaativa, jolloin työntekijällä kuluu paljon työaikaa kouluttautumiseen ja menetelmäharjoituksiin, mikä on joissakin tapauksissa poissa asiakastapaamisilta. Asiakkaiden tulisi olla aina etusijalla, mutta pitkäkestoisen koulutuksen takia asiakastapaamiset joko kerääntyvät tai pahimmassa tapauksessa siirtyvät. Kumpi tahansa vaihtoehto taas kuormittaa ammattilaista entisestään sekä voi johtaa kriisiytyneeseen tilanteeseen pahoinvoivan lapsen tai nuoren kohdalla.

Kehittämis ehdotuksena pohdimmekin sitä, että voisiko Cool Kids -menetelmää käyttää ennaltaehkäisevissä palveluissa kevyemmällä tai lyhyemmällä koulutuksella ja työotteella ja suunnata nykyisenkaltaisen, pidempi koulutus ja varsinainen menetelmäohjaus vain erikoissairaanhoidon käyttöön? Tai jos koulutus nykyisellään tulee jatkumaan, niin Cool Kids -menetelmää käyttävä työntekijäryhmä olisi tarpeellista määritellä tarkasti ja kohdennettava tarvittaessa uudelleen. Sanomattakin on selvää, että työntekijäresurssit on saatava kuntoon niin ennaltaehkäisevissä palveluissa kuin erikoissairaanhoidon puolella.

Myös saamistamme vastauksista nousi muutamia potentiaalisia kehittämisideoita, joiden avulla Cool Kids -menetelmää voisi jatkossa hyödyntää ennaltaehkäisevällä ja varhaisen tuen tasolla.

Kouluissa voisi esimerkiksi jo ala-asteella jakaa yhä enemmän informaatiota mielenterveydestä ja mielen hyvinvoinnista sekä järjestää ahdistukseen erilaisia hallintakeinoja tarjoavia kursseja tai työpajoja Cool Kids -menetelmän vapaasti käytettävissä oleviin materiaaleihin perustuen. Kouluissa tämän tyyppistä toimintaa voisivat järjestää mahdollisuuksien mukaan opettajat, kouluvalmentajat tai jopa koulutetut ulkopuoliset ammattilaiset. Varhaiskasvatuksen puolella pienemmille lapsille voisi opettaa tunnetaitoja ja -ymmärrystä sekä ikätasoisesti mielenterveystietoutta Cool Kids -menetelmän pohjalta räätälöityjen leikkien avulla. Päiväkodeissa tällaista opetusta voisivat antaa varhaiskasvatuksen ammattilaiset, esimerkiksi varhaiskasvatuksen kuraattori.

On todella kiitettävää, että Lohjan kaupunki on panostanut työntekijöidensä osaamiseen uudenlaisen koulutuksen kautta. Lisäkoulutukset tuovat aina uusia näkökulmia omaan työhön ja antavat tärkeitä työkaluja kohdata asiakkaiden erilaisia haasteita. Cool Kids -menetelmästä melkein kaikki vastaajat kokivat voivansa käyttää joitakin osia tai materiaaleja oman työnsä tukena. Myös Cool Kids -menetelmän selkeää strukturaalista rakennetta pidettiin selkeänä käytettävää. Kokonaan Cool Kids -koulutus ei siis ole mennyt hukkaan. Tulevaisuuteen suunnaten sekä kehittämisen kannalta katsoen on kuitenkin syytä pohtia sitä, onko jatkossa tarkoituksenmukaista kasvattaa koulutukseen osallistuvien määrää kaupungin sisällä vai voisivatko koulutuksen jo suorittaneet jakaa muille omaa osaamistaan sekä parhaat palat ja opit koulutuksesta. Näin myös muut ahdistuneisuudesta kärsiviä lapsia ja nuoria työssään kohtaavat työntekijät voisivat matalammalla kynnyksellä tarjota täsmällistä ja ajankohtaista apua ja tukea.

Uuden edessä on aina muutosvastarintaa sekä epäilyjä. Oletuksemme oli, että Cool Kids -menetelmä vastaisi hyvin ahdistuneisuuden hoitoon, mutta saatujen vastausten mukaan itse menetelmän käyttö koettiin liian kuormittavaksi ja hoito-ohjelman soveltuvan enemmän pelkojen kohtaamiseen ja ahdistusta aiheuttavien tilanteiden altistusharjoituksiin kuin ahdistuksen hoitoon. Työlästä ja väärin markkinoitua menetelmää ei mieluusti käytetä. Onko siis niin, että uuden menetelmän käyttö ja pitkä koulutus ovat kiireiselle ammattilaiselle lisäkuormitus ja Cool Kids -menetelmä koetaan siksi liian haastavaksi ennaltaehkäisevään työhön? Vai onko niin, että Cool Kids -menetelmä sopii parhaiten vain erikoissairaanhoidon hoidollisen luonteensa ja pitkäkestoisuutensa vuoksi? Toisaalta tutkimuksessamme ei selvinnyt se, miten lasten ja nuorten ahdistuneisuutta on aiemmin hoidettu oppilashuollon ja perhe- ja nuorisotyön palveluissa, eli kokivatko työntekijät ylipäänsä olevansa valmiita kohtaamaan ahdistuneita lapsia tai nuoria ilman Cool Kids -menetelmän apua?

Erityisen tärkeää olisi saada lisää perustasolla Cool Kids -menetelmää käyttävien työntekijöiden ääntä ja kokemuksia kuuluviin muidenkin kuntien osalta, samoin kuin erikoissairaanhoidossa työskentelevien ammattilaisten näkökannasta tutkittuna. Vain menetelmää käyttävät tuntevat sen sopivuuden omaan työhönsä. Lisäksi Cool Kids -hoito-ohjelmaan osallistuneiden

suomalaisten lasten ja nuorten sekä heidän huoltajiensa kokemukset ja hoidon vaikutukset olisi tarpeellista saada esiin uusien julkisten tutkimusten kautta.

Opinnäytetyön tekijöinä olemme tyytyväisiä siihen, että tutkimuksemme tuotti uudenlaista ja ajankohtaista tietoa työntekijöiden ajatuksista Cool Kids -menetelmää kohtaan - ei vain Lohjan kaupungin käyttöön, vaan myös muiden kuntien tai yhteisöjen avuksi, mikäli he harkitsevat Cool Kids -menetelmän käyttöönottoa työyhteisöissään. Meille opinnäytetyön tekijöille tämä tutkielma tuntui hyvin mielekkäältä tehtävältä, sillä motivoitunut yhteistyökumppani sekä tutkimuksen tarpeellisuus korostuivat tutkimustyön alusta asti. Yhteistyö Lohjan kaupungin kanssa sujui saumattomasti läpi tutkimusprosessin ja haluammekin kiittää tästä yhteistyötä sekä kaikkia tutkimukseemme osallistuneita henkilöitä (tiedätte itse, keitä olette).

Kaiken kaikkiaan tämä opinnäytetyö sujui ennalta suunnitellussa aikataulussa aina tutkimusluvan saamisesta työn lopulliseen valmistumiseen asti. Olimme osanneet varata riittävästi aikaa myös yllättäviin sattumuksiin ja siihen, ettei kirjoitustyö etene välillä välttämättä lainkaan. Tutkimusprosesseissa tulee väistämättä hetkiä, jolloin työ vaatii kypsyttelyä ja tämä suvantovaihe osui meidän kohdallemme tutkimustulosten analysointivaiheen lopulla. Käytimme paljon aikaa tulosten analysointiin ja loppupohdintaan, sillä halusimme tuottaa selkeän ja parhaan mahdollisen tuotoksen opinnäytetyönä. Tulosten analysoinnin ja johtopäätösten kokoamisen aikana me tutkijat kävimme monia keskusteluja keskenämme, jotta löytäisimme yhteisen ymmärryksen tulosten auki kirjoittamiseen sekä opinnäytetyön lopullisen version löytämiseen. Näin tutkielmasta muodostui eheä, yhtenäinen kokonaisuus.

Lähteet

Painetut

Frager, R. 1987. Motivation Theory. Teoksessa Frager, R., Fadiman, J., McReynolds, C. & Cox, R. (toim.) *Motivation and Personality*, Third Edition. USA: Longman, 1-244.

Haasjoki, E. & Ollikainen, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa? Kriisit nuoruudessa ja mielenterveyden tukeminen koulussa. Suomen Mielenterveysseura: Turun kriisikeskus.

Havia, O. 2018. Työkaluja kouluun: lasten ja nuorten pelot ja ahdistuneisuus. Teoksessa Ranta, K., Fredriksson, J., Koskinen, M. & Tuomisto, M.T. (toim.) *Lasten ja nuorten kognitiiviset ja käyttäytymisterapiat*. Helsinki: Duodecim, 185-211.

Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2019. *Mieli ja terveys*. Helsinki: Edita.

Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. *Nuori ja mieli*. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2014. *Tutki ja kirjoita*. 19. painos. Helsinki: Tammi.

Joutsamo, I., Karppinen, A. & Nordin, K. 2007. Psykologina perusopetuksessa. Teoksessa Ranninen, S. & Takalo, T. (toim.) *Psykologina koulussa*. Helsinki: Edita, 41-50.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas: näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradu alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Koskinen, M. 2018. Eroahdistushäiriön ja yleistyneen ahdistuneisuushäiriön hoito lapsilla ja nuorilla. Teoksessa Ranta, K., Fredriksson, J., Koskinen, M. & Tuomisto, M.T. (toim.) *Lasten ja nuorten kognitiiviset ja käyttäytymisterapiat*. Helsinki: Duodecim, 260-293.

Kurki, L., Nivala, E. & Sipilä-Lähdekorpi, P. 2006. *Sosiaalipedagoginen sosiaalityö koulussa*. Helsinki: Hakapaino.

Laukkanen, E., Marttunen, M., Miettinen, S. & Pietikäinen, M. 2006. *Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen*. Helsinki: Duodecim.

Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. 2013. *Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille*. Tampere: Suomen yliopistopaino.

Nevalainen, V. 2007. Ammattietiikka ja koulupsykologi. Teoksessa Raninen, S. & Takalo, T. (toim.) Psykologina koulussa. Helsinki: Edita, 26-38.

Nevalainen, V. 2010. Koulupsykologitoiminta. Teoksessa Nieminen, P., Nevalainen, V. & Holma, J. (toim.) Psykologin ammattikäytännöt. Helsinki: Edita, 156-167.

Sandberg, E. 2021. Pedagoginen tuki perusopetuksessa ja toisella asteella. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Toivio, T. & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. Helsinki: Edita.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Vilkka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Välimäki, J. 2009. Ahistaa, mistä apu nuoren ahdistukseen. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino.

Sähköiset

HUS. 2022a. Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. Lasten psykiatrinen hoito. Viitattu 31.5.2022. <https://www.hus.fi/potilaalle/sairaalat-ja-toimipisteet/lastenpsykiatrian-vastaan-otot-pasila>

HUS. 2022b. Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. Nuorten psykiatrinen hoito. Viitattu 29.4.2022. <https://www.hus.fi/hoidot-ja-tutkimukset/nuorisopsykiatrian-osastohoito>

HUS. 2022c. Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. HUS ja Lastenklินิกoiden Kummit tuovat apua lasten ahdistuneisuuden hoitoon. Viitattu 2.6.2022. <https://www.hus.fi/ajankoh-taista/hus-ja-lastenklินิกoiden-kummit-tuovat-apua-lasten-ahdistuneisuuden-hoitoon>

Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Viitattu 22.7.2022. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2020.pdf

Kasvun tuki. 2022. Viitattu 7.3.2022. <https://kasvuntuki.fi/menetelmat/cool-kids/>

Käypä hoito. 2019. Ahdistuneisuushäiriöt. Viitattu 28.4.2022. <https://www.kaypa-hoito.fi/hoi50119>

Lastenklินิกoiden Kummit ry. 2022. Tukiohjelmät. Viitattu 17.7.2022. <https://kummit.fi/tukiohjelmät/mielentila/millaisia-hoito-ohjelmia-tuemme/>

Lohjan kaupungin kotisivut. 2022a. Opetus ja koulutus. Viitattu 29.3.2022. <https://www.lohja.fi/varhaiskasvatus-ja-opetus/opetus-ja-koulutus/>

Lohjan kaupungin kotisivut. 2022b. UNICEFin lapsiystävällinen kunta. Viitattu 7.6.2022. <https://www.lohja.fi/kaupunki-ja-hallinto/lapsiystavallinen-kunta-2/>

Macquarrien University. 2021. Cool Kids -ahdistuneisuusohjelma. Viitattu 28.4.2022. <https://www.mq.edu.au/research/research-centres-groups-and-facilities/healthy-people/centres/centre-for-emotional-health-ceh/our-programs/cool-kids-anxiety-program-for-professionals>

Mielenterveystalo. 2022a. Mistä nuoren ahdistuneisuudessa on kyse? Viitattu 31.5.2022. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/ahdistuksen_kesyt-taminen/Pages/osio1.aspx

Mielenterveystalo. 2022b. GAD-7 lomake. Viitattu 27.4.2022. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsearviointi/Pages/GAD-7.aspx>

Mielenterveystalo. 2022c. Cool Kids käytännössä. Viitattu 20.5.2022. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/hae_neuvoja_ja_apuja/apu_kaytannossa/coolkids/Pages/cool_kids_kaytannossa.aspx

Mielenterveystalo. 2022d. Mitä IPC on. Viitattu 10.6.2022. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/hae_neuvoja_ja_apuja/apu_kaytannossa/IPC/Pages/mita_IPC_on.aspx

Mielenterveystalo. 2022e. Lomakkeet Cool Kids -hoitoon osallistuville asiakkaille ja työntekijöille. Viitattu 5.7.2022. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/hae_neuvoja_ja_apuja/apu_kaytannossa/coolkids/Pages/default.aspx

Nuori Lohja. 2022. Henkilöstö. Viitattu 23.5.2022. <https://www.nuorilohja.fi/henkilosto/>

Ohjaamo. 2022. Ohjaamo Lohja. Viitattu 23.5.2022. <https://ohjaamot.fi/web/ohjaamo-lohja>

Opetushallitus. 2022a. Opiskeluhoolto. Viitattu 28.4.2022. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/opiskeluhoolto>

Opetushallitus. 2022b. Miina ja Ville, opettajan aineisto. Viitattu 15.7.2022. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/miina-ja-ville-opettajan-oppaita/miina-ja-ville-etiikka-etsimassa-10>

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 2013/1287. Viitattu 25.4.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajattasa/2013/20131287?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=opiskeliija%2A#L1P7>

Sosiaalihuoltolaki 2014/1301. Viitattu 23.5.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajattasa/2014/20141301>

Suomen Unicef ry. 2022. Lapsiystävällinen kunta. Viitattu 7.6.2022. <https://www.unicef.fi/unicef/tyomme-suomessa/lapsiystavallinen-kunta/>

Talentia. 2017. Arki, arvot ja etiikka, sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. Viitattu 13.7.2022. <https://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>

Terapiat etulinjaan. 2022. Viitattu 7.3.2022. <https://terapiatetulinjaan.fi/>

Terveysportti. 2012. GAD-7 kysely. Viitattu 28.4.2022. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/tmi/article/tmm00109/search/gad-7>

Theseus. 2022. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöt ja julkaisut verkossa. Viitattu 2.6.2022. <https://www.theseus.fi/>

THL. 2021. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Kouluterveyskyselyn tulokset. Viitattu 28.4.2022. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset#alueittain>

THL. 2022a. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Kasvatus- ja perheneuvonta. Viitattu 23.5.2022. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/sosiaalipalvelut/kasvatus-ja-perheneuvonta>

THL. 2022b. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Kouluterveyskysely. Viitattu 28.4.2022. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>

THL. 2022c. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Lasten ja nuorten hyvinvointi - Kouluterveyskyselyn tulokset 2021. Viitattu 28.4.2022. <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheet-tain/lapset-nuoret-ja-perheet/lasten-ja-nuorten-hyvinvointi-kouluterveyskysely>

Visit Lohja. 2022. Viitattu 6.8.2022. <https://www.visitlohja.fi/fi-FI>

Kuviot

Kuvio 1: Opiskeluhoollon kokonaisuus (mukaillen Opetushallitus 2022a)	9
Kuvio 2: Maslowin tarvehierarkia (mukaillen Opetushallitus 2022b)	14
Kuvio 3: Lohjan kaupungin 4.- ja 5.- luokan oppilaiden kokemus vähintään lieväästä ahdistuneisuudesta (THL 2021)	18
Kuvio 4: Lohjan kaupungin 8.- ja 9.- luokan oppilaiden kokemus kohtalaisesta tai vakavasta ahdistuneisuudesta (THL 2021)	18
Kuvio 5: Lohjan kaupungin 8.- ja 9.- luokan oppilaiden kokema sosiaalinen ahdistuneisuus (THL 2021)	19
Kuvio 6: Lohjan kaupungin 4.- ja 5.- luokan oppilaiden kokema matala itsetunto (THL 2021)	19
Kuvio 7: Lohjan kaupungin 8.- ja 9.- luokan oppilaiden kokema matala itsetunto (THL 2021)	20
Kuvio 8: Lohjan kaupungin 8.- ja 9.- luokan oppilaiden huoli omasta mielialastaan (THL 2021)	20
Kuvio 9: Lohjan kaupungin 4.- ja 5.- luokan oppilaiden kokemus yksinäisyydestä (THL 2021)	21
Kuvio 10: Lohjan kaupungin 8.- ja 9.- luokan oppilaiden kokemus yksinäisyydestä (THL 2021)	21

Taulukot

Taulukko 1: Esimerkki teoriaohjaavasta sisällönanalyysistä	30
--	----

Liitteet

Liite 1: Tutkimuslupa	51
Liite 2: Sähköinen kartoituskysely.....	53
Liite 3: Tiedote tulevasta kyselystä Lohjan kaupungin henkilöstölle	54

Liite 1: Tutkimuslupa

LOHJAN KAUPUNKI
LOJO STAD

Viranhaltijapäätös

Opetuspäällikkö

08.03.2022

§ 5/2022

398/13.00/2022

Tutkimuslupa / Jenni Bäckman ja Tiina Roszczewski

Laurea Ammattikorkeakoulun sosionomi opiskelijat Jenni Bäckman ja Tiina Roszczewski hakevat tutkimuslupaa opinnäytetyön tekemiseen. Tutkimuksen tavoitteena on tunnistaa Cool Kids -menetelmän vahvistavat ja heikentävät tekijät työntekijöiden työssä. Tutkimuksella pyritään vastaamaan seuraaviin kysymyksiin: 1. Miten Cool Kids-menetelmä tukee työntekijän työtä? 2. Miten Cool Kids-menetelmä haastaa työntekijän työtä? 3. Miten Cool Kids-menetelmää voisi paremmin hyödyntää työntekijöiden työssä?

Tutkimukseen kerätään tietoa työntekijöille suunnatulla sähköisellä kyselyllä ja kyselyyn vastaaminen tulee suorittaa annetun ajan puitteissa. Kyselyyn vastataan nimettömänä ja vastaaminen on vapaaehtoista.

Tiedonkeruussa tai yhteenvedossa ei voi yksilöidä vastaaajia. Vastaukset ovat vain opinnäytetyön tekijöiden nähtävillä määräajan. Kyselyyn tulleet vastaukset hävitetään asianmukaisesti heti opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

Aineiston keruu kyselynä 5/2022. Opinnäytetyön valmistelu 6–8/2022. Valmis opinnäytetyö 9–10/2022.

Tutkimuksen tekijät sitoutuvat noudattamaan voimassa olevia tutkimusaineiston säilyttämiseen ja tietosuojalainsäädäntöön liittyviä lakeja ja ohjeita.

Opinnäytetyön Ohjaaja: [REDACTED]

Päätös Myönnän Laurea Ammattikorkeakoulun sosionomi opiskelijoille Jenni Bäckman ja Tiina Roszczewski tutkimusluvan opinnäytetyön tekemiseen. Tutkimuksen nimi on Cool Kids menetelmä lasten ja nuorten ahdistuksen hoidossa työntekijöiden kokemana. Tutkimusluvan edellytyksenä on, että saadut tutkimustulokset toimitetaan Lohjan kaupungin Lasten, nuorten ja perheiden tulosalueelle niiden valmistuttua.

Päätösoikeusperuste Hallintosääntö 5 luku 33 §

Allekirjoitus ja niment selvitys

[REDACTED]
Opetuspäällikkö

Tämä asiakirja on sähköisesti hyväksytty Lohjan kaupungin asienhallintajärjestelmässä.

Pöytäkirjan nähtävillä olo ja oikeusvaatimusohje

Pöytäkirja on yleisesti nähtävänä 8.3.2022

Tähän päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikeusvaatimuksen

Lohjan Lasten, nuorten ja perheiden lautakunta
osoite: PL 71, 08101 Lohja sähköposti:
kirjaamo@lohja.fi



LOHJAN KAUPUNKI
LOJO STAD

Viranhaltijapäätös

Opetuspäällikkö

08.03.2022

§ 5/2022

fax 019 369 1326

Virastoaika: ma-to 8.00–16.00, pe ja aattopäivinä 8.00–15.00.

Oikaisuvaatuksesta on selvästi käytävä ilmi päätös, johon oikaisua haetaan (päättökseenkijä, pykälä, päivämäärä) sekä oikaisuvaatituksen tekijän tiedot.

Oikaisuvaatimus on tehtävä 14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksi/saannista. Asianosaisen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon seitsemän (7) päivän kuluessa kirjeen lähettämistä tai kolmen (3) päivän kuluessa, jos tiedoksianto tapahtuu sähköisen asiointivälineen kautta.

Kunnan jäsenen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon seitsemän (7) päivän kuluessa, kun pöytäkirja on nähtävänä yleisessä tietoverkossa osoitteessa lohja.fi.

Otteen oikeaksi todistaminen ja täytäntöönpano

Otteen oikeaksi todistaa Lohjalla 8.3.2022


toimistosihteeri

Täytäntöönpano
Lähetetty tiedoksi sähköpostilla 8.3.2022
Tina Roszczewski @student.laurea.fi
Jenni Bäckman @student.laurea.fi

Liite 2: Sähköinen kartoituskysely

Cool Kids -menetelmä lasten ja nuorten ahdistuneisuuden hoidossa työntekijöiden kokemana

Anonyymi kysely Lohjan kaupungin henkilöstölle, jotka ovat käyneet tai käyvät parhaillaan Cool Kids -menetelmäkoulutusta.

Kyselyn vastausaika on 27.5.-10.6.2022.

Kysymykset:

- 1.Ammattinimikkeesi
2. Oletko jo käynyt Cool Kids -menetelmäkoulutuksen vai käytkö parhaillaan koulutuksessa?
- 3.Mikä on parasta Cool Kids -menetelmässä? Perustele vastauksesi.
- 4.Mikä on haastavinta Cool Kids -menetelmässä? Perustele vastauksesi.
- 5.Mitä lisäarvoa Cool Kids -menetelmän käyttö on tuonut työhösi? Vai onko se tuonut lisäarvoa työhösi? Perustele vastauksesi.
- 6.Millä perusteella tarjoat tai et tarjoa Cool Kids -menetelmää asiakkaille (eli miten asiakkaat valikoituvat)? Perustele vastauksesi.
- 7.Miten koet työaikasi riittävän Cool Kids -menetelmän käyttöön asiakastyössä? Perustele vastauksesi.
- 8.Miten kehittäisit Cool Kids -menetelmää, jos sinulla olisi siihen mahdollisuus?
- 9.Mihin tai kenen työhön Cool Kids -menetelmä mielestäsi sopisi? Perustele vastauksesi.
- 10.Mitä muuta haluaisit kertoa Cool Kids -menetelmän sopivuudesta tai sopimattomuudesta omassa työssäsi? Sana on vapaa!

Liite 3: Tiedote tulevasta kyselystä Lohjan kaupungin henkilöstölle



AMMATTIKORKEAKOULU
University of Applied Sciences

Tiedote tulevasta opinnäytetyön kyselystä

Opinnäytetyön aihe: *Cool Kids -menetelmä lasten ja nuorten ahdistuksen hoidossa työtekijöiden kokemana*

Opinnäytetyön työelämäkumppani: *Lohjan kaupunki*

Tekeillä olevaan opinnäytetyöhömmä liittyy olennaisesti Lohjan kaupungin henkilöstölle lähetettävä sähköinen kysely koskien Cool Kids -menetelmän käyttöä asiakastyössä. Olet saanut tämän tiedotteen, koska kuulut kyselyn kohderyhmään ja toivomme sinun osallistuvan kyselyyn.

Kysely lähetetään vastaajille 27.5. ja kysely on auki 27.5.-10.6.2022.

Kyselyssä on yhteensä kymmenen avointa kysymystä ja kyselyn täyttämiseen on hyvä varata aikaa noin 30min. Kysely tulee suorittaa kerralla valmiiksi.

Kyselyyn vastaaminen tapahtuu anonymisti ja vastaukset näkyvät vain opinnäytetyön tekijöille. Käsitlemme vastaukset luottamuksellisesti ja opinnäytetyön valmistuttua kaikki vastaukset hävitetään asianmukaisesti.

Mikäli Teille herää kysymyksiä kyselyyn tai opinnäytetyöhön liittyen, voitte olla yhteydessä opinnäytetyön tekijöihin. Yhteystietomme löytyvät alta.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista, mutta toivottavaa. Vastauksesi on tärkeä, jotta saamme kattavan kuvan Cool Kids -menetelmän käytöstä työtekijöiden näkökulmasta. **Sinä olet työsi paras asiantuntija, eikä kukaan muu voi korvata sinua tässä kyselyssä!**

Yhteistyöterveisin,

Jenni Bäckman

Puh. [REDACTED]

[REDACTED]@student.laurea.fi

Tiina Roszczewski

Puh. [REDACTED]

[REDACTED]@student.laurea.fi