

Elina Paakki

MITEN SÄ VOIT?

Opas huoltajille, kun ahdistunut tai uupunut
nuori oireilee

Opinnäytetyö

Kouluhyvinvointi ja kuraattorityö

Sosionomi

2024



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomi (AMK)
Tekijä/Tekijät	Elina Paakki
Työn nimi	Miten sä voit? – Opas huoltajille, kun ahdistunut tai uupunut nuori oireilee
Toimeksiantaja	Etelä-Savon hyvinvointialue
Vuosi	2024
Sivut	33 sivua, 1 liite
Työn ohjaaja(t)	Olli Rissanen, Hanna Haatainen, Hilpi Purhonen

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa opas, joka on suunnattu yläasteikäisten vanhemmille, joiden nuoret oirehtivat ahdistuneisuuden tai koulu-uupumuksen johdosta. Opas toteutettiin kehitystyönä yhteistyössä Etelä-Savon hyvinvointialueen kuraattori- ja psykologipalveluiden kanssa. Opas on tehty työvälineeksi kuraattoreille.

Oppaan teossa käytettiin nelivaiheista PDCA-kehitysmallia. Oppaan tavoitteena on auttaa yläasteikäisten nuorten vanhempia huomaamaan ja reagoimaan oikealla tavalla ahdistuneisuuden ja koulu-uupumuksen oirehtimiseen. Oppaasta löytyy lisäksi hyvinvointialueen tarjoamien palveluiden yhteystiedot, jotta avun hakeminen olisi mahdollisimman vaivatonta.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen teettämien kouluterveyskyselyjen perusteella on huomattu ahdistuneisuushäiriöiden ja koulu-uupumusten kokemusten lisääntyminen, erityisesti yläasteikäisillä oppilailla. Tutkimuksissa on lisäksi ollut nähtävissä koulupoissaolojen lisääntyvä trendi, joka on ajateltu korreloituvan mielenterveysongelmien kanssa.

Oppaan tarkoituksena on toimia kuraattorien apuna heidän työssään vähentäen tiedottamisen taakkaa ja lisäten vanhempien tietoisuutta ahdistuneisuushäiriöstä ja koulu-uupumuksesta, sekä sen yleisyydestä. Toiveena on lisätä mielenterveysongelmien ennaltaehkäisevää työtä niin koulussa kuin kotona.

Asiasanat: ahdistuneisuushäiriö, koulu-uupumus, koulupoissaolot, opas, ennaltaehkäisy

Degree title	Bachelor of Social Services
Author (authors)	Elina Paakki
Thesis title	How are you? - A guide for guardians when an anxious or exhausted student shows symptoms
Commissioned by	Etelä-Savon hyvinvointialue
Time	2024
Pages	33 pages, 1 attachment
Supervisor	Olli Rissanen, Hanna Haatainen, Hilpi Purhonen

ABSTRACT

The objective of this thesis was to create a guide for the guardians of middle school aged students who are showing symptoms of anxiety and school related exhaustion. The guide will be a tool for school social workers to help spread information and make it easier to access resources that are provided for them.

The guide was created with the direction of the PDCA tool for development. PDCA stands for plan, do, check and act. Development is seen as a circular process that can be repeated as needed to reach the desired outcome. The first version was commented on by the supervisors of the thesis and the second version by the school social workers who will be using the final product.

In the final version of the guide, one can find information on how to detect symptoms and discuss them with the child. Also, information on where one can find help to deal with their anxiety and exhaustion is provided. The guide lists usual symptoms of anxiety and exhaustion in order to help guardians to notice them in their middle school aged children.

The ultimate goal of the guide is to be a tool for preventing mental health issues. By sharing information, issues can be made approachable and solvable. With time it is possible to see the effects of the guide in school wellbeing and attendance.

Keywords: anxiety disorder, school exhaustion, school attendance, guide, prevention work

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	TOIMEKSIANTAJA	6
3	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	7
4	MIELENTERVEYS JA PALVELUT	8
5	NUORUUS JA VANHEMMUUS	9
5.1	Nuoruus elämänvaiheena	9
5.2	Vanhemmuus ja arjenhallinta nuoren tukena	9
6	AHDISTUNEISUUSHÄIRIÖ, KOULU-UUPUMUS JA KOULUPOISSAOLOT	10
6.1	Ahdistuneisuushäiriö	11
6.2	Koulu-uupumus	12
6.3	Koulupoissaolojen ennaltaehkäisy	14
7	SYSTEMAATTINEN TIEDONHAKU	16
8	PDCA-MALLI KEHITTÄMISEN TYÖVÄLINEENÄ	17
8.1	Suunnittelu (plan)	18
8.2	Tekeminen (do)	19
8.3	Arviointi (check)	20
8.4	Korjaus (act)	20
9	OPPAAN SISÄLTÖ	21
10	POHDINNAT	25
10.1	Työn eettisyys ja luotettavuus	25
10.2	Oppaan vaikuttavuuden tutkiminen ja kehittäminen	26
10.3	Ammatillinen pohdinta	27
	LÄHTEET	30
	KUVALUETTELO	
	LIITTEET	

Liite 1. Kuraattoreille lähetetty sähköposti

1 JOHDANTO

THL:n (2023) kouluhyvinvointikyselyssä on ollut huomattavissa mielenterveysongelmien, erityisesti ahdistuneisuuden tunteen, lisääntyminen yläasteikäisillä oppilailla. Digitalisaation ansiosta oppilaat ovat jatkuvasti tiedon lähteen äärellä ja löytävät vertaistensa kokemuksia esimerkiksi koulu-uupumuksesta. Helposti ymmärrettävää ja saavutettavaa tietoa on kuitenkin verrattain vähän tarjolla oppilaiden huoltajille. Tietoa ja ohjeita on paljon mielenterveysongelmista kärsiville, mutta huoltajien näkökulmasta ohjeistusta toimia lapsensa avuksi on vähän, tai se on etsittävä useasta eri lähteestä.

Huolestuttavat kyselytulokset ovat näkyneet lisääntyneissä jonoissa mielenterveydenpalveluissa ja herätti kysymyksen: Miten voimme auttaa? Toimiva ennaltaehkäisevätyö on avainasemassa, kun halutaan parantaa mielenterveyden ongelmien lisääntymistä. Tästä ajatuksesta syntyi idea oppaalle, jota voitaisiin käyttää ennaltaehkäisevästi. Siksi tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa opas yläasteikäisten oppilaiden huoltajille ahdistuksen ja koulu-uupumuksen oireiden ilmenemisestä ja niihin reagoimisesta. Oppaan avulla huoltajat saisivat neuvoja oireiden huomaamiseen ja niihin reagoimiseen ennaltaehkäisevästi oman lapsensa ahdistuksen tai uupumuksen kehittyessä.

Kuraattorityössä on havaittu huoltajien avuttomuutta lapsen mielenterveysongelmien ääressä. Koska lapsen työ yläasteikäisenä on koulunkäynti, voi kuormitus kasvaa opiskelun ja usein oman kohtuuttoman vaativuuden myötä. Kuraattorin roolina on olla yhteyshenkilönä kodin ja koulun välillä, siksi oppaan jakamisen tehtävä on ajateltu kuuluvan heille. Oppaan avulla voisi olla helpompaa avata kommunikaatioyhteys huoltajien ja kuraattoreiden välille.

Yhteistyökumppanina opinnäytetyön toteutuksessa toimii Eloisan, Etelä-Savon hyvinvointialueen, kuraattori- ja psykologipalvelut. Kuraattorien lähityöjohtaja Hilpi Purhonen toimii yhdyshenkilönä opinnäytetyön toteutuksessa. Työn keskeisiä käsitteitä ovat ahdistuneisuushäiriö, koulu-uupumus, koulupoissaolot ja vanhemmuus. Opas toteutettiin kehitystyönä käyttäen

PDCA-mallia työkaluna. Nelivaiheisen kehitysmallin avulla opasta työstettäessä muutos oli jatkuvaa ja tällöin ajankohtaista. Opasta varten suoritettiin systemaattista tiedonhakua varmistamaan lähteiden luotettavuutta ja jäljitettävyyttä.

2 TOIMEKSIANTAJA

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Etelä-Savon hyvinvointialue, Eloisa, joka järjestää sosiaali- ja terveystalvveluita 12 kunnalle. Kuntia ovat Enonkoski, Hirvensalmi, Juva, Kangasniemi, Mikkeli, Mäntyharju, Pertunmaa, Pieksämäki, Puumala, Rantasalmi, Savonlinna ja Sulkava. Yhteenlaskettu väestö on noin 130 000 ja se lähes tuplaantuu kausiasukkaiden toimesta. (Eloisa 2024.)

Eloisan jokaisella koululla ja esiopetuspisteellä on nimettynä oma kuraattori. Opiskeluhuollon kuraattoripalveluita tarjoaa noin 30 kuraattoria, joiden lähityöjohtajana toimii Hilpi Purhonen. Kuraattorien yhteystiedot ovat löydettävissä Eloisan verkkosivuilta. Kuraattoripalelut tarjoavat ennaltaehkäisevää sosiaalipalvelua ja tarvittaessa ohjaavat oppilaan toisen ammattilaisen luo. (Eloisa s.a.).

Oppilas- ja opiskelijahuoltolain (2013) mukaan peruskoulun oppilailla sekä lukion ja ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoilla on oikeus opiskeluhooltoon. Sen tarkoituksena on edistää ja ylläpitää hyvää oppimista sekä hyvää psyykkistä ja fyysistä terveyttä oppilaitosyhteisössä. Tämän mahdollistamiseksi jokaiselle oppilaalle ja opiskelijalle on tarjolla psykologi- ja kuraattoripalvelut sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palvelut. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 30.12.2013/1287.)

Opiskeluhoolto voi olla yhteisöllistä ja yksilöllistä. Psykologi- ja kuraattoripalvelut toiminnallaan edistävät yhteisön hyvinvointia ja yhteistyötä kodin ja koulun välillä. Psykologilta ja kuraattorilta opiskelija voi hakea tukea oppimiseen ja hyvinvointiin. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 30.12.2013/1287.)

3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytteen pääkohderyhmänä ovat yläasteikäisten huoltajat Etelä-Savon hyvinvointialueen oppilaitoksissa. Oppaaseen on koottu ohjeistukset ja yhteystiedot Eloisan alueen palveluntarjoajille ja selostus oikeasta palvelupolusta. Tavoitteena on helpottaa mielenterveysavun etsimistä ja palveluiden löytämistä.

Tarkoituksena on luoda opas, jonka sisältö tiedottaa lyhyesti, mutta kattavasti huoltajaa ahdistuneisuushäiriöstä, koulu-uupumuksesta ja näistä aiheista keskustelemisesta oman yläasteikäisen nuoren kanssa. Oppaassa tulee konkreettisesti esille ajankohtaisten kouluterveyskyselyjen kautta, kuinka paljon näitä mielenterveyden ongelmia esiintyy.

Opinnäytetyössä käsitellään keskeisiä käsitteitä, jotka ovat vaikuttaneet oppaan sisältöön. Ahdistuneisuutta ja uupumusta tarkastellaan koulun näkökulmasta, joka johti edelleen syventymään koulupoissaolojen ennaltaehkäisyyn ja kouluun kiinnittymiseen. Nuoruuden ja vanhemmuuden ymmärtäminen on tärkeää, sillä opas rohkaisee avoimeen keskusteluun. Keskustelussa on hyvä tiedostaa niin nuoren kuin vanhemman rooli ja näkökulma suhteessa käsiteltävissä olevaan aiheeseen.

Opinnäytteen tuotoksesta hyötyvät yläasteikäisten huoltajat ja heidän lapsensa, jotka kuuluvat ahdistuksen ja koulu-uupumuksen riskiryhmään, sekä opiskeluhuollon ja hyvinvointialueen ammattilaiset. Kun huoltajat osaavat auttaa lapsiaan, on mahdollista ennaltaehkäistä oppilaiden haasteiden kehittymistä mielenterveydessä ja koulunkäynnissä. Oppaan avulla huoltajat voivat löytää tietoa tarjolla olevista mielenterveys- ja tukipalveluista, mikä vastavuoroisesti voi vähentää koulukuraattorien tiedottamisen kuormitusta.

Oppilaiden ohjautuessa suoraan oikean tuen piiriin voi kuntoutus alkaa vaivattomammin ja matalammalla kynnyksellä. Parhaimmillaan oppaan avulla voidaan ennaltaehkäistä sairastumista. Huoltajien tietoisuuden lisäämisen avulla on mahdollista lisätä heidän varmuuttaan tehdä aloite avun hakemisesta lapselleen. Lapsi kokee tulleen nähdyksi ja kuulluksi, jolloin hänen hyvinvointinsa ja suhteensa vanhempiinsa vahvistuu.

4 MIELENTERVEYS JA PALVELUT

Mielenterveyden ylläpito on tärkeä osa jokaisen ihmisen elämää. Sen murtuessa, se voi järkyttää yksittäisen ihmisen, ja jopa yhteiskunnan, voimavaroja merkittävästi (Friis ym. 2004, 32). Mielenterveyden kokonaisuus voidaan jakaa viiteen osaan: fyysiseen, psyykkiseen, emotionaaliseen ja henkiseen tyytyväisyyteen sekä sosiaalisiin taitoihin (Friis ym. 2004, 32).

Kun ihmisen mieli voi hyvin, hän on täynnä toiveikkuutta, tuntee hallitsevansa elämänsä, hänellä on hyvä itsetunto sekä kyky kehittää itseään ja kohdata vastoinkäymisiä. Mielen hyvinvointi vahvistaa psyykkistä hyvinvointia ja resilienssiä, eli pärjäävyyttä ja sopeutumiskykyä haastavissa tilanteissa. (Aalto-Setälä ym. 2023, 20–21.)

Jotta mielenterveyden ongelmat pysyisivät valtakunnallisella tasolla hallittavissa, on tarjottavien palveluiden oltava saumattomia, monipuolisia, joustavia ja asiakaslähtöisiä. Mielenterveys on olennainen osa kansanterveyttä ja sen ontuessa seuraukset ovat nähtävissä ihmisten elämänlaadussa ja taloudellisessa suorituskyvyssä, näin vaikuttaen koko yhteiskunnan toimivuuteen. (Friis ym. 2004, 31, 34.)

Mielenterveyspalveluiden on tärkeää olla edistämässä lapsiperheiden mielenterveyttä. Tukemalla lapsuuden ja nuoruuden positiivisia sosialisointikokemuksia ja toimivien yhteisöjen kehitystä, voidaan vaikuttaa heidän mielenterveyteensä kauaskantoisesti. Tunnistamalla ja vahvistamalla positiivisia kokemuksia, sekä tukemalla perheen jäseniä pystymme tehostamaan hoitotyötä ja näin mahdollistamaan tarvittavan kuntoutuksen onnistumisen. Lapsuuden ja nuoruuden aikana ilmenevät ongelmat voivat vaikuttaa heidän kehitykseensä, kaverisuhteisiinsa ja koulussa selviytymiseen. (Friis ym. 2004, 34.)

Palveluiden saatavuuden epätasa-arvo on haaste mielenterveyshoidon alkamiselle. Jokainen perhe ei selviä hoidon vaatimista kustannuksista tai kykene olemaan poissa töistä tai koulusta. Lisäksi mielessä voi painaa leimautumisen pelko, joka on liitettyä mielenterveyspotilaisiin. Tämän

välttämiseksi on ensisijaisen tärkeää tarjota oikea aikaista apua ennaltaehkäisevästi ja tasapuolisesti. (Korpilahi-Leino ym. 2021.)

5 NUORUUS JA VANHEMMUUS

Opasta tehdessä on aiheellista tarkastella nuoruutta ja vanhemmuutta. Yläasteikäisten elämänvaihe pitää sisällään paljon muutoksia ympäristössä ja heissä itsessään. Näiden muutosten ymmärtäminen on keskeistä keskustellessamme mielenterveydestä. Vanhemman rooli ja vaikutus nuoren elämässä on merkittävä. On ymmärrettävä, miten nuorta voidaan huoltajan roolissa tukea ja ymmärtää, mutta samalla on tiedostettava huoltajan kokemat haasteet nuoren ongelmien ääressä.

5.1 Nuoruus elämänvaiheena

Friis ym. (2004) määrittelee nuoruuden 12 ja 21 ikävuoden välille. Tänä aikana nuori etsii voimavarojaan, minuuttaan ja identiteettiään. Yläasteaika on nuorille haastavaa murrosiän lisäämien haasteiden vuoksi, mikä voikin vaikuttaa heidän vuorovaikutussuhteisiin koulu yhteisössään (Friis ym. 2004, 45).

Etsiessään itseään nuori alkaa työstämään lapsuutensa ja perhe-elämänsä aikana luomiaan käsityksiä elämästä, kuten moraaliaan, arvojaan, ihanteitaan ja päämääriään. Nuori alkaa heijastamaan omia ajatuksiaan muihin nuoriin, aikuisiin ja yhteiskuntaan. (Hietala ym. 2010, 46.)

Koulu on tärkeä osa nuoren sosiaalista ja henkistä kasvua. Se parhaimmillaan avaa uusia mahdollisuuksia ja näkymiä tulevaisuuteen, nuoren käsitykset odotuksista ja hyvinvoinnin muovaajista muuttuu. Pahimmillaan se voi rajoittaa mahdollisuuksia ja lisätä nuoren pahoinvointia. (Salmela-Aro 2021.)

5.2 Vanhemmuus ja arjenhallinta nuoren tukena

Vanhemman roolina on olla tukena ja rajojen asettajana nuoren yläkouluikäisen arjessa. Selkeillä rutiineilla ja odotuksilla voi aikuinen luoda turvallisuuden tunnetta kotiin. Elämäntilanteen muuttuessa on vanhemman vastuulla pitää arjenhallinnan tuntua yllä. Arjenhallintaa on määritelty

luottamukseksi elämään, se on hallittavaa, ennalta-arvattavaa ja mielekästä, mikä tekee siitä tärkeän työkalun ylläpitämään perheen henkistä hyvinvointia. Kun perheen arjenhallinta on riittävää, kaikki sen jäsenet tietävät, että heillä on lupa epäonnistua ilman pelkoa ja he ymmärtävät rajojen merkitykset elämässä. (Friis ym. 2004, 24, 25.)

Hyvä pohja perheen arjessa auttaa selviämään tilanteessa, jossa nuori sairastuu psyykkisesti. Sairastuneen koko perhe ja läheiset ovat osana prosessia, sairastumisesta mahdolliseen toipumiseen asti. Sairastavan nuoren tukeminen on haastavaa ja tiedon lisääminen voi tukea vanhempien jaksamista, sekä vähentää epävarmuutta tilanteessa. (Hietala ym. 2010, 36.)

Sairastuneen nuoren vanhempi joutuu taistelemaan huolen kanssa päivittäisessä elämässä sekä samaan aikaan ylläpitämään arkea ja sen rutiinien tuomaa turvallisuuden tunnetta. Nuoren kanssa keskustelu voi olla haastavaa ja vaatia vaikeitakin toimia. Vaikka sairastunut nuori ei olisi vastaanottavainen tukeen tai apuun, on vanhemman ylläpidettävä rajoja haitallisen käytöksen estämiseksi, kuten itsetuhoiselle tai uhkaavalle käytökselle. (Hietala ym. 2010, 37–38.)

Nuoren kanssa keskusteluun on hyvä varata kunnolla aikaa. Aktiivisella keskustelulla ja välittävällä kohtaamisella, tai pelkästään kuuntelemisella, on suuri merkitys. Kun ollaan aktiivisesti läsnä vastavuoroisessa keskustelussa, on muistettava niin sanallinen kuin sanaton viestintä. Pienillä eleillä, kuten katsekontaktilla tai nyökkäyksillä, voidaan vahvistaa nuoren kuulluksi tulemisen kokemusta. Lisäksi asiaan liittyvä sanallinen vahvistaminen, kuten ”kyllä” tai ”ymmärrän”, kertoo, että häntä kuunnellaan ja hänen sanomansa sisäistetään. Tilanteisiin ei tarvitse aina olla heti ratkaisua. Tärkeää on, että vanhempi ilmaisee nuorelle haluavansa kuunnella, auttaa ja ennen kaikkea, että välittää hänestä. (Tuomaala 2024.)

6 AHDISTUNEISUUSHÄIRIÖ, KOULU-UUPUMUS JA KOULUPOISSAOLOT

Oppaan keskiössä on ahdistuneisuushäiriö ja koulu-uupumus sekä niistä johtuvat koulupoissaolot. Kouluterveyskyselyn (2023) tuloksien mukaan

ahdistuneisuushäiriöt ja koulu-uupumus oireilu on kasvussa, minkä takia on nähty tarpeelliseksi kohdentaa oppaan sisältö juuri näihin aiheisiin. Jotta mielenterveyden ongelmista kärsiviä oppilaita voidaan auttaa, on niistä ymmärrettävä syvemmin. Kattavan tiedon avulla voidaan ennaltaehkäistä koulupoissaoloja ja edistää kouluun kiinnittyneisyyttä.

6.1 Ahdistuneisuushäiriö

Ahdistuneisuushäiriö on fyysinen ja psyykinen tuntemus, mikä reagoi vahvasti henkilön ajatteluun ja toimintaan (Talala 2019, 83). Satunnainen lievä ahdistuneisuus tai pelko on normaalia ja kuuluu elämään niin kuin muutkin tunteet, kuten ilo ja suru. Mutta kun ahdistuneisuus on niin voimakasta ja pitkäkestoista, että se vaikuttaa henkilön toimintakykyyn sitä voidaan kutsua ahdistuneisuushäiriöksi. (Aalto ym. 2009, 35.)

Nuoruusiässä häiriöistä alkavat useimmiten sosiaalisten tilanteiden ahdistuneisuus, paniikkihäiriö ja pakko-oireinen häiriö. Ahdistuneisuus syntyy mielen tuottamana sen ennakoidessa mahdollista uhkaa tai vaaraa, jotka ei aina perustu todellisuuteen. Silloin kun henkilö alkaa tarpeettomasti etsimään uhkaa jokaisessa tilanteessa, voidaan puhua ahdistuneisuushäiriöstä. Häiriöstä kärsivän mieli on jatkuvasti ylivirittyneessä tilassa etsiessään vaaroja ja uhkia, mitkä eivät ole todellisia. (Talala 2019, 83–84.)

Sosiaalisista tilanteista ahdistunut henkilö voi olla ujo, hiljainen ja omiin oloihinsa vetäytyvä. Fyysisesti ahdistuneisuus voi aiheuttaa muun muassa punastumista, sydämen tykytystä, hikoilua, vapinaa ja pahimmassa tilanteessa paniikkikohtauksen. Paniikkikohtaus voi alkaa äkisti ja kiihtyä huippuunsa minuuteissa. Tyypillisiä kohtauksen oireita voivat olla esimerkiksi: kiihtynyt syke, hikoilu, tärinä, hengenahdistus, kuristumisen tunne, rintakipu, pahoinvointi, itsehallinnan menetyksen tai kuoleman pelko. (Aalto ym. 2009, 35, 37–38.)

Pakko-oireisuus lievänä ilmiönä on yleistä, esimerkiksi laitteiden tarkastaminen kotoa lähtiessä. Tällöin tähän käytetään vuorokauden aikana vain alle tunti. Näihin oireisiin liittyy useimmiten turvattomuuden tunteita, että jotain pahaa voi tapahtua poissaolemisen aikana, joten niiden välttämiseksi

halutaan tarkistaa esimerkiksi hellan olevan pois päältä. Kun oirehtiminen alkaa näyttäytymään pitkäkestoisena ja toimintaan menee päivässä enemmän kuin tunti, voidaan puhua pakko-oireisestä häiriöstä. Häiriöstä kärsivä ajattelee, että ilman tiettyä toimintaa voi tapahtua kamalia asioita, mutta todellisuudessa tämä ei pidä paikkaansa. Oireisuus voi olla pakkotoimintaa tai pakkoajatuksia. On tärkeää myös huomata, että pakko-oireisuus voi olla osa jotain muuta oireyhtymää, kuten autismikirjoa, syömishäiriötä tai psykoottisuutta. (Talala 2019, 125–126.)

Korpilahi-Leino ym. (2021) artikkelin mukaan ahdistuneisuushäiriöt ovat yleisiä lapsuudessa, siitä kärsivät väestötutkimuksen mukaan 6,5 prosenttia lapsista ja nuorista. Häiriön vaikutukset voivat näkyä lapsen sosiaalisissa suhteissa, koulussa ja pahimmillaan haitata hänen toimintakykyään ja johtaa alisuoriutumiseen ja lisääntyneisiin poissaoloihin koulussa. (Korpilahi-Leino ym. 2021.)

Selkeää yksittäistä syytä ahdistuneisuushäiriön puhkeamiseen ei ole löydetty, mutta esimerkiksi stressaava elämäntilanne tai pelottava kokemus voi olla laukaisevia tekijöitä. Nuoruusikäinen oppilas on herkästi altis sosiaaliselle paineelle ja olemaan itsekritiinen kehittäessään identiteettiään. (Hietala ym. 2010, 76.) Jatkuva itsensä vertaaminen ja painostava ympäristö voivat johtaa ahdistuksen tunteeseen.

Ahdistuneisuushäiriön syntyyn vaikuttavat perintö- ja ympäristötekijät. Tutkimusten mukaan jopa 60 prosentilla vanhemmista, joilla on ahdistuneisuushäiriö, on myös lapsi, joka kärsii ahdistuneisuushäiriöstä. Myös vanhemman kontrolloiva asenne, ylisuojeleminen, itsenäisyyden estäminen, kriittisyys ja torjunta, ovat olleet lapsen ahdistuneisuuteen johtavia käytösmalleja. Jos aikuinen ei anna lapselle tilaa kehittää omia taitojaan epämukavista ja haastavista tilanteista selviämiseen, voi hän heikentää lapsen kykyä kohdata haasteita tulevaisuudessa. (Korpilahi-Leino ym. 2021.)

6.2 Koulu-uupumus

Koulu-uupumus on pitkittynyt stressioireyhtymä, joka näkyy oppilaassa uuvuttavana väsymyksenä, opiskeluun kyynistymisenä ja riittämättömyyden

tunteena. Peruskoululaisen uupumisen kokemukseen vaikuttavat negatiivinen kouluilmapiiri sekä tuen puute. (Salmela-Aro 2021.) Koulu-uupumusta voi olla vaikeaa erottaa kouluhaluttomuuden välillä, sillä ne voivat molemmat esittäytyä samankaltaisesti poissaoloina, myöhästymisinä ja psykosomaattisina eli selittämättöminä fyysisinä oireina (Talala 2019, 151–152).

Koulu-uupumuksen lisääntyminen näkyy jo peruskoululaisissa. Syitä uupumuksen lisääntymiseen voi olla monia, sillä ihminen koostuu psyykkisestä, fyysisestä ja sosiaalisesta kokonaisuudesta. Kouluterveyskyselyssä on kuitenkin nousevana trendinä ollut nähtävissä unen väheneminen. Koska uupumus nähdään olevan tulosta puutteellisesta palautumisesta, voidaan ajatella unen vähyyden vaikuttavan asiaan. Taas unen määrään vaikuttaa moni asia nyky-yhteiskunnassa, kuten puhelimet ja koukuttava sosiaalinen media. Muutosta on myös ollut nähtävissä opetussuunnitelmissa. Opiskelu on haastavampaa, tunnilla on tietoa yhä enemmän ja työskentely on paljon itsenäisempää kuin aiemmin. Vaatimukset ovat korkealla. (Talala 2019, 152.)

Koulu-uupumuksen ensimmäisessä vaiheessa, uupumusasteisessa väsymyksessä, oppilas voi näyttäytyä ylivireänä ja vaikeasti rentoutuvana. Vaikka hän näyttää opiskelevan ja tekevän työtä, kaikki valuu hukkaan, sillä väsyneet aivot eivät lokeroi tietoa pitkäkestoiseen muistiin. Toisessa vaiheessa, kyynistymisessä, opiskelu on täysin merkityksetöntä oppilaalle. Koska tieto ei ole jäänyt hänen mieleensä, tulokset ovat toivottua huonompia ja itsetunto opiskeluun alenee. Jos kahteen ensimmäiseen vaiheeseen ei päästä ennaltaehkäisevästi puuttumaan, tulee kolmas vaihe eli riittämättömyyden tunne. Jatkuvat epäonnistumiset ja huonot kokemukset kasaantuvat, oppilas lamautuu toimintakyvyttömäksi. Tässä vaiheessa on erittäin mahdollista, että oppilas kärsii lisäksi jo masennuksesta tai ahdistuneisuudesta. (Talala 2019, 154–156.)

Oppilasta voidaan auttaa koulu-uupumuksen jokaisessa vaiheessa. Tärkeää on tarkastella, miten oppilas on joutunut tällaiseen tilanteeseen ja selvittää mitkä ovat oikeat askeleet tuen tarjoamiseksi. Pelkästään ajanhallinnan ja priorisoinnin avulla voidaan auttaa akuutin kiireen väsymykseen, jolloin

ennaltaehkäistään pidempi aikaista uupumista. Uupumuksesta kärsiväkin voi kokea hyötyä suunnitelmasta, joka koostuu pienistä tavoiteltavista etapeista. Kun onnistumisen kokemukset lisääntyvät, oppilas tuntee itsensä ja tekemisensä arvokkaaksi. (Talala 2019, 157.)

Pahimmissa koulu-uupumustapauksissa voidaan määrätä oppilas niin sanottuun pakkolepoon. Karsitaan tehtäviä ja kielletään kirjojen viemistä kotiin. Poistamalla opiskelu kotoa, voidaan maksimoida oppilaan mahdollisuus palautumiseen vapaa-ajalla. Huoltajia on muistutettava yhteistyön tärkeydestä koulun kanssa ja nuoren levosta kotona. Uupumuksen tapahtuessa on tutkittava, onko oppilaalla oppimisvaikeuksia, jotka ovat voineet vaikuttaa tilanteeseen. Lisäksi on huomioitava, että muut mielenterveysongelmat, kuten masennus, ovat voineet laukaista uupumuksen oireet. (Talala 2019, 159–160.)

Tutkimusten mukaan kouluterveydenhuollon tuki on koulu-uupumiselta suojaava tekijä. Toimivalla terveydenhuollolla olisi mahdollista ennaltaehkäisevästi auttaa oppilaita, jotka ovat riskissä sairastua voimakkaaseen tai kroonistuneeseen koulu-uupumukseen. (Salmela-Aro 2021.)

6.3 Koulupoissaolojen ennaltaehkäisy

Koulupoissaolot ovat ongelmallisia silloin kun yksi tai useampi seuraavista seikoista toteutuu: oppilas on ollut neljänneksen poissa lukukaudesta, kahden perättäisen viikon aikana oppilaan lähteminen kouluun on aiheuttanut ongelmia perheen arjessa tai oppilas on ollut poissa koulusta 10 päivää 15 viikon aikana. (Isola & Syrjänen 2024, 8.)

Koulupoissaoloja voidaan ennaltaehkäistä keskittymällä kouluun kiinnittymiseen. Kiinnittymistä voidaan tehdä eri tavoilla, jotka perustuvat tunneperäiseen, toiminnalliseen tai kognitiiviseen kiinnittymiseen. Tunneperäinen kiinnittyminen tarkoittaa oppilaan kokemia tunteita koulua kohtaan, onko hän kiinnostunut koulunkäynnistä, löytyykö hänestä opiskelun iloa ja intoa. Toiminnallinen kiinnittyminen liittyy oppilaan fyysiseen läsnäoloon, osallistumiseen koulun toimintoihin ja itse opiskeluun.

Kognitiivinen kiinnittyminen taas keskittyy oppilaan itsesäätelytaitoihin, opiskelustrategioihin ja koulunkäynnin arvostamiseen. Tutkimusten mukaan tärkeimpiä kiinnittymisen tekijöitä ovat hyvä opettaja–oppilassuhde, myönteiset kaverisuhteet, onnistumisen kokemukset koulussa ja huoltajien antama tuki koulunkäynnille. (Sergejeff 2023, 12, 19.)

Lapset ja nuoret oppivat koulussa oppiaineiden lisäksi olemaan osa yhteisöä, näiden kokemusten avulla he alkavat rakentamaan omaa identiteettiään suhteessa yhteiskuntaan. Poissaolot vaikuttavat, oppilaan taustoista riippumatta, negatiivisesti oppimiseen ja voivat edesauttaa syrjäytymistä ja hyvinvoinnin heikkenemistä. Kun oppilaan poissaolot lisääntyvät, se voi olla merkki jostain huolestuttavasta, kuten mielenterveysongelmista, päihteiden käytöstä tai riskikäyttäytymisestä. (Sergejeff 2023, 16–17; Heyne ym. 2019, 8.)

Kouluakäymättömyydestä voi tulla erilaisia seurauksia. Lyhytaikaisesti poissa oleva oppilas voi kokea heikompia oppimistuloksia, mielenterveysongelmia, koulukiusaamista tai päihteiden käyttöä. Pitkäkestoisessa koulukäymättömyydessä on riskinä pudota koulusta kokonaan, mikä on taas yhdistetty aikuisuuden työllistymis-, talous- ja terveysongelmiin sekä rikollisuuteen. (Määttä ym. 2020, 8.)

Yksittäisen oppilaan poissaolot eivät lisääny yhtäkkiä, vaan muutos alkaa näkymään ensin kotona. Lapsi tai nuori alkaa myöhästelemään enemmän ja yksittäiset poissaolot lisääntyvät. Hän voi vältellä tiettyjä tunteja tai olla tiettyinä aikoina päivästä tai viikosta poissa. Jos poissaoloihin ei reagoida kodin tai koulun toimesta hyvissä ajoin, mahdollisuus oppilaan koulusta pois jäämiseen lisääntyy. Oppilaan poissaolojen syitä voi olla monia, siksi onkin tärkeää tarkastella jokaista tilannetta yksilökohtaisesti. (Sergejeff 2023, 21–23.)

Kodin ja koulun välinen yhteistyö sekä avoin ja selkeä kommunikaatio on tärkeää poissaolojen ennaltaehkäisemisessä, vähentämisessä ja kouluun kiinnittymisessä. Huoltajan positiivinen asenne koulunkäyntiä kohtaan ja mielenkiinto nuoren koulupäivän suhteen auttaa kouluun kiinnittymistä. Kun huoltaja osoittaa kiinnostumistaan nuorta kohtaan ja tietää missä mennään, hän voi huomata muutokset nuoren osallisuudesta hyvissä ajoin. (Sergejeff 2023, 32.)

Koulun on asetettava, ja noudatettava, selkeitä ohjeita ja toimintatapoja liittyen poissaoloihin (Sergejeff 2023, 32). Koulupoissaolojen määrittäminen, sekä oikeiden ja yhtenevien termien käyttö helpottaa poissaolojen seuraamista (Heyne ym. 2019, 8). Ohjeiden on oltava selkeät niin opettajille kuin kotiväellekin. Näin voidaan välttyä väärinymmärryksiltä. Poissaolojen seuraamisen tavoitteena on ennen kaikkea varmistaa oppilaan kykyä pysyä mukana opinnoissa ja mahdollistaa varhainen puuttuminen sen ollessa tarpeellista. (Sergejeff 2023, 32–33.) Vain tekemällä valtakunnallisesti yhtenäisiä määritelmiä erilaisille poissaoloille, voidaan tutkia mitkä puuttumisen tavat toimivat parhaiten (Heyne ym. 2019, 22).

7 SYSTEMAATTINEN TIEDONHAKU

Oppaan sisältö on etsitty systemaattisen tiedonhaun avulla. Tämä mahdollistaa lähteiden luotettavuuden ja jäljittävyys lukijoiden toimesta. Koska tiedonhaku dokumentoidaan, on toisen henkilön mahdollista saavuttaa lähes samankaltaiset tulokset. Tiedonhaku voidaan dokumentoida esimerkiksi taulukon avulla (kuva 1), jossa tulevat esille käytetyt hakukoneet, hakusanat, mahdolliset haun rajoitukset, tulosten määrät ja mikä lähde on lopulta valittu. Kun systemaattista tiedonhakua on toteutettu, on tuotava esille lähteiden valintojen perusteet. (Karelia ammattikorkeakoulu 2024).

HAKUKONE	HAKUSANA	RAJOITUKSET	TULOSTEN MÄÄRÄ	LÄHDE-MATERIAALI
kaakkuri.finna.fi	KOULU-UUPUMUS	-	84	PSYKKISESTI OIREILEVA OPPILAS, TALALA 2019
keski.finna.fi	PSYKKISESTI OIREILEVA OPPILAS, MIRA TALALA 2019	-	1	PSYKKISESTI OIREILEVA OPPILAS, TALALA 2019
kaakkuri.finna.fi	KOULU-UUPUMUS	VERKOSSA SAATAVILLA	68	MIKÄ NUORIA LIIKUTTAA? UUPUMUKSESTA INTOON, SÄLMELA-ARO 2011
google.fi	KOULUTERVEYS-KYSELY 2023	-	10 SIVUA	TERVEYDEN JA HYVINVOINNINLAITOS
kaakkuri.finna.fi	AHDISTUNEISUUS AND LAPSI	VERKOSSA SAATAVILLA	13	MATALAN KYNNYKSEN HOITO LASTEN AHDISTUNEISUUTEEN: VOIMAPERHEET – HUOLET HÄLLYNTÄÄN – MAILIN KEHITTÄMINEN, LEINO-KORHILAHTI, BISTAKI YM. 2021
keski.finna.fi	MIELENTERVEYS	TIETOKIRJALLISUUS	988	MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEONGELMIEN VARHAISEN TUNNISTAMISEN, OPAS ENNALTAEHKÄISEVÄN TYÖN AMMATILAISILLE, AALTO, BÄCKMÄN YM. 2009
mieli.fi	KUUNTELU	-	44	KUUNTELEMISEN JÄLJILLÄ PSYKOTERAPIUTIN MATKASSA, TUOMALA 2024

Kuva 1. Taulukko oppaan systemaattisesta tiedonhausta

Idea oppaan sisällöstä saatiin Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen vuoden 2023 kouluterveyskyselystä, jossa nousi esiin ahdistuneisuuden ja

uupumuksen oireiden lisääntyminen erityisesti yläasteikäisillä oppilailla. Näiden tulosten perusteella päätettiin etsiä tietoa ahdistuneisuushäiriöstä ja koulu-uupumuksesta. Koska opas oli tarkoitus jakaa huoltajille, haluttiin tarkastella vanhemmuuden roolia suhteessa nuoruusiässä olevaan lapseen.

Lähteiden hankinnassa keskityttiin löytämään mahdollisimman ajankohtaisia teoksia ja tavoitteena oli valita enintään 10 vuotta vanhoja julkaisuja, mutta hyväksyttiin muutamia 2000-luvun alkupuolelta. Vanhempien lähteiden hyväksyminen vaati sen, että ne koettiin vielä olevan ajankohtaisia ja soveltuvan työn sisältöön.

Opinnäytetyön käsitteistä ahdistuneisuushäiriöt ja koulu-uupumus etsittiin perusinformaatiota sekä tietoa koulun työntekijän ja mielenterveyden työntekijän ennaltaehkäisevästä näkökulmasta. Koulun näkökulmasta löydetyistä lähteistä tuli esille mielenterveyden ongelmien linkittyminen koulupoissaoloihin, jolloin koettiin tärkeäksi nostaa poissaolot määriteltäviin käsitteisiin.

Systemaattinen tiedonhaku oli merkityksellinen osa oppaan luotettavuuden varmistamisessa. Lähteiden avoin esittely ja valinta prosessin dokumentointi tuo työlle läpinäkyvyyttä. Tiedonhaun askeleet tulevat esille selkeästi ja auttaa löytämään aiheesta tehtyjä teoksia lisää.

8 PDCA-MALLI KEHITTÄMISEN TYÖVÄLINEENÄ

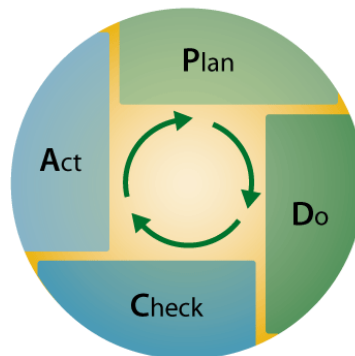
PDCA-malli on nelivaiheinen muutosmalli, jota kuvataan yleisimmin ympyränä, mutta sitä voidaan toteuttaa sykleittäin. Tämän opinnäytetyön oppaan tekemisessä käytetään ympyrämallia, mikä koostuu suunnittelusta (plan), tekemisestä (do), arvioinnista (check) ja korjauksesta (act). Kehämäisen toteutuksen avulla muutos voidaan toteuttaa vaiheittain. Kun saadaan lisää tietoa ja muokataan opasta, se kehittyy jouhevasti kohti parasta lopputulosta. Tätä kehämäistä toimintaa voidaan toistaa niin monta kertaa, kuin on tarve, jotta saavutetaan haluttu lopputulos. (Kallankari 2019.)

Tämän kehittämisen mallin on luonut tohtori Edwards Deming, hän oli johtamisen kehittämisen ammattilainen Yhdysvalloissa 1950-luvulla. Demingin

mallia käytetään muun muassa palveluiden, johtamisen ja teollisuuden kehittämisessä. PDCA-malli nähdään toimivana, kun halutaan toteuttaa jatkuvaa kehitystä ilman tekemisen lopettamista. Tämän takia malli on käytännössä tulevaisuus keskeinen, joustava, looginen ja helposti käytettävä, sekä sisältää kaikki suunnittelun osat. (Isniah ym. 2020.)

Oppaan tekemisessä PDCA-mallia käytetään joustavasti työn edetessä. Tärkeäksi koetaan oppaan tarkka suunnittelu, jonka avulla pysytään aiheen parissa. Kehittäminen on jatkuvasti osa työskentelyä, mikä tarkoittaa oman tekemisen arviointia ja korjaamista. Kehämäisen mallin (kuva 1) avulla voidaan myös tarvittaessa saada uutta näkökulmaa oppaan tekemiseen.

nelivaiheinen PDCA-malli:
muodostuu suunnittelun,
tekemisen, arvioinnin ja
korjauksen syklistä



Kuva 2. Nelivaiheinen PDCA-malli (Kallankari 2019)

8.1 Suunnittelu (plan)

Oppaan suunnittelu alkoi visuaalisen ulkomuodon suunnittelulla. Käytössä oli ilmaisia suunnittelupohjia Canva-sivustolla. Tarkoituksena oli tehdä opas, joka vaikuttaisi ammattimaiselta ja helposti luettavalta. Suunnittelupohjaa etsiessä löydettiin kolmeen osaan taitettava versio. Värien valinnassa päädyttiin pehmeisiin ja neutraaleihin sävyihin. Ajatuksena oli tehdä oppaasta pieni ja helposti luettava. Päädyttiin siihen, että oppaan teksti oli mahdollista A4-kokoiselle paperille.

Sisällön keskiössä oli lisätä huoltajien tietoisuutta ahdistuneisuuden ja koulu-uupumuksen yleisyydestä sekä sen vaikutuksista yläasteikäisten oppilaiden elämään ja hyvinvointiin. Tiedon oli perustuttava luotettaviin lähteisiin ja

selkeytettävä Etelä-Savon hyvinvointialueen palveluiden saatavuutta. Tavoitteena oli vähentää turhia välikäsiä ja madaltaa avun hakemisen kynnystä.

Tiedon hankinnan lisäksi Eloisan alueen kuraattoreille annettiin mahdollisuus vaikuttaa oppaan sisältöön. Kuraattorit tekevät työtä päivittäin oppaan kohderyhmän kanssa, joten heidän mielipiteillänsä oli merkitystä. Näin saisimme lopputulokseksi mahdollisimman hyvän tuotoksen, mikä auttaisi kuraattoreita työssään ja kotiväkeä hakemaan apua helpommin. Apua Eloisan palveluiden palvelupolkuun saatiin myös opinnäytetyön yhteyshenkilöltä ja kuraattorien lähiesihenkilöltä Hilpi Purhoselta.

Oppaaseen haluttiin sisällyttää tietoa ahdistuneisuushäiriöiden ja koulu-uupumuksen yleisyydestä yläasteikäisillä. Tämän tiedon haluttiin perustuvan Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen toteuttamaan kouluterveyskyselyyn (2023), johon itse oppilaat vastasivat. Ajatuksena oli, että nuorten omat kokemukset heidän mielenterveydestään ja koulussa jaksamisesta herättäisi huoltajien kiinnostuksen aiheeseen.

Osuudet ahdistuksesta ja uupumuksesta suunniteltiin tuomaan esille havaittavia oireita. Oireiden kuvaukset olisivat lyhyitä ja ytimekkäitä, ja näin helposti luettavissa. Molempien osuuksien olisi mahdollista yhden kolmasosaan A4-kokoisesta paperista. Selkeyden vuoksi tultiin siihen lopputulokseen, että jokaisen oppaan osuuden olisi oltava samankokoinen. Tulostettuna opas olisi tarkoitus taitella niin, että sen reunat kääntyvät sisään päin, jolloin sen koko olisi kolmasosa A4-paperista.

8.2 Tekeminen (do)

Ensimmäisessä oppaan versiossa oli tarkoitus mallintaa tiedon järjestystä visuaalisesti itse oppaassa. Tieto perustui lähteisiin, mutta ei ollut vielä viimeisteltyä. Tavoite oli tuoda nähtäväksi ajatus siitä, miltä opas tulisi näyttämään. Tämä versio oli nähtävissä vain opinnäytetyön ohjaajille ja Hilpi Purhoselle.

Seuraavaan versioon etsittiin lisää tietoa ja tarkennettiin ohjeistusta. Lisäksi Purhonen antoi oppaan tekijän pyynnöstä toivomansa palveluiden tiedot, jotka olisivat hyvä olla huoltajien tiedossa. Näitä olivat Palveluluukku ja Perheneuvo, joiden puhelinnumerot löytyvät suoraan oppaasta. Oppaaseen tuotiin lisäksi esille palveluiden selkeä polku, jota seuraten huoltajat voivat itse löytää tiedon Eloisan verkkosivustolta. Tavoitteena oli vähentää palvelun etsimisen epäselvyyttä ja antaa tukea lisätiedon löytämiseen oppaassa mainituista palveluista.

Tässä versiossa tietoperusta ahdistuneisuuteen, uupumukseen ja kouluterveyskyselyn tuloksiin oli viimeistely. Niihin tulisi muutoksia tai lisäyksiä, jos näin toivottaisiin kehitysehdotuksissa. Oppaan ulkomuoto ja suurin osa sisällöstä oli valmista. ”Miten kohdata nuori?” -osio vaatisi vielä selkeämpää viittausta teoriaan.

8.3 Arviointi (check)

Viimeistely versio lähetettiin sähköpostitse Etelä-Savon hyvinvointialueen kuraattoreille, joita on 31. Yhteystiedot saatiin kuraattorien esihenkilöltä Hilpi Purhoselta. Sähköpostissa (liite 1) kerrottiin lyhyesti oppaan tarkoitus ja esitettiin toive saada kehittäviä kommentteja kuraattoreilta viimeistään 30.10.2024, sähköposti lähetettiin 24.10.2024.

Määräaikaan mennessä kommentti pyyntöön vastasi kaksi kuraattoria. Yleinen arvio oppaasta ja sen aiheesta oli vastaanottavainen ja positiivinen. Yksi vastanneista huomautti, että ”Mistä apua?” -osiossa oli kirjoitettu, että kuraattori- ja psykologipalvelut ovat osa kouluterveydenhuoltoa, mikä ei pidä paikkaansa. Toivottiin sen muuttamista opiskeluhoitopalveluksi, jolloin se kattaisi oppaassa mainitut kuraattori- ja psykologipalvelut sekä kouluterveydenhoitajan ja -lääkärin palvelut. Vastausprosentti jäi vähäiseksi, mutta tähän oletetaan vaikuttaneen syysloma, joka oli vastausajan sisällä, 24.10.–27.10.2024.

8.4 Korjaus (act)

Kuraattorien palautteiden jälkeen korjattiin kouluterveydenhuolto opiskeluhoitopalveluksi. Tästä kommentista kiitettiin sillä, vaikka opas oli

mennyt useamman silmäparin tarkastuksesta läpi tätä kohtaa ei ollut kukaan aiemmin huomannut. Tämä vahvisti ajatusta siitä, että ammattilaisten näkökulmat parantavat lopputulosta.

”Miten kohdata nuori” -osioon tehtiin muutoksia niin, että ohjeistus perustuu Ellen Tuomaalan (2024) haastatteluun psykoterapeutti Teemu Ollikaisen kanssa, mikä löytyi Mieli ry:n nettisivuilta. Koettiin, että osion ohjeistus muuttui laajemmaksi ja selkeämmäksi.

Muita muutoksia ei koettu tarpeellisiksi, sillä kuraattoreilta ja heidän esihenkilöltään saatu palaute on ollut positiivista ja kannustavaa. Heidän mielestään tieto on ollut informatiivista, selkeää ja sopivan ytimekästä. Oppaan lopullinen tuotos (kuva 3 ja 4) jaetaan niin, että jokaisella kuraattorilla on mahdollisuus lisätä oman koulun yhteystiedot oppaaseen. Lisäksi ohjeistetaan oppaan tulostuksessa ja taittelussa.

9 OPPAAN SISÄLTÖ

Oppaan sisältö perustuu luotettaviin lähteisiin. Lähteiden hankinnan tärkein askel on lähdekriittisyys, tiedon on tultava tarkistettavista ja laadukkaista tahoista. Opinnäytetyössä käytetyt lähteet ovat tarkistettavissa ja saatavissa Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun opiskelijoille tarjottavien julkaisupalveluiden kautta tai julkisten kirjastojen kautta sekä internet sivustoilta.

Tietolähteiden etsiminen oli haasteellista, sillä kirjoittamisen aikaan ei ollut pääsyä koulun tarjoamiin kirjastoihin muuten kuin verkkojulkaisuina. Kirjoja kuitenkin löytyi paikallisesta kaupunginkirjastosta, joka näkyy taulukossa suoraan kirjan otsikon etsimisenä eri hakupalvelusta.

Teorian etsimisen rajaaminen oli helppoa oppaan selkeän tavoitteen ansiosta. Koska oppaan sisältö ja rakenne oli hyvin suunniteltu ja valmisteltu, oli tietolähteiden purkaminen jouhevaa. Ahdistushäiriön ja koulu-uupumuksen keskeisten oireiden erottelu ja tiivistäminen yleisimpiin ilmenemismuotoihin oli tärkeä osa oppaan tekoa, jotta sen tarkoitus saavutettaisiin. Oppaan avulla mahdollisimman moni ongelmista kärsivä tulisi huomatuksi ja saisi apua.

Kuvassa 3 näkyy oppaan etu- ja takakansi, sekä sisään taitettu osio. Kuvassa 4 näkyy oppaan sisäpuoli. Opas tulostetaan A4-paperiin kaksipuolisena. Paperi taitetaan niin, että ”Miten kohdata nuori?” ja ”Kouluterveyskyselyn tuloksia vuodelta 2023” kääntyy sisäänpäin, jolloin se on ”Merkkejä koulu-uupumuksen oireista” -osion päällä. Tämän jälkeen etukansi, eli ”Miten sä voit?” ja ”Merkkejä ahdistuneisuudesta” taitellaan edellisen taitoksen päälle, jolloin ”Miten kohdata nuori?” peittyy etukannen alle. Tällöin lukijan kädessä on opas, joka on yksi kolmasosa A4-paperista. Avatessaan oppaan täyteen kokoonsa hän näkee kuvan 4 sisällön ja kääntäessään paperin hän näkee kuvan 3 sisällön.



Kuva 3. Oppaan ulkopuoli

Oppaan ulkopuolelta (kuva 3) löytyy ohjeistus nuoren kohtaamiseen, kun halutaan keskustella haastavista aiheista, kuten mielenterveysongelmista. Tilanne on jaettu kolmeen osaan; kohtaa, kuuntele ja auta. Toiveena on, että tämä selkeä jaottelu helpottaisi huoltajaa keskustelun aloittamisessa ja antaa siihen tarvittaessa yksinkertaisia vinkkejä sen etenemiseen ja ylläpitämiseen.

”Mistä apua?” -osiosta löytyy kohta, mihin jokainen kuraattori voi lisätä omat yhteystietonsa. Osioista löytyy myös selostukset kuraattorin, koulupsykologin, -terveydenhoitajan ja -lääkärin työtehtävistä, mitkä perustuvat oppilas- ja opiskelijahuoltolakiin (2013). Opiskelijahuollon ammattilaisten tehtävien avaamisen tarkoituksena on auttaa huoltajaa ymmärtämään ammattilaisten rooleja, kun hän ei tiedä keneen olisi yhteydessä. Tämä tieto voi myös tulla joillekin huoltajille uutena, mikä madaltaa vielä enemmän kynnystä olla yhteydessä auttaviin tahoihin. Lisäksi tästä osiosta on löydettävissä Palveluluukun ja Perheneuvon yhteystiedot sekä palvelupolut Eloisan verkkosivuilta. Näihin tahoihin usein ohjataan huoltajaa olemaan yhteydessä. Oppaassa palveluiden sisällöt ovat lyhyesti esitettynä, minkä tarkoituksena on selkeyttää tarjolla olevia palveluja. Palvelupolun avulla huoltaja voi helposti itse etsiä lisää tietoa Palveluluukusta ja Perheneuvosta niin halutessaan.



Kuva 1. Oppaan sisäpuoli

Oppaan sisäpuolelta (kuva 4) on löydettävissä esimerkkejä ahdistuneisuuden ja koulu-uupumuksen oireista sekä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen vuonna 2023 teettämän kouluterveyskyselyn tuloksia samoista aiheista. Kyselyyn ovat vastanneet oppilaat itse. Oppaassa esiteltävät tulokset on

kerätty kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisilta ympäri Suomen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023.)

Merkit ahdistuneisuudesta ja koulu-uupumuksesta on esitelty jaettu kolmeen kategoriaan helpottamaan oireiden huomaamista ja ymmärtämistä. Kaikki nuoret eivät oireile samalla tavalla, siksi on tärkeää tuoda esille useampia ja yleisimpiä tapoja, miten ongelmat voivat ilmentyä. Nämä esimerkit voivat parhaimmillaan auttaa huoltajaa ymmärtämään nuortaan ja reagoimaan avun tarpeeseen jopa ennaltaehkäisevästi.

Kyselyn tulokset vahvistavat oppaan merkitystä, sillä ne kertovat suoraan oppilaiden kokemuksista ja tarpeista saada tukea. Tulosten mukaan kaikista Suomen kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista 20,5 % kärsivät koulu-uupumuksesta, 31,7 % uupumusasteisesta väsymyksestä, 22 % kokevat kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta ja 36,3 % sosiaalista ahdistuneisuutta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023). Nämä luvut kertovat laajasta ongelmasta selvitä nyky-yhteiskunnassa ja korostavat mielenterveyspalveluiden todellista tarvetta.

10 POHDINNAT

Oppaan lopputulos vastaa tavoitteita ja on toteutettu ennalta suunnitellussa aikataulussa. Suunniteltu sisältö pysyi samana kaikkien prosessien vaiheiden aikana. Tarve, josta oppaan idea syntyi, oli myös kuraattorien mielestä ajankohtainen. Vaikka palautetta saatiin vain kahdelta kuraattorilta, lopullinen opas koetaan tarpeelliseksi ja ennalta asetetut täyttäneen tavoitteet.

Oppaan sisältö on alusta asti haluttu tehdä ajatuksia herättäväksi. Nuorten kohtaaminen ja heidän ymmärtämisensä on ehdotonta, jotta heitä voidaan auttaa ja tukea koulupolulla. Ennaltaehkäisevää työtä voidaan tehdä niin koulussa kuin kotonakin. Yhteistyön merkitys on suuri, kun halutaan auttaa oppilasta onnistumaan ja menestymään.

PDCA-mallin avulla oppaan kehittäminen lopulliseen muotoonsa oli helppoa. Malli antoi selkeän ohjeen työssä etenemiseen, mutta ei samaan aikaan rajoittanut tekemistä liikaa. Kehämäinen toimintamalli koettiin oikeanlaiseksi työvälineeksi tämän opinnäytetyön prosessissa. Malli pakotti tekijän arvioimaan ja katsomaan tekemäänsä työtä jatkuvasti kehittävällä silmällä, mikä auttoi varsinkin silloin, kun kirjoittaminen oli haastavaa.

10.1 Työn eettisyys ja luotettavuus

Etiikka johtaa ihmistä pohtimaan mikä on väärin ja oikein, sallittua ja velvoitettua sekä hyvää ja pahaa. Sen avulla pohditaan yksilön vastuuta ja velvollisuutta itseään ja muita kohtaan. (Raatikainen ym. 2020, 165.) Silloin, kun tehdään käytäntöön tarkoitettua opasta, on tarkasteltava sen sisältöä ja tekemisen motivaatiota eettiseltä kannalta. Etiikan avulla voidaan tarkastella oppaan tarkoituksen syvimpiä motiiveja. Onko tarkoitus saada aikaan hyvää? Voiko opas aiheuttaa negatiivisia tuloksia? Mikä vastuu oppaan tekijällä on sen sisällön oikeellisuudesta?

Ajatus oppaasta tuli ajankohtaisesti puhuttavasta aiheesta, mutta taustalla oli henkilökohtainen kokemus. Kokemus koettiin enemmän hyötynä, kuin haittana. Halu lisätä informaatiota ja juuri oikeanlaista informaatiota oli suuri motivaatio oppaan tekemisessä. Näkökulma, jonka henkilökohtaisuus toi koettiin antavan tarpeellisen asetelman, kun pohdittiin oppaan sisältöä. Koska

omista kokemuksista oli kulunut aikaa, ei nähty niiden haittaavan tai ohjaavan tekemisen motiiveja väärään suuntaan.

Oppaan tavoite oli lisätä keskustelua mielenterveysongelmista ja vähentää aiheeseen liittyviä ennakkoluuloja. Tutkimukset kertovat yhä nuorempien kärsivän mielenterveyden erilaisista häiriöistä ja niistä puhuminen tulee todennäköisesti lisäämään diagnooseja, sillä oireista ollaan enemmän tietoisia. Ongelmien lisääntyminen ja esille tuominen voi antaa tarvittua potkua mielenterveyspalveluiden lisäämiseen ja erilaisten häiriöiden lisätutkimuksiin.

Samaan aikaan on huomioitava, että mielenterveysongelmista puhuminen voi lisätä joillakin henkilöillä tarpeetonta huolta. Jos joka paikassa tulee vastaan erilaisia oireita eri mielenterveyshäiriöihin liittyen, voi jokainen löytää niistä itselleen sopivan. Siksi onkin tärkeää tehdä, että tieto, jota jaetaan oppaassa, perustuu luotettaviin lähteisiin ja on jaettavissa ammattilaisen harkinnan pohjalta.

Oppaan sisältö perustuu ajankohtaisiin tietolähteisiin. Lähteitä valitessa oli keskeistä niiden luotettavuus. Hakukoneina käytettiin enimmäkseen kirjastojen sivuja. Silloin kun lähteet tulivat vapaasti etsien google-hakupalvelusta, ne valittiin vain luotettavaksi tiedetyistä sivustoista. Tavoitteena oli löytää mahdollisimman uusia lähteitä 2000-luvulta. Vanhempien lähteiden kohdalla arvioitiin sen ajankohtaisuutta ja sitä oliko kirjoitettu tieto vielä sovellettavissa nykyhetkeen. Kun artikkeleita etsittiin tietolähteiksi, hakukoneeseen valittiin rajaus "vertaisarvioitu". Tällöin voitiin olla varmoja artikkeleiden paikkaansa pitävyydestä ja luotettavuudesta.

10.2 Oppaan vaikuttavuuden tutkiminen ja kehittäminen

Oppaan vaikuttavuus voisi olla nähtävissä oppilaan yläasteaikana. Mahdollisen muutoksen oppilas voi kokea itse hänen perheensä kanssa. Lisäksi kuraattori voi nähdä työssään oppaan vaikutuksen, hyödyt ja haitat. Yksi koulu tai koko Eloisan alueen koulut voisivat tarkastella oppaan vaikuttavuutta pidemmällä aikavälillä. Vaikuttavuuden tutkiminen olisi tehtävä yhteistyössä koulujen ja hyvinvointialueen ammattilaisten kanssa.

Jos vaikuttavuutta tarkastellaan oppilaan ja huoltajan näkökulmasta, se todennäköisesti on todella henkilökohtaista. Oppaan hyödyn tutkimiseen vaikuttavat useat eri asiat, joita voi olla hankala rajata tai yleistää oppilaan ikätovereihin. Jos vaikuttavuuden tutkiminen rajattaisiin esimerkiksi jo kuraattorin tai koulupsykologin palveluita käyttäneisiin oppilaisiin, voitaisiin saada verrattavissa olevia tuloksia.

Kuraattorit ja koulupsykologit voisivat halutessaan seurata huoltajien aktiivisuutta yhteydenotoissa tai avun hakemisessa oppaan jakamisen jälkeen. Kuraattori voi nähdä oppilaskäytien lisääntymisen, joissa aiheena ovat ahdistuneisuuden tai koulu-uupumuksen kokemukset. Yksi oppaan keskeisiä tavoitteista on huoltajien aktiivisuuden lisääntyminen koskien lapsensa mielenterveyttä. Kuraattorit voivat halutessaan kysyä huoltajilta suoraan oppaan vaikutuksista ja siten tehdä johtopäätöksiä sen vaikuttavuudesta.

Jos oppaan ennaltaehkäisevää otetta tutkitaan yhteisöllisellä tasolla, on koulujen tehtävä pidempikestoista tutkimusta. Opasta olisi jaettava yläasteikäisten oppilaiden huoltajille suunnitelmallisesti ja useammalle ikäluokalle, jotta sen sisältämä tieto löytäisi kohderyhmänsä. Vuosien aikana voisi olla mahdollista kartoittaa oppaan vaikuttavuutta esimerkiksi kouluun kiinnittymisen tai tuen tarpeiden näkökulmasta.

Oppaan kehittäminen ja ylläpitäminen olisi tärkeää sen luotettavuuden säilyttämiseksi. Esimerkiksi kuraattorit voisivat päivittää oppaaseen uusien kouluterveys kyselyiden tuloksia ja muokata sisältö ajankohtaiseksi. Samankaltaisilla oppailla, joissa tieto olisi lyhyesti ja selkeästi tuotu esille, on varmasti kysyntää muissakin aiheissa. Oppaita voisi esimerkiksi tehdä päihteistä, kaverisuhteista tai masentuneisuudesta. Mielestäni kuraattoreilla on työnsä puolesta ajankohtaisin tieto siitä, missä tarvitaan apua ja lisää tietoa.

10.3 Ammatillinen pohdinta

Kehittävä työote opasta tehdessä oli avartava kokemus. PDCA-mallin ajatuksena on jatkuvasti kehittää ja arvioida omaa työtään

tulevaisuuskeskeisesti, jotta työ etenee sujuvasti. Opin arvioimaan omaa näkökulmaani kirjoittaessani ja etsiessäni tietoa käsitteistä. Tämän kehittämisen mallin avulla uskon tehneeni juuri sellaisen työn, johon parhaimmillani kykenen. PDCA-malli tulee olemaan tulevaisuudessakin käytössä, sillä se ei vaadi suurta projektia, jotta siitä saisi kaiken hyödyn irti.

Tiedonhakutaitoni ovat kehittyneet opintojen aikana ja se tuli esille, kun dokumentoin oppaan systemaattisena tiedonhakuna. Oman työn dokumentointi vaatii pohtimaan omia rajauksiaan ja valintojaan julkaisuja selatessa. Koska valitsemani lähteet ovat jäljitettävissä, halusin tehdä valintoja, joiden takana pystyisin seisomaan ja tarvittaessa perustelemaan niitä. Opin vielä enemmän kokeilemaan erilaisia hakusanoja ja -yhdistelmiä, jotta mahdollisimman moni tietolähde tulisi käytyä läpi. Systemaattisen tiedonhaun avulla pystyy myöhemmin palaamaan käytettyihin aineistoihin ja tarkastamaan onko niitä päivitetty tai muokattu.

Sosionomin ammatti on laaja alainen ja vaatii kokonaisuuden hallintaa. Kouluhyvinvoinnin ja kuraattorin sosionomiin tämä pätee myös. Koulu on yhteisö, jossa jokaisen on oltava tasavertaisessa asemassa ja, jossa jokainen kohtelee toisia tasavertaisesti. Siksi jokaiselle on annettava mahdollisuus onnistua ja menestyä. Joskus tämä vaatii lisäapua.

Mielenterveysongelmat tulevat olemaan ajankohtainen aihe yläasteikäisen arjessa valitettavan pitkään. Ennaltaehkäisevällä toiminnalla ja toimivilla mielenterveyspalveluilla voidaan aloittaa tilanteen helpottamista. Jotta tulevaisuudessa olisi Suomessakin toimiva yhteiskunta, on meidän autettava lapsia ja nuoria voimaan hyvin.

Eri sukupolvien näkemykset, ymmärrys ja kokemukset mielenterveysongelmista on haaste. Keskustelua on vaikeaa käydä, kun vanhemmat sukupolvet eivät ole niin tietoisia asiasta kuin nuoremmat. Nuorempien sukupolvien asenne mielenterveysongelmia kohtaan voi olla myönteisempi ja ymmärtäväisempi. Huoltajien perehdyttäminen ja aktivoiminen kiinnostumaan lastensa elämästä monesta näkökulmasta on askel kuilun kaventamiseen.

Opasta tehdessä tuli esille ahdistuneisuushäiriön ylisukupolvisuus. Aiheesta keskustelu ja huoltajan oman roolin vahvistaminen olisi tärkeä saada aktiiviseksi osaksi yhteistyötä. On tärkeää katsoa jokaista tilannetta yksilökohtaisesti ja kokonaisvaltaisesti, jotta voidaan löytää oikeat syy-seuraus -suhteet. Tarkoituksena oli, että tämä opas olisi edistämässä tätä työtä.

Opasta tehdessä vahvistui se ajatus, että kaiken takana on monta asiaa, mitkä vaikuttavat edessä olevaan oireilevaan tai hyvin voivaan oppilaaseen. Kyky nähdä ja ymmärtää oppilaan elämässä vaikuttavien asioiden monitahoisuus, on tärkeä osa ammattilaisen osaamista. Jokainen on kohdattava yksilönä, tasavertaisena ja ajan ansaitsemana henkilönä, tilanteesta riippumatta. Sosionomina on mahdollisuus olla heikommassa asemassa olevien ääni.

LÄHTEET

Aalto, M., Bäckman, H., Haravuori, H., Lönnqvist, J., Marttunen, M., Melartin, T., Partanen, A., Partonen, T., Seppä, K., Suomalainen, L., Suokas, J., Suvisaari, J., Viertiö & S., Vuorilehto, M. 2009. Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhainen tunnistaminen: Opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.

Aalto-Setälä, T., Huikko, E., Appelqvist-Schmidlechner, K., Haravuori, H. & Marttunen, M. 2023. Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa: opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. E-kirja. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/handle/10024/147334> [viitattu 23.10.2024]

Eloisa. 2024. Eloisa Etelä-Savon hyvinvointialue. WWW-dokumentti. Päivitetty 27.2.2024. Saatavissa: <https://etelasavonha.fi/eloisa/organisaatio-ja-toimielimet/tietoa-hyvinvointialueesta/> [viitattu 6.9.2024].

Eloisa. s.a. Opiskeluhoollon kuraattoripalvelut. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://etelasavonha.fi/palvelut/lapset-nuoret-ja-perheet/opiskeluhoolto/oppilas-ja-opiskeluhoollon-kuraattoritoiminta/> [viitattu 15.11.2024]

Friis, L., Eirola, R. & Mannonen, M. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Helsinki: Werner Söderstrom Oy.

Helenius, J. & Kivimäki, J. 2023. Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2023. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. PDF-dokumentti. Päivitetty: 21.9.2023. Saatavissa: <https://thl.fi/documents/155392151/190160552/Lasten-ja-nuorten-hyvinvointi-2023-kuviot.pdf/da2a5160-46ea-1afd-f84e-02400ad4a571/Lasten-ja-nuorten-hyvinvointi-2023-kuviot.pdf?t=1695106742149> [viitattu 4.9.2024].

Heyne, D., Gren-Landell, M., Melvin, G. & Gentle-Genitty, C. 2019. Differentiation Between School Attendance Problems: Why and How? *Cognitive and behavioral practice* 26, 8–34. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2018.03.006> [viitattu 13.11.2024].

Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vahala, E. 2010. Nuori ja mieli – koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Tammi.

Isniah, S., Hardi Purba, H. & Debora, F. 2020. Plan do check action (PDCA) method: literature review and research issues. *Jurnal system dan manajemen industry* 4, 72–81. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.30656/jsmi.v4i1.2186> [viitattu 13.11.2024].

Isola, A-M. & Syrjänen, J. 2024. Vaikutusten analyysi Kotoa kouluun - toiminnasta: Systemisellä otteella vähennetään koulupoissaoloja. Terveysten ja hyvinvoinninlaitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/148608/URN_ISBN_978-952-408-267-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 25.10.2024].

Kallankari, S. 2019. Muutoksen johtaminen arjessa: Opas sosiaali- ja terveydenhuoltoon. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.225265?sid=4836080947> [viitattu 8.10.2024].

Karelia ammattikorkeakoulu. 2024. Etsi ja löydä – tiedonhakijan matka. Systemaattinen tiedonhaku. WWW-dokumentti. Päivitetty 5.11.2023. Saatavissa: <https://libguides.karelia.fi/tiedonhaunopas> [viitattu 15.11.2024].

Korpilahti-Leino, T., Ristkari, T., Luntamo, T. & Sourander, A. 2021. Matalan kynnyksen hoito lasten ahdistuneisuuteen: Voimaperheet – Huolet hallintaan - mallin kehittäminen. *Kasvun tuki -aikakauslehti* 1, 39–47. Verkkojlehti. Saatavissa: <https://journal.fi/kasvuntuki/article/view/126971/76642> [viitattu 5.9.2024].

Määttä, S., Pelkonen, J., Lehtisare, S. & Määttä, M. 2020. Kouluakäymättömyys Suomessa. Vaativan erityisen tuen VIP-verkoston tilannekartoitus. Vantaa: Opetushallitus. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/kouluakaymattomyys_suomessa_0.pdf [viitattu 25.10.2024].

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 30.12.2013/1287

Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T., Vepsä, P., Hyvärinen, H. & Hyvärinen, H. 2020. Ammattina sosionomi. Helsinki: Sanoma Pro Oy. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.225505?sid=4867990713> [viitattu 15.11.2024].

Salmela-Aro, K. 2011. Mikä nuoria liikuttaa? Uupumuksesta intoon. *Tieteessä tapahtuu* 4–5, 3–6. Verkkojlehti. Saatavissa: <https://journal.fi/tt/article/view/4246/3960?acceptCookies=1> [viitattu 5.9.2024].

Talala, M. 2019. Psykkisesti oireileva oppilas. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tuomaala, E. 2024. Kuuntelemisen jäljillä psykoterapeutin matkassa. Mieli ry. WWW-dokumentti. Päivitetty 2.10.2024. Saatavissa: <https://mieli.fi/artikkelit/kuuntelemisen-jaljilla-psykoterapeutin-matkassa/> [viitattu 29.10.2024].

KUVALUETTELO

Kuva 1. Taulukko oppaan systemaattisesta tiedonhausta

Kuva 2. Kallankari, S. 2019. Muutoksen johtaminen arjessa: Opas sosiaali- ja terveydenhuoltoon. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. E-kirja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.225265?sid=4836080947> [viitattu 8.10.2024]

Kuva 3. Oppaan ulkopuoli

Kuva 4. Oppaan sisäpuoli

Hei kuraattorit,

Olen Elina Paakki kouluhyvinvointi ja kuraattoriyön sosionomiopiskelija XAMKista. Teen opinnäytetyötäni Eloisan kuraattoreille, yhteyshenkilönäni Hilpi Purhonen.

Opinnäytetyöni tuotoksena olen tehnyt opasta vanhemmille, minkä tarkoituksena on auttaa heitä huomaamaan ahdistuneisuuden ja koulu-uupumuksen oireilun yläasteikäisillä nuorilla. Oppaan ideana on auttaa vanhempia lähestymään ja ymmärtämään nuorta, sekä löytämään tarjolla olevat palvelut helposti. Lopputuotoksen on tarkoitus olla muokattavissa niin, että voisitte laittaa esim. juuri teidän koulunne yhteystietoja oppaaseen.

Ajatukseni on, että opas olisi työväline Teille kuraattoreille annettavaksi kotiväelle. Tavoitteenani on ollut tehdä mahdollisimman kattava, mutta tiivis ja helposti lähestyttävä paketti aiheesta.

Nyt toivoisinkin Teiltä alan ammattilaisilta kommentteja oppaasta (liitteenä). Olisin kiitollinen kaikesta palautteesta, jotta lopputuloksena olisi sellainen työkalu, mistä olisi Teille ja vanhemmille mahdollisimman paljon hyötyä.

Toivoisin kommenttejanne mahdollisimman nopeasti, mutta viimeistään keskiviikkona 30.10.2024.

Kiitos avustanne ja ajastanne!

Aurinkoisin terveisin,

Elina Paakki

delpa005@edu.xamk.fi