
NUORTEN SYRJÄYTYMISEEN JOHTAVAT TEKIJÄT JA ENNALTAEHKÄISY

Kouluterveydenhoitajien näkemykset ja kehitysehdotukset



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Hoitotyön koulutusohjelma

Lahdensivu, kevät/2015

Maija Lindqvist

Jenni Virtanen

HAMK LAHDENSIVU
Hoitotyön koulutus
Terveydenhoitotyö

Tekijät	Maija Lindqvist ja Jenni Virtanen	Vuosi 2015
Työn nimi	Nuorten syrjäytymiseen johtavat tekijät ja ennaltaehkäisy – Kouluterveydenhoitajien näkemykset ja kehitysehdotukset	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia keinoja syrjäytymisvaarassa olevien nuorten tunnistamiseksi sekä selvittää käytössä olevia apukeinoja nuorten syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Lisäksi tarkoituksena oli kerätä teoriaosaan koulun oppilashuoltoryhmää ja erityisesti kouluterveydenhoitajia hyödyttävää materiaalia. Teoriaosan tarkkuus pyrittiin kokoamaan niin, että koulun henkilökunta tai muu aiheesta kiinnostunut pystyisi tutkimuksesta apua saaden toteuttamaan nuorten syrjäytymistä ehkäisevää toimintaa itsenäisesti. Työn toimeksiantajana toimi erään kaupungin koulu- ja opiskeluterveydenhuolto.

Opinnäytetyön tutkimusosa suoritettiin kvalitatiivisena tutkimuksena haastatteleamalla kuutta yläkoulujen kouluterveydenhoitajaa. Haastattelumateriaalit litteroitiin ja käsiteltiin aineistolähtöisellä analyysillä. Opinnäytetyön toteutus- eli tutkimusosiossa on eritelty tutkimustehtävät, kerrottu tutkimusmenetelmän valinnasta, toteutussuunnitelmasta, aineiston hankinnasta, tutkimuksen suorittamisesta ja sen analysoinnista. Opinnäytetyön lopussa on esitelty opinnäytetyön tulokset ja loppupohdinnat. Teoriaviitekehyksessä on määritelty syrjäytymisen käsite, käyty läpi tekijöitä, joilla on vaikutusta syrjäytymiseen sekä käyty läpi teemoja, jotka voivat toimia syrjäytymistä ennaltaehkäisevinä keinoina.

Opinnäytetyön tutkimuksen tuloksena voidaan esittää, että yläkoulujen kouluterveydenhoitajilla on hyvät kyvyt ja keinot tunnistaa syrjäytymisvaarassa oleva nuori. Kuitenkin koko koulu yhteisöllä on merkittävä rooli nuorten syrjäytymistä ehkäisevässä työssä. Syrjäytymistä ehkäisevään työhön kouluterveydenhuollossa tulisi suunnata resursseja nykyistä enemmän ja moniammatillisen työn merkitystä korostaa. Määräaikaisten terveystarkastusten yhteydessä käytettäviä haastattelulomakkeita on käytössä runsaasti, mutta esimerkiksi kohdennettuja infolehtisiä voitaisiin hyödyntää enemmän. Syrjäytymisen vastaisessa työssä tulisi keskittyä perheen tukemiseen ja vanhemmuuden vahvistamiseen, sekä ryhmämuotoista toimintaa auttamisen välineenä tulisi hyödyntää nykyistä enemmän.

Avainsanat Syrjäytyminen, kouluterveydenhuolto, moniammatillisuus, nuoret

Sivut 56 s. + liitteet 66 s.

Authors	Maija Lindqvist ja Jenni Virtanen	Year 2015
Subject of Bachelor's thesis	The Social exclusion of young people and its prevention- Opinions of the public health nurses of secondary schools and development proposals	

ABSTRACT

The purpose of this thesis was to examine the ways to recognize young people who are danger to social exclusion and found out existing resources how to prevent young people to social exclusion. In addition, the purpose of this thesis was to gather material to theoretical part of thesis which could help group of student welfare and specially public health school nurses. The accuracy of theoretical part was tried to assemble so that the staff of school or someone who is interested of the topic is able to implement against preventing action of young social exclusion. The principal of the project was School and Student Welfare of one city.

The research component of the thesis was made by qualitative research by interviewing six public health nurses of secondary schools. The interview material was transcribed and processed with data-driven analyses. In the Thesis research and implementation section are introduced specified tasks of the research, the research method chosen of, implementation plan, data collection, the research performing and data analyzing of the research component. In the end of the Thesis is introduced the research results and the conclusions. In The theoretical part of the Thesis was defined the concept of social exclusion and reviewed the social exclusion factors and themes which can act as a preventive means of social exclusion.

The results of the thesis are that public health nurses of the secondary schools have good abilities to recognize the risk of social exclusion of the young. However, the whole school community has a major role of preventive work of social exclusion of the young. For this act should direct more resources in school welfare and the importance of multi-professional work should rise up more. There are plenty of interview forms used in the health controls but for example targeted information flyers could use more. In the act of against social exclusion should focus more on families supporting and parenthood strengthening. Also group-oriented actions as a helping tool should benefit more.

Keywords Social exclusion, public school health care, multi-professional work

Pages 56 p. + appendices 66 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	SYRJÄYTYMINEN KÄSITTEENÄ	2
3	NUORTEN SYRJÄYTYMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT	3
3.1	Yhteiskunnan vaikutus	3
3.2	Moniongelmainen perhe	4
3.3	Päihteet	5
3.4	Oppimisvaikeudet	6
3.5	Nuoren persoona ja sosiaaliset taidot	7
3.6	Nuorten tunne-elämä ja masentuneisuus	8
4	KOULUN OSALLISUUS KOULULAISEN JA PERHEEN HYVINVOINNISSA ..	9
5	TERVEYDENHOITAJAN OSALLISUUS NUORTEN SYRJÄYTYMISEN EHKÄISYSSÄ	10
5.1	Terveydenhoitajan suorittamat terveystarkastukset	11
5.2	Varhainen puuttuminen	12
5.3	Perhekeskeinen työtapa	13
5.4	Vanhemmuuden tukeminen	13
5.5	Vuorovaikutuksellinen tukeminen	14
5.6	Hengellisen elämäkatsomuksen huomioiminen	15
6	NUORTEN SYRJÄYTYMISEN EHKÄISY VERTAISTUEN AVULLA	16
6.1	Vertaistukiryhmän käynnistäminen ja vetäminen	17
6.2	Vertaistuen toteutuminen verkkoyhteisössä	18
6.3	Masentuneiden vertaistukitoiminta	18
6.4	Vertaistuki päihdeperheiden apuna	19
7	MATALANKYNNYKSEN PALVELUJÄRJESTELMÄT JA MONIAMMATILLINEN YHTEISTYÖ	20
7.1	Koulun palveluista ja avusta tiedottaminen	20
7.2	Etsivä työ-tukimuoto	21
7.3	Perheiden tukipalvelut ja Ankkuritiimi	22
7.4	Nuorten käyttämät verkkopalvelut	23
8	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	24
8.1	Tutkimustehtävät	24
8.2	Tutkimusmenetelmän valinta	24
8.3	Tutkimusaineiston hankinta ja määrä laadullisessa tutkimuksessa	25
8.4	Tutkimuksen suorittaminen	26
8.5	Tutkimuksen toteutussuunnitelma	27
8.6	Tutkimustulosten analysointi	28
8.7	Tutkimuksen luotettavuuden arviointi	30

9	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	33
9.1	Nuorten syrjäytyminen kouluterveydenhoitajien määrittelemänä	33
9.2	Kouluterveydenhoitajien kokemukset omista tiedoista, keinoista ja resursseista syrjäytymisvaarassa olevien nuorten tunnistamiseksi ja auttamiseksi	37
9.3	Kouluterveydenhoitajien käyttämät tunnistamisen ja auttamisen keinot nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä	40
9.4	Kouluterveydenhoitajien kehittämisideat nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä	43
10	LOPPUPOHDINNAT	46
10.1	Nuorten syrjäytyminen kouluterveydenhoitajien määrittelemänä	47
10.2	Kouluterveydenhoitajien kokemukset omista tiedoista, keinoista ja resursseista syrjäytymisvaarassa olevien nuorten auttamiseksi	49
10.3	Kouluterveydenhoitajien käyttämät tunnistamisen ja auttamisen keinot nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä	50
10.4	Kouluterveydenhoitajien kehittämisideat nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä	52
	LÄHTEET	54
Liite 1	Tutkimuksen analysointitaulukot	
Liite 2	Huoli puheeksi-lomake	
Liite 3	Haastattelukysymykset	
Liite 4	Vanhemman rooli murrosikäisen nuoren kasvun ja kehityksen tukemisessa - kehitystehtävä vanhemmuuden tukemisesta	

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme aiheena on nuorten syrjäytymiseen liittyvien keskeisten tekijöiden selvittäminen sekä syrjäytymisen ennaltaehkäisy ja siihen puuttuminen kouluterveydenhoitajien näkökulmasta. Syrjäytyminen on käsitteenä varsin laaja aihe ja siihen tulisi puuttua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa aina äitiys- ja lastenneuvolasta alkaen aikuisväestön terveydenhuoltoon asti. Kun tarkastelemme opinnäytetyössämme nuorten syrjäytymistä, kohdentuu tarkastelumme yläkouluikäisiin nuoriin.

Valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi nuorten syrjäytymisen ja sen ennaltaehkäisyn, koska se on ajankohtainen aihe ja todennäköisesti terveydenhuoltoa kuormittava ongelma tulevaisuudessa. Esimerkiksi Oppilas- ja opiskelijahuoltolain (1287/2013) mukaan opiskelijaterveydenhuollon tulee ehkäistä syrjäytymistä ja edistää mielenterveyttä. Terveydenhuollossa tulee oppimisen tukemisen lisäksi myös keskittyä tunnistamaan, lieventämään ja ehkäisemään mahdollisimman varhain kaikkia oppimiseen liittyviä vaikeuksia. Tämän vuoksi syrjäytymisen vastaiseen toimintaan tarvitaan terveydenhuollossa ajankohtaista tutkimustietoa ja konkreettisia puuttumisen keinoja ja työkaluja.

Nuorten syrjäytymistä tutkivaan opinnäytetyöhön oli lisäksi erään kaupungin koulu- ja opiskeluterveydenhuollolta tilausta, joten saimme sieltä yhteistyöhön ja tutkimusaineiston keräämiseen apua. Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi kyseisen kaupungin kouluterveydenhuolto.

Opinnäytetyömme tutkimusosion suoritimme kyseisen kaupungin yläkoulujen kouluterveydenhoitajia haastatellen ja selvittäen heidän näkemyksensä aiheesta. Opinnäytetyön tutkimusosassa tarkoituksenamme oli saada vastauksia muun muassa kysymyksiin, miten yläkoulujen terveydenhoitajat määrittelevät nuorten syrjäytymisen, kokevatko terveydenhoitajat että heillä on riittävästi apukeinoja syrjäytymisvaarassa olevien nuorten tunnistamiseen ja auttamiseen, mitä tietoa ja keinoja he ovat käyttäneet näiden nuorten tunnistamisessa ja auttamisessa sekä mitä apukeinoja tai välineitä he kaipaaisivat oman työnsä tueksi.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisäksi kerätä teoriaosaan koulun oppilas- huoltoryhmää ja erityisesti kouluterveydenhoitajia hyödyttävää materiaalia, jota koulun henkilökunta voi omatoimisesti hyödyntää nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn keskittyvässä toiminnassa. Opinnäytetyöstä löytyy tietoa syrjäytymiseen johtavista tekijöistä sekä terveydenhoitajan ja koulu yhteisön osallisuudesta nuorten syrjäytymisen vastaisessa toiminnassa. Lisäksi opinnäytetyössä kerrotaan masentuneiden tai päihdeperheiden lasten vertaistukitoiminnan hyödyistä, sekä matalankynnyksen ja moniammatillisen työn hyödyistä koulu yhteisössä syrjäytymisvaarassa olevien nuorien auttamiseksi. Opinnäytetyön teoriaosassa käsiteltävät asiat on koottu sillä tarkkuudella, että nuorten syrjäytymisen vastaisesta toiminnasta kiinnostunut koulun henkilökunnan jäsen voi siitä saada tarpeellista tietoa ja kiinnostusta syrjäytymistä ehkäisevän toiminnan käynnistämiseen.

Merkittävä työelämässä hyödynnettävissä oleva taito, jota harjoittelimme opinnäytetyöprosessissa, on tutkimuksen suorittaminen sekä siihen liittyen haastattelujen, aineiston analysoinnin suorittaminen sekä tutkimustulosten puhtaaksi kirjoittaminen ja esitleminen. Lisäksi koimme tärkeäksi ajan-kohtaisen luotettavan teoria-aineiston keräämisen ja lähdekriittisyyden harjoittamisen, sillä kaiken hoitotyön tulee keskittyä näyttöön perustuvaan toimintaan ja työhön. Opinnäytetyön tekeminen oli pitkä ja moniulotteinen prosessi, joten uskomme sen kehittäneen pitkäjänteisyyttä ja kykyämme työskennellä moniammatilliset näkökulmat huomioon ottaen. Kiinnitimme huomiota koko kouluyhteisön ja oppilashuoltoryhmän merkitykseen syrjäytymisen vastaisessa toiminnassa.

Opinnäytetyöhön pyrimme etsimään uusimpia aiheeseen liittyviä tai sitä sivuavia sähköisiä ja kirjallisia teoksia. Joissakin aihealueissa ei tuoretta materiaalia ollut saatavilla, joten jouduimme käyttämään hieman vanhem-paa materiaalia. Tähän liittyvä asiasisältö ei mielestämme ollut kuitenkaan kovin oleellisesti muuttunut, joten käytimme niitä opinnäytetyön viiteke-hyksessä. Opinnäytetyössä pyrimme käyttämään alkuperäisiä viittauksia, mutta alkuperäistä teosta ei ollut aina mahdollista löytää. Tämän vuoksi joissain kappaleissa lähdeviittauksessa mainitaan muita teoksia.

Liitteinä opinnäytetyön lopussa esitlemme yläkoulujen terveydenhoita-jien haastattelut taulukoituina, haastattelukysymykset sekä Huoli puheek-si-lomakkeen. Lisäsimme taulukot ja haastattelukysymykset opinnäyte-työn loppuun liitteeksi, jotta lukija voi saada paremman käsityksen haas-tatteluista ja tutkimustuloksista.

2 SYRJÄYTYMINEN KÄSITTEENÄ

Syrjäytyminen määritellään sivuun joutumiseksi sosiaalisista suhteista, vaikuttamisesta ja vallankäytöstä, sekä mahdollisuuksista osallistua työ-hön, koulutukseen ja yhteisön toimintaan. Syrjäytyminen käsitteenä ja sa-nana tulkitaan lähes aina negatiiviseksi asiaksi. Syrjäytymiskäsitteelle on ominaista, että sekä yksilöt että yhteisöt voivat syrjäytyä. Kun ihmisten mielipiteitä ja näkökulmia ei kuulla tai heidän kansallisuuttaan tai osalli-suuttaan kyseenalastaan, puhutaan syrjäyttämisestä. (Laine, Hyväri & Vuokila-Oikkonen 2010, 11.)

Syrjäytyminen ilmenee poikkeavana käyttäytymisenä sekä ajautumisena kouluyhteisön ja työelämän ulkopuolelle, sekä lisäksi normaalina pidettä-västä kasvusta ja kehityksestä syrjäytymiseksi. Syrjäytyminen voi ilmetä niin, että ihmisen on vaikea liittyä normaaliin yhteiskuntaan. Usein näiden ihmisten koulunkäynti keskeytyy ja heidän on vaikea työllistyä. Näiden syrjäytyneiden asuminen voi olla epävarmaa, perhesuhteet vaikeat ja ter-veydentila heikko. On yleistä, että tähän ryhmään kuuluvien menneisyys on hurja, nykytilanne vaikeasti hallittava ja tulevaisuus negatiivisessa mie-lessä avoin. (Lund 2006, 9; Notkola, Pitkänen, Tuusa, Ala-Kauhaluoma, Harkko, Korkeamäki, Lehikoinen, Lehtoranta & Puumalainen 2013, 56.)

3 NUORTEN SYRJÄYTYMISEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Syrjäytyminen on prosessi, johon liittyy monia tärkeitä altistavia ja suojaavia tekijöitä. Syrjäytymiselle altistavia tekijöitä voivat olla mm. maahanmuuton tai köyhyyden tuoma erillisyyden kokemus, vanhemman päihde- tai mielenterveysongelmat tai poikkeuksellisen ankara kasvatus. Sen sijaan läheiset ja lämpimät ihmissuhteet kasvuympäristössä tai onnistuminen koulunkäynnissä voivat olla syrjäytymiseltä suojaavia tekijöitä. Stressi ja vaikeudet saattavat vahvistaa jo olemassa olevia kielteisiä käyttäytymispiirteitä eli ne tavallaan syventävät jo käynnistyneitä syrjäytymisprosesseja. Prosessi alkaa jo varhain monien epäonnistumisien kautta ja kohdalle osuva työttömyys tai opiskelupaikan puute vain jatkavat mahdollisuuksien kaventumista ja vähentävät nuoren uskoa tulevaan. (Rönkä 1996, 10; Puska, Pitkälä & Erhola 2012.)

Elämänhallinnan heikkenemiseen voivat siis johtaa useat tekijät, joita ovat muun muassa epäonnistumisen kokemukset, ei-hyväksytyksi tuleminen sekä yhteisön ulkopuolelle joutuminen. Aikaisemmat epäonnistumisen kokemukset taas luovat pohjan epämielikkäiden uskomusten, tavoitteiden ja toimintamallien muodostamiselle. Nämä osaltaan voivat heikentää nuoren mahdollisuuksia selviytyä ja menestyä eri elämäntilanteilla, erityisesti opinnoissa ja työelämässä. Nuori voi kokea, että työttömyys tai opiskelupaikan puute voi puolestaan oikeuttaa hänet päihteiden käyttöön tai rikokseen. Vastaavasti onnistumisen kokemus, kuten uusi työpaikka tai opiskelupaikka, voi motivoida nuoren elämäntyylin muutokseen. (Rönkä 1996, 10.)

Valitettavan usein huonot olosuhteet pysyvät kehityksen myötä ja ketjuuntuvat. Samalla siteet yhteiskuntaan heikentyvät. Tämä johtaa siihen, että nuoren mahdollisuudet ansaita arvostusta sosiaalisesti hyväksyttävillä keinoilla kaventuvat. Epävakaisiin työsuhteisiin valikoituminen ja sen aikaan saama heikko taloudellinen tilanne ovat seurasta usein koulutuksen ulkopuolelle jäämisestä. Kun nuoren ihmisen ovet koulutukseen tai työelämään eivät aukeakaan, tilalle voi tulla ei-toivottavia sekä ei-normatiivisia tapoja nostaa statusta ja hankkia rahaa. (Rönkä 1996, 9.)

Syrjäytymisen merkittävä riskitekijä on perheväkivalta ja sille altistuukin peräti 20 prosenttia suomalaisista lapsista. Mukaan kuuluu myös lapsen emotionaalinen laiminlyönti ja lapsen kokema vanhempien väkivalta. Erityisenä huolenaiheena nuorten syrjäytymiseen altistavana tekijänä tulisi olla perheväkivalta ja usein siihen liittyvät alkoholiongelmat. Näillä tekijöillä on kiistaton vaikutus nuoruusiän päihde- ja mielenterveysongelmiin sekä sitä kautta syrjäytymiseen. (Puska ym. 2012.)

3.1 Yhteiskunnan vaikutus

Vaikka Suomi tunnetaan tasa-arvoisena maana, kiistattomasti yhteiskunnassamme näkyy nykyään sosiaalinen syrjäytyminen ja ihmisten maail-

mankuvan kaventumisen kehitys. Tästä johtuen pysyvät köyhyys- ja koulutusloukot uhkaavat osaa väestöä. Saattaa käydä niin, että jo varhain lapsuudessa ja nuoruudessa syrjäytyvät ajautuvat koko koulutusjärjestelmän ulkopuolelle. Huonon ennusteen elämälle antaa jo lapsuusiällä alkanut päihteiden käyttö yhdistettynä peruskoulun keskeyttämiseen. Kun ihminen on saanut nämä lähtökohdat elämälleen, on hankalaa enää palata yhteiskunnallisesti säädyllisen elämän pariin. (Lund 2006, 46.)

Nykyaikana ihmiset suosivat itsenäistä elämäntyyliä ja tästä johtuen ajatellaan, että elämänhallinta kuuluu itselle, eikä omaan elämään kaivata toisen ihmisen puuttumista. Samaa logiikkaa hyödyntäen valmius toisen elämään puuttumisessa on vähäistä, vaikkakin toisella menisi huonosti. Jokainen on siis vastuussa itse itsestään. Tämän ajatusmaailman voidaan nähdä lisäävän kilpailua ja itsensä vertailua toisiin ihmisiin. Kilpailuyhteiskunnan myötä myös ihmisten arvomaailma on muuttunut kovemmaksi. Saattaa olla, että lapsille ostetaan paljon leluja ja tavaraa, korvaamaan menetettyä aikaa perheen kesken. Tämän ei kuitenkaan nähdä tuovan todellista hyvinvointia elämään. (Lund 2006, 25–26.)

Syrjäytymistä tarkasteltaessa, yksilökeskeinen maailmankuva on tuonut mukanaan myös hyviä puolia. Yhteiskunnassamme voidaan nähdä jo vuosikymmeniä jatkuneen kehityksen, jossa asenteet ovat vapautuneet sekä suvaitsevaisuus lisääntynyt. Monet kynnykset ovat madaltuneet ja yhteiskunnassa pystytään kohtaamaan paremmin erilaisuutta. Myös useiden syrjäytyneiden hoitoon pääsy on parantunut ja nämä ihmiset ovat päässeet osaksi yhteiskuntaa. (Lund 2006, 26.)

3.2 Moniongelmainen perhe

Friedmanin (2003) mukaan lapsen hyvinvoinnin perusta on turvallinen ja toimiva perhe, sillä perheellä on läheisine ihmissuhteineen suuri merkitys koululaisen elämässä. Nurmen (2005) mukaan perheen keskinäiset suhteet, kodin ilmapiiri sekä vanhempien ja sisarusten suhtautuminen lapseen ovat merkityksellisiä lapsen itsetunnon, persoonallisuuden ja mielenterveyden kehittymisen kannalta. Nurmen (2006) ja Jorosen (2005) mukaan Lapsen tärkeiksi kokemia vanhempien osoittamia tunteita ovat mm. lämpö ja rakkaus, lapsen tarpeista kiinnostuminen ja huolehtiminen sekä lapsen kiittäminen ja rohkaiseminen. Sen sijaan eripuraisuus, ristiriidat, vanhempien avioero sekä perheenjäsenen sairaus tai kuolema aiheuttaa nuorelle huolia ja kielteisiä tunteita perheessä. (Mäenpää 2010, 64–65.)

Perheen moniongelmaisuus on usein taustalla ongelmien kasautumiselle. Näitä ongelmia voivat olla esim. työttömyys, alkoholiongelmat, mielen-terveyden ongelmat, köyhyys sekä perheen rikkonaisuus. Perheen moniongelmaisuutta ei kuitenkaan määritellä varsinaiseksi riskitekijäksi, vaan vaikutus on pääasiassa erilaisilla välittävillä tekijöillä. Näitä ovat mm. epäsuotuisa kasvatustyyli sekä vanhemman masentuneisuus. (Rönkä 1996, 13.)

Perheessä, jossa ilmenee monia ongelmia, lapset voivat kokea saavansa liian vähän tukea, huolenpitoa ja kiinnostusta vanhemmiltaan. Vanhemmat

eivät välttämättä kykene valvomaan ja rajoittamaan lastensa toimintaa riittävästi. Lapsi joka aistii jääneensä vaille lämpöä ja rajoja, voi ajautua irtottautumaan perheestään toveripiiriin liian varhain. Tämä tuen ja valvonnan puute voi johtaa nuoren itsehallinnan ongelmiin. (Rönkä 1996, 14.)

Perheongelmat saattavat johtaa nuoren ongelmiin myös turvattomien kiintymyssuhteiden takia. Masentunut äiti ei kykene vastaamaan lapsen tarpeisiin, joka saattaa johtaa siihen, että kiintymyssuhde häiriintyy. Kiintymyssuhteen laatu toimii perussuhtautumistapana lapsen myöhemmissä ihmissuhteissa. (Rönkä 1996, 14.)

Perhe toimii nuorelle mallina selviytymiskeinojen, arvojen ja asenteiden oppimiseen. Perheessä nuori siis havainnoi sitä, mikä on hänelle mahdollista ja mihin hän pystyy. Lapsi joka elää perheessä, jossa molemmat vanhemmat ja suurin osa lähipiiristä ovat työttömiä, kasvaa työttömyyteen, eikä työhön. Sosiaalisten ongelmien sukupolvittainen siirtyminen voi toteutua, mikäli vanhemmat eivät pysty vastaamaan vanhemmuuden haasteisiin. (Rönkä 1996, 14.)

Kaikki moniongelmaisten perheiden lapset eivät kuitenkaan oireile ja reagoi ongelmakäyttäytymisellä. Tähän vaikuttavat perheen sisäiset prosessit, sillä mikäli vanhemmat pystyvät tarjoamaan huolenpitoa ja rajoja, toimivat nämä suojatekijöinä tilanteessa. Suojatekijänä toimii myös nuoren hyvä suhde vanhempiin tai lähipiiriin aikuiseen. Koulutraditiot perheen sisällä sekä vanhempien myönteinen suhtautuminen koulutukseen kannustavat lasta ja nuorta opiskelemaan. (Rönkä 1996, 14–15.)

3.3 Päähteet

On tavallista, että Suomessa syrjäytyneisyyteen liittyvät erilaiset riippuvuudet sekä päähteet. Ne voivat olla syy tai seuraus, eritoten syrjäytymistä tarkasteltaessa. Syrjäytymisestä puhuttaessa on ominaista, että monet tekijät ja ongelmat liittyvät toisiinsa ja kasautuvat. (Lund 2006, 9.)

2000-luvun alusta erityisesti naisten ja lasten päihdeongelmat ovat kasvaneet huolestuttavasti. Päähteiden käyttö on lisääntynyt ja noussut ennätyskorkealle tuoden mukanaan lisää syrjäytyneitä ja syrjäytymisuhan alla olevia. Syrjäytymisuhka on kasvanut ja se ulottuu yhä useamman suomalaisen arkeen. Alkoholi-ongelmien kasvun pitkällä aikavälillä voidaan nähdä olevan seurausta jo kauan Suomessa jatkuneesta rakennemuutoksesta. Nyky-yhteiskunnassa ihmiset ovat irrallisia, kun sukukeskeisyys ja läheisistään välittäminen ovat hävinneet. Tämän irrallisuuden voidaan nähdä aiheuttavan syrjäytymistä ja alkoholin haitallista käyttöä. Kuitenkin positiivinen puoli on se, että suomalaisten enemmistöä koskevissa asenteissa on näkyvissä selkeä myönteinen kehitys. Suomen nykyinen niin sanottu keskiluokka on erittäin tietoinen työpanoksensa vaikutuksesta omalle hyvinvoinnille. Keskiluokka on vähentänyt alkoholin käyttöä, sillä työelämän tiivis tahti edellyttää pidättäytymistä runsaasta alkoholinkäytöstä. (Lund 2006, 12, 24, 48.)

On tavanomaista, että vaikea syrjäytyminen siirtyy sukupolvelta toiselle. Päihdeperheissä lapsi elää jatkuvan turvattomuuden tunteen vallitessa ja jää vaille hoivaa ja perustarpeita. Yleensä lapsi alkaa etsiä kasvaessaan helposti turvaa niistä toimintamalleista, joita on ympärillään havainnut. On mahdollista, että vähitellen päihteet korvaavat sylin jatkuvan puutteen ja turvallisuuden perustuva pitkäkestoinen hyvän olon tunne sivuutetaan hetkellisellä nautinnolla. Juuri varhaislapsuus on ratkaiseva vaihe siinä prosessissa, jatkuuko syrjäytyminen sukupolvien yli vai ei. Tässä vaiheessa varhainen puuttuminen on välttämätöntä. (Lund 2006, 68–69.)

On yleistä, että kahden, kolmen tai jopa neljän sukupolven ketjuja löytyy päihdeongelmaisten asumispalveluista. Murrosikään tultaessa päihdeperheen lapsella ei ole muuta elämisen mallia kuin vanhempien ja isovanhempien päihde-ehtoinen elämisen malli, näin perinne alkoholismiin kulkee helposti sukupolvesta toiseen. Kaikista nuorista ei tule kuitenkaan ongelmakäyttäjää, mutta riski on huomattava. Riskiä entisestään nostaa sekä geneettinen että sosiaalinen periytyvyys. (Lund 2006, 68.)

Moniongelmaisuus syrjäytyneiden keskuudessa on lisääntynyt erityisesti viimeisten vuosien aikana. Ongelmia saattavat alkoholin lisäksi aiheuttaa huumeet ja lääkeaineet sekä monialaiset mielenterveysongelmat. Ongelmat usein juontavat juurensa vähäisestä koulutuksesta ja taloudellisesta huono-osaisuudesta. Hankalien ja moniongelmaisten tapausten kuntouttaminen ja hoitaminen on haasteellista. Siksi on tärkeää, että päihdehuollossa hoidetaan asiakkaita kokonaisvaltaisesti. (Lund 2006, 30.)

3.4 Oppimisvaikeudet

Lapsuuden elinolot vaikuttavat merkittävästi lapsen hyvinvoinnin ja terveyden kehittymiseen. Esimerkiksi lasten pahoinvointi voi ilmetä koulunkäyntiongelmoina. Käsitys itsestä oppijana rakentuu varhaisista onnistumisen kokemuksista, joten esimerkiksi oppimisvaikeudet saattavat aiheuttaa haasteita koulumenestyksessä ja motivaatiossa. Osa oppimisvaikeuksista johtuu heikosta opiskelumotivaatiosta, tehottomista opiskelutottumuksista tai tunnepohjaisista ongelmista. Osalla syynä saattaa olla esimerkiksi kognitiivisissa toiminnoissa ilmenevät häiriöt. Kuntoutustulokset ovat sitä paremmat, mitä aikaisemmin oppimisen riskitekijät havaitaan ja niihin puututaan. (Ikonen, Juvonen & Ojala s, 30; Pesonen, Lehtinen & Huhtala 2010, 50–52.)

Lasten kehityssysteemeissä on huomattavia vaihteluita ja jokaisella on oma tapansa ja aikataulunsa maailman kuvansa rakentamisessa. Tämän vuoksi parhaat oppimistulokset on saavutettavissa tätä yksilöllistä opetus suunnitelmaa ja sosiaalista toimintaa hyödyntäen. Opetuksen mukauttaminen eli yksilöllistäminen on tarpeen silloin, kun oppilas ei pysty oppimisvaikeuden, tunne-elämän häiriön tai muun syyn vuoksi opiskelemaan ilman opetus suunnitelman mukauttamista. Opetussuunnitelman mukauttaminen puolestaan edellyttää oppilaan siirtämistä erityisopetukseen, joka mahdollistaa tavoitteiden ja sisältöjen mukauttamisen oppilaan yksilöllisiin oppimisedellytyksiin. (Ikonen ym. 2002, 30, 32.)

3.5 Nuoren persoona ja sosiaaliset taidot

Yksilön ominaispiirteet muotoutuvat vuorovaikutuksessa ympäristön sekä perimän kanssa. Se, millaisiksi persoonallisuuspiirteemme muodostuvat, on vaikutusta varhaisesta perheympäristöstä. Jo vauvana esiin nousevat temperamenttipiirteet ovat melko pysyviä, mutta vuorovaikutus ympäristön kanssa on tekijä, joka vasta hioo niitä. On myös mahdollista, että haitallisen käyttäytymistyylin takana voi olla neurologinen poikkeavuus tai jokin muu elimellinen syy. (Rönkä 1996, 12.)

Jo vauvaiässä lapsissa näkyy siis erilaisia temperamenttipiirteitä. Vaikealle temperamenttityylille yleistä on epäsäännöllinen rytmi, alhainen ärsytyskynnys ja voimakas intensiteetti. Tälle temperamenttityypille on ominaista vaikeus erilaisiin ympäristöihin sopeutumisessa. Erilaisilla ympäristöillä on kuitenkin erilaisia vaatimuksia ja odotuksia lasta kohtaan, joten sopeutumisen ja temperamentin välinen yhteys ei ole suoraviivainen. Esimerkiksi tilanteessa, jossa heikosti lasta tukeviin perheolosuhteisiin syntyy vaikeatemperamenttinen, vilkas ja ärtyvä poikalapsi, on tilanne lapsen kehityksen kannalta haitallinen. Tällaisen temperamentin omaava lapsi tarvitsee jämähän ja tasapainoisen kasvuympäristön oppiakseen itsehillintää ja sopeutumista. (Rönkä 1996, 13.)

Yksilön ominaispiirteet voivat siis olla joskus osasyynä ongelmien kasaantumiseen. Nuoren persoonallisuudenpiirteet ja hänen taipumuksensa vaikuttavat siihen, millaisiin tilanteisiin ja ihmissuhteisiin hän ajautuu ja kuinka hän näissä eri tilanteissa reagoi. Myös nuoren tapa suhtautua ristiriitatilanteisiin tai auktoriteetteihin riippuu hänen persoonastaan. Esimerkiksi aggressiivinen tai vetäytyvä käyttäytyminen, ärtyvyys, voimakkaat tunnereaktiot ja heikko impulssikontrolli ovat esimerkkejä piirteistä, jotka voivat aiheuttaa nuorelle sopeutumisongelmia. (Rönkä 1996, 12.)

On hyvin yleistä, että ongelmanuoren sosiaaliset taidot voivat jäädä puutteellisiksi. Syynä tähän voi olla se, että nuori on valikoitunut epäsosiaaliisiin piireihin ja että lähiympäristöstä puuttuu kunnollisia esikuvia. Nuorella on usein taipumus valikoitua ympäristöihin sekä ihmissuhteisiin, jotka vahvistavat hänen vuorovaikutustyyliään antamalla hänen käyttäytymiselleen tukea. Esimerkiksi aggressiivisesti käyttäytyvä nuori voi helposti ajautua riitoihin muiden kanssa ja hän suosii ympäristöjä, jossa hyväksytään väkivaltainen käyttäytyminen. (Rönkä 1996, 11, 12.)

Nyky-yhteiskunnassa selviytymisen ja menestymisen ehtona on siis kyky sopeutua erilaisiin sosiaalisiin taitoihin. Näitä taitoja nuori tarvitsee mm. solmiessaan kontakteja, toimiessaan erilaisissa ryhmissä, hoitaessaan päivittäisiä asioita sekä hoitaessaan myöhempiä ihmissuhteitaan. (Rönkä 1996, 11.)

3.6 Nuorten tunne-elämä ja masentuneisuus

Nuorten sosiaalisten suhteiden kaventuminen ja yksinäisyys selitetään toisinaan johtuvan emotionaalisesta tyhjyydestä. Emotionaaliseen tyhjyyteen liittyvät empatiakyvyttömyys, toivottomuus, epätoivo ja ahdistus. Emotionaalinen tyhjyys voi puolestaan ilmetä masentuneisuutena, aggressiivisuutena ja eristäytymisenä yhteiskunnasta. Tämä voi puolestaan johtaa sosiaalisten suhteiden kaventumiseen ja yksinäisyyteen, sekä lopulta syrjäytymiseen. (Vuokila-Oikkonen & Ruotsalainen 2010, 223, 225.)

Kuitenkaan, esimerkiksi nuoren ahdistuneisuus ei välttämättä ole oire ahdistuneisuushäiriöstä, vaan se voi liittyä normaaliin kehitykseen tai siihen voi olla joku konkreettinen syy, esimerkiksi koulukiusaaminen. Koulukiusaamisen kohteeksi joutuneella nuorella ilmenee todennäköisesti poissaoloja koulusta sekä ilmenee sosiaalisia pelkoja. Tilannetta vaikeuttaa usein myös, se että auttamisjärjestelmä edellyttää, että asioista tulisi keskustella ja reflektoida omia tunteita ja asioiden syy-yhteyksiä keskenään. Tämä saattaa olla haastavaa monille aikuisille ja varsinkin nuorille, joiden tapa hahmottaa asioita ja omia tuntemuksiaan voi vielä olla epäkypsää. Nuori voi itse asiassa lukkiutua entistä enemmän ja kokea hyvää tarkoittavat yritykset painostavina. (Vuokila-Oikkonen & Ruotsalainen 2010, 231.)

Nuorten mielenkiinto siirtyy murrosikään tultaessa usein vanhemmista muihin nuoriin, jota voidaan pitää luonnollisena osana itsenäistymisen prosessia. Tukea itsenäistymiseen haetaan muista nuorista, jonka vuoksi myös sosiaaliset pelot ilmenevät usein myös suhteessa saman ikäisiin. Tämän vuoksi vetäytyvä nuori saattaa joutua epämiellyttävän huomion ja kiusaamisen kohteeksi kouluyhteisössä. Toisaalta myös sattumanvaraisen koulukiusaamisen kohteeksi joutuminen saattaa johtaa nuoren vetäytymiseen sosiaalisista suhteista. (Vuokila-Oikkonen & Ruotsalainen 2010, 232.)

Masennus on sitä sairastavalle ja sairastuneiden läheisille ihmissuhteista eristävä ja yksinäisyyttä aiheuttava ilmiö, jolle on ominaista ulkopuolisuuden kokemus. Ympäristö usein vahvistaa yksilön erilaisuuden ja ulkopuolisuuden tunnetta, sillä yksilön sairauden kuva ja sisäisen kokemusmaailman sekä ympäristön yhteisvaikutus aiheuttavat vetäytymistä ja syrjäytymistä. (Jantunen 2010, 85–86.)

Masentuneen ihmisen tunnistaa henkilön alentuneesta mielialasta kuten alakuloisuudesta, surumielisyydestä, ärtyisyydestä, toivottomuudesta ja tyhjyyden tunteesta. On kuitenkin huomioitava, että ohimenevä masentuneisuus on erilaisiin pettymyksiin ja menetyksiin kuuluva luonnollinen tunnetila eikä esimerkiksi lievässä masentuneisuudessa usein tarvita ammatillista puuttumista. Sen sijaan, jos henkilön keskeisiä piirteitä ovat mielialan lasku, mielenkiinnon ja mielihyvän kokemuksen menetys, energisyyden menetys, unihäiriöt, ruokahalun muutokset, seksuaalinen haluttomuus, keskittymiskyvyn huononeminen, alentunut itsetunto, syyllisyyden ja arvottomuuden tuntemukset, pessimistiset tulevaisuuden näkemykset sekä itsetuhoajatukset on kyse sairaudeksi määriteltävästä masennuksesta. (Jantunen 2010, 88.)

4 KOULUN OSALLISUUS KOULULAISEN JA PERHEEN HYVINVOINNISSA

Valitettavasti koulussa ilmenee nykyään yhä enemmän henkistä pahoinvointia, joka näkyy muun muassa masentuneisuutena ja väkivallantekoina, joten koulun henkilökunta on vaativan ja kokonaisvaltaisen kasvatuksellisen tehtävän edessä. Lapsen mahdollisuuksiin selviytyä koulussa ja kehittää koulunkäynnissä tarvittavia taitoja vaikuttaa merkittävästi kodin antama tuki ja vanhempien myönteinen asenne. Haasteet kouluvalmiuksissa voivat osaltaan lisätä lapsen oppimisvaikeuksia ja siten kasvattaa riskiä syrjäytymiseen. Tämän vuoksi lapsen vanhempien tai muiden aikuisten toimiva yhteistyö onkin keskeistä syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä. (Pesonen ym. 2010, 50; Kuusela 2010, 119.)

Koululla on siis tärkeä rooli sosioemotionaalisten taitojen kehittämisessä, sillä esimerkiksi taito kuunnella, taito ilmaista itseään selkeästi sekä taito toimia rankentavasti erilaisissa ryhmätilanteissa tukevat oppilaiden psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. Lasten kehitystä ja hyvinvointia voidaan tukea koulu yhteisön kehittämisellä ja erityisesti hyvinvoiva koulu voi tukea haasteellisissa kasvuolosuhteissa eläviä lapsia, joiden riski syrjäytyä on muita suurempi. Esimerkiksi pienryhmätoiminnalla voidaan auttaa oppimisvaikeuksien kanssa kamppailevia lapsia. Pienryhmätoiminta tukee lasten kouluvalmiuksia, sosiaalisia taitoja, itsetuntoa ja kielellistä kehitystä ja siten ennaltaehkäisee syrjäytymistä. Tämän tyyppinen toiminta tukee juuri koulunsa aloittavien, syrjäytymisvaarassa olevien lasten tarpeita. (Pesonen ym. 2010, 50; Kuusela 2010, 119.)

Myös kodin, koulun ja yksityisen elämänpiirin yhteistyö tukee lapsen kehitystä. Käytännössä kodin ja koulun välinen yhteistyö voidaan toteuttaa esimerkiksi vanhempainiltojen sekä yhteisten kevätretkien ja pikkujoulujuhlien muodossa. Nämäkin ovat muodoltaan pienryhmätoimintaa. Vanhemmat voivat tarvittaessa olla koulun aktiivisia yhteistyökumppaneita, joiden asiantuntemusta omasta lapsestaan voidaan käyttää hyödyksi ryhmätoiminnassa. Vanhempainilloissa vanhemmille voidaan kertoa ryhmätoiminnan tavoitteista ja sisällöstä, jolloin vanhemmilla on myös mahdollisuus kysellä ryhmästä ja jutella ryhmän toiminnan toteuttajien kanssa. (Pesonen ym. 2010, 60.)

Myös palautteen anto on tärkeää. Esimerkiksi reissuvihkoon vanhemmat voivat kirjoittaa ajatuksiaan ja palautteitaan. Koska vanhempien koulusta saama palaute liittyy usein lapsen tekemättömiin kotitehtäviin, häiriköintiin tai kiusaamiseen, tulisi puutteiden korostamisen sijaan keskittyä palautteen antamisessa myönteisiin asioihin. Kun yhteys kotiin on luonteva, on koulun henkilökunnan helpompi tarttua oppimisvaikeuksiin ja muihin huoliin. (Pesonen ym. 2010, 60–61.)

Vuonna 2004 tulleisiin opetussuunnitelman perusteisiin onkin lisätty oppilas- ja opiskelijahuollon sekä eritoten kodin ja koulun yhteistyön keskeiset

periaatteet. Kouluterveydenhuollon laatusuosituksen (2004) mukaan kouluterveydenhoitajan ja lääkärin tulee tehdä yhteistyötä perheiden kanssa mm. osallistumalla säännöllisesti vanhempainiltoihin ja tekemällä yhteistyötä vanhempainyhdistyksen kanssa. Rimpelän (2008) mukaan tähän liittyen yhteiseksi haasteeksi sosiaali- ja terveystalalla on noussut kodin ja koulun, useiden eri ammattiryhmien ja hallinnonalojen yhteistyö. Myös Stakesin (2002) mukaan oppilaiden suhde opettajiin ja myös toisiin oppilaisiin, kouluterveyspalvelujen saatavuus ja koulun työolojen järjestäminen ovat merkittäviä tekijöitä lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi. (Pesonen ym. 2010, 51, 60; Mäenpää 2010, 64.)

5 TERVEYDENHOITAJAN OSALLISUUS NUORTEN SYRJÄYTYMISEN EHKÄISYSSÄ

Perheiden arki ja lasten kasvuolosuhteet ovat muuttuneet radikaalisti viimeisten vuosikymmenten aikana. Esimerkiksi kiireinen työelämä ja perherakenteiden suuret muutokset kuten uusioperheet ovat tuoneet paljon uusia haasteita perheiden arkielämään. Yhä useammat vanhemmat ovat entistä urakeskeisempiä ja uupuvat ja väsyvät työssään, mikä puolestaan näkyy perheen kanssa vietettävässä ajassa ja voimavaroissa. Myös erilaiset harrastukset vievät aikaa, eikä perheissä ehditä viettää riittävästi yhteistä aikaa. (Hietanen-Peltola 2010, 77.)

Suomalaiset lapset ovat fyysisesti terveitä, sillä esimerkiksi kattavat terveydenhoito palvelut auttavat havaitsemaan mahdolliset sairaudet ja oireet mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Sen sijaan lapsen psyykkisen pahoinvoinnin havaitseminen on esimerkiksi vanhemmille vaikeaa, sillä nuoren oireita ja käytöstä saatetaan virheellisesti luulla ohimenevään normaaliin ikäkauteen liittyvänä käytöksenä. (Hietanen-Peltola 2010, 77–78.)

Ongelmallista onkin, että vanhemmat mieltävät kouluterveydenhuollon edelleen paikaksi, missä tehdään vain mittauksia ja rokottamista. Tämän vuoksi vanhemmat eivät osaa ottaa sinne välttämättä yhteyttä, kun lapsi oireilee psyykkisesti tai perheessä on kriisitilanne. Kouluterveydenhuollon tulisi siis painottua entistä enemmän fyysisestä terveydenseurannasta ja seulontatutkimuksista koululaisten kokonaisvaltaiseen terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen sekä perheen hyvinvoinnin tukemiseen. (Mäenpää 2010, 59–60; Hietanen-Peltola 2010, 78.)

Kouluterveydenhoitajalla onkin tärkeä rooli vanhempien tukijana koko lapsen kouluiän ajan. Kouluterveydenhuollossa tarkoitus on perheen ja vanhempien tukeminen etukäteen; valmistella vanhemmat lapsen tuleviin kehityshaasteisiin, jotta perhe voi kohdata ne hyvin varautuneena ja vahvana. Kouluterveydenhoitajan tarkoitus on tukea perheen omia voimavaroja, toimia peilinä vanhempien pohdintoille sekä auttaa vanhempia itseään löytämään ratkaisun pulmiin. Friedman (2003) ja Åstedt-Kurki (2008) mukaan koulussa tai kouluterveydenhuollossa toimivilla ammattihenkilöillä tuleekin olla laaja ja joustava käsitys perheestä, jotta he pystyvät arvioimaan perheen omia voimavaroja ja lisäämään perheen itsehoitokykyä. (Mäenpää 2010, 65; Hietanen-Peltola 2010, 78.)

Yleisesti ottaen kouluterveydenhuolto mielletään toimintaympäristöksi, jossa palvelujen käyttö ei leimaa asiakasta. Tämä johtuu siitä, että siellä käyvät kaikki ja silloinkin, kun ongelmia ei ole. Vanhemmilla on usein myös mielikuva, että kouluterveydenhuollossa keskustellaan ymmärrettävästi konkreettisista arjen asioista, joka helpottaa kynnystä tulla lapsen kanssa vastaanotolle mukaan. Myös lapset tiedostavat keskustelujen luotamuksellisuuden ja uskaltavat kouluterveydenhuollon vastaanotolla tuoda esille asioita, joita eivät esimerkiksi luokassa ole uskaltaneet kertoa opettajalle. Keskustelut kaverisuhteista, välituntien vietosta ja koulukiusaamisesta kuuluvat osaksi jokaista terveydenhoitajan suorittamaa terveystarkastusta. Kuitenkin koko luokan sosiaaliin suhteisiin vaikuttaminen on yksin kouluterveydenhoitajana vaikea vaikuttaa, joten tarvittavia toimenpiteitä suunniteltaessa tuleekin ottaa koko oppilashuollon henkilökunta mukaan yhteistyöhön. (Hietanen-Peltola 2010, 79–80.)

Seikkulan (1994) mukaan kouluterveydenhoitaja voi muodostaa itselleen käsityksen perheestä ja perheen sosiaalisesta verkostosta keskustelemalla niistä tapaamisten yhteydessä. Tässä voidaan käyttää apuna verkostokarttamenetelmää perheen tai koululaisen sosiaalisen tuen lähteiden sekä tärkeiden ja kuormittavien ihmissuhteiden esille saamiseksi. Koululaiset tarvitsevat tukiverkostoonsa vanhempien lisäksi myös muita aikuisia kuten opettajia, kouluterveydenhoitajan ja oppilashuollon muuta henkilökuntaa, sillä lapsilta ei voida aina edellyttää aktiivista asiakkuutta ja omista asioista huolehtimista. Kouluterveydenhuollon pitäisi siis kuulua osaksi perheen tukiverkosta, josta saadaan tarvittaessa apua. (Mäenpää 2010, 59–60, 65.)

5.1 Terveydenhoitajan suorittamat terveystarkastukset

Sosiaali- ja terveysministeriön (2008) Kouluterveydenhuollon asetusten mukaan laaja terveystarkastus tehdään terveydenhoitajan ja lääkärin yhteistyönä kolme kertaa peruskoulun aikana: koulun alkaessa 1. luokalla, murrosiän alkaessa 5. luokalla ja 8. luokalla jatko-opintoihin valmistauduttaessa. Lisäksi terveydenhoitaja tekee laajojen terveystarkastusten lisäksi väli vuosina terveystarkastukset koululaisten kasvun ja kehityksen seuraimiseksi ja terveyden edistämiseksi. Määräaikaistarkastuksen hyöty on siinä, että sillä tavoitetaan kokonaiset luokat kerrallaan ja saadaan esille ryhmädynamiikkaan liittyviä ilmiöitä. Kouluterveydenhuollon tehtävä on myös tarjota lisäkäyntejä tarpeen mukaan normaalien ikäkausitarkastusten lisäksi. (Hietanen-Peltola 2010, 78, 80; Mäenpää 2010, 62; Joronen & Koski, 61.)

Mikäli nuorelle ja vanhemmalle sopii, seulontatutkimukset tehdään vanhemman läsnä ollessa. Nuorille voidaan myös tarjota mahdollisuutta tulla uudestaan terveydenhoitajan juttusille, jos nuori välttelee aihetta vanhemman läsnä ollessa. (Hietanen-Peltola 2010, 86.)

Tarkastusten yhteydessä käytetään esihaastattelulomakkeita, joista esimerkiksi 7.-luokkalaisten tarkastuksissa sekä nuori että vanhemmat täyttävät omat lomakkeensa. Näiden lomakkeiden kysymykset ovat osittain päällekkäisiä nuoren ja vanhempien kesken. Tämä auttaa mielenkiintoisten keskustelujen aikaansaamiseksi tarkastuksissa tai jo kotona. Lomakkeiden

tarkoitus onkin avata keskustelua vanhempien ja lasten välillä ajankohtaisista aiheista, joista ei ehkä aikaisemmin ole keskusteltu, esimerkiksi vanhempien päihteiden käytöstä. (Hietanen-Peltola 2010, 87.)

Koko perheen asiakkuuden korostaminen ja vanhemmuuden tasavertainen osallisuus ovat tärkeimpiä tekijöitä, joilla voidaan tukea lapsen tervettä kasvua ja kehitystä koulussa ja kouluterveydenhuollossa. Esimerkiksi Stakesin (2002) ja Kouluterveydenhuollon laatusuosituksen mukaan vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö on tärkeää ja keskeistä lapsen terveyden edistämiseksi, joten oppilaiden vanhemmat kutsutaan mukaan kaikkiin koulun terveystarkastuksiin ja terveystapaamisiin sekä erityisesti laajoihin terveystarkastuksiin. Mäenpään (2008) mukaan yhteistyötä tehdään yleisimmin puhelimitse ja sähköpostilla, mutta tämän lisäksi yhteydessä voidaan olla myös perheelle tehtävillä terveystarkastuksilla sekä vanhempainiloissa. Myös kotikäyntejä tehdään silloin, jos perheellä on vaikeita ongelmia. (Mäenpää 2010, 59, 62; Joronen & Koski, 62.)

5.2 Varhainen puuttuminen

Oppilas- ja opiskelijahuoltolain (2013) 6 §:n mukaan opetussuunnitelman mukaisen opiskelijaterveydenhuollon tulee ehkäistä syrjäytymistä ja edistää mielenterveyttä. Lain toteutumisella voidaan puolestaan tukea yhteisöllistä ja yksilöllistä hyvinvointia sekä terveellistä ja turvallista oppimisympäristöä. Terveystarkastuksissa tulee oppimisen tukemisen lisäksi keskittyä tunnistamaan, lieventämään ja ehkäisemään mahdollisimman varhain kaikkia oppimiseen liittyviä vaikeuksia. (Oppilas- ja opiskeluhuoltolaki 1287/2013 1:6 §.)

Lasten ja nuorten hyvinvointia korostetaan lisäksi vuonna 2002 voimaan tulleessa koululakien muutoksissa, jossa painotetaan lasten ja nuorten kehitykseen liittyen vaikeuksien ennaltaehkäisemistä ja varhaista puuttumista. Myös Sosiaali- ja terveysministeriön (2008) mukaan kouluterveydenhuollossa korostuvat ehkäisevä työ ja varhainen puuttuminen. Varhaisella puuttumisella tarkoitetaan niitä varhaisia toimia, jotka ovat käynnistetty, kun ammattihenkilölle on herännyt huoli lapsen tai perheen tilanteesta. Varhaiseen puuttumiseen sisältyvät myös puheeksi ottaminen ja tuen tarjoaminen lapselle ja perheelle. (Mäenpää 2010, 61–63; Pesonen ym. 2010, 50–51.)

Jo lapsuus ja nuoruusvuosina luodaan pohja terveydelle ja hyvinvoinnille. Tämän vuoksi perhe on lapsen ja nuoren merkittävin kehitysympäristö ja sen merkitys koululaisen elämässä on suuri. Esimerkiksi määräaikaikäisissä terveystarkastuksissa pitäisi seurata ja arvioida koko perheen hyvinvointia ja sen riskitekijöitä sekä oppilaan fyysistä ja psykososiaalista terveydentilaa. Näissä terveystarkastuksissa pyritäänkin löytämään mahdollisimman varhain ne lapset, nuoret ja perheet, jotka tarvitsevat erityistä tukea ja tiiviimpää seurantaa. Tähän voidaan päästä keskustelemalla ja kyselemällä oppilailta ja vanhemmilta esimerkiksi perheenjäsenten sairauksista, muutoksista perhetilanteissa, sekä mielenterveys ja päihdeongelmista. Tämän lisäksi terveydenhoitajan tulee arvioida koululaisen jatkotutkimusten, tuen

ja hoidon tarvetta sekä ohjata lapsi tai nuori tarvittaessa jatkohoitoon. (Mäenpää 2010, 59, 61.)

5.3 Perhekeskeinen työtapa

Kouluterveydenhuollon toimintaa ohjaavat kouluterveydenhuollon laatusuosituksen (2004) ja Stakesin kouluterveydenhuollon oppaat (2002), joiden tarkoitus on ohjata kuntia kehittämään lapsen ja perheen tarpeet huomioivaa laatujärjestelmää, esimerkiksi kiinteällä yhteistyöllä koululaisien perheen kanssa. Lisäksi ohjeissa korostetaan perheiden tasavertaista osallisuutta. Kouluterveydenhuollossa tulisikin keskittyä koululaisen kotiohjauksen tuntemiseen, jotta hänen kasvuun, kehitystään ja terveyttään voidaan tukea ja edistää. (Mäenpää 2010, 59–60.)

Perhekeskeisen lähestymistavan tarkoitus on perheen valtaistuminen ja aktivoiminen. Tämä tarkoittaa sitä, että perheen vanhemmat ovat yhtälailla lapsensa asiantuntijoita kuin terveystalon työntekijätkin eli jokaisella on jotain tietoa lapsesta ja parhaaseen mahdolliseen tulokseen päästään yhdessä, kumppanuutta kehittämällä. Lisäksi on tärkeää ottaa koululainen mukaan itseään koskevaan päätöksentekoon antamalla tälle riittävästi aikaa puhua asioistaan keskeyttämättä sekä ottaa hänen ajatuksensa vakavasti. Koululaiset kokevatkin, että terveydenhoitajalle on helppo kertoa omia, yksityisiä asioita, koska he luottavat terveydenhoitajan vaitioloon ja hänen apuunsa. (Mäenpää 2010, 73; Vilén, Leppämäki, Ekström 2008, 197–198.)

Perhekeskeisen lähestymistavan tarkoitus on perheen huomioiminen kaikessa toiminnassa. Esimerkiksi jos lapsesta kirjoitetaan lausunto, on tärkeää, että siinä korostetaan tämän osaamista ja otetaan huomioon myös vanhempien näkemykset, sen sijaan että siinä keskitytään nostamaan esiin pelkkiä ongelmia. Perhekeskeisessä vuorovaikutuksessa on siis tärkeää huomata koululaisessa ja perheessä positiivisia asioita ja antaa niistä palautetta. Näin parannetaan koululaisen ja perheenjäsenten fyysistä ja henkistä hyvinvointia. (Mäenpää 2010, 73; Vilén ym. 2008, 197.)

Perhekeskeisen yhteistyön lähtökohdat kouluterveydenhuollossa ovat siis perheen avoin kohtaaminen, vastavuoroinen tiedon antaminen, koululaisen ja perheen yksilöllinen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen sekä vanhemmuuden ja parisuhteen voimavarojen vahvistaminen. Myös Berz (2006) ja Shields (2006) mukaan perhekeskeisellä työtavalla tarkoitetaan kokonaisvaltaista lapsen, nuoren ja tämän perheen terveydenedistämisen tapaa, jossa koko perhe huomioidaan asiakkaana ja sen kanssa tehdään yhteistyötä. Perhekeskeisessä toiminnassa tavoitteena on toimia tasavertaisesti perheen kanssa sekä asettaa yhteisiä tavoitteita ja tehdä päätöksiä yhdessä perheen kanssa. (Mäenpää 2010, 68 – 69.)

5.4 Vanhemmuuden tukeminen

Helminen ja Iso-Heiniemen (1999) mukaan vanhemmuuden ja vanhempien parisuhteen tukemisessa voidaan kouluterveydenhuollossa käyttää apuna puheeksi ottamista, keskustelun mahdollistamista ja edistämistä sekä

hyödyntää näiden rinnalla vanhemmuuden ja parisuhteen roolikarttoja. Roolikarttojen avulla vanhempien on mahdollista jäsentää ja selkiyttää itseään erilaisten roolien kautta sekä havainnollistaa ajatuksiaan. (Mäenpää 2010, 71.)

Stakesin (2008) mukaan mikäli vanhemmilla on ongelmia, jotka vaikuttavat merkittävästi vanhemmuuteen, esimerkiksi mielenterveysongelmia, päihderiippuvuutta tai fyysinen sairaus, voidaan lapsen ja vanhemman terveyttä ja hyvinvointia tukea tällaisissa tilanteissa lapset puheeksi -keskustelumenetelmällä (Toimiva lapsi ja perhe -hanke). Kyseisessä menetelmässä työntekijä puhuu vanhempien kanssa lapsen vahvuuksista ja haavoittuvuuksista sekä kertoo lasta yleisesti suojaavista tekijöistä ja selvittää huolenaiheita. (Mäenpää 2010, 71.)

Mäenpään (2008) mukaan vanhemmille on myös tärkeää, että he voivat esimerkiksi kouluterveydenhuollossa saada tukea lapsen ja nuoren terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä huolissa ja ongelmissa. Kuitenkin vaikka perheet luottavatkin kouluterveydenhuollon palveluihin, he eivät aina välttämättä tunne niitä riittävästi tai tiedä, millaisissa asioissa kouluterveydenhoitajaan voi olla yhteydessä. (Mäenpää 2010, 63.)

5.5 Vuorovaikutuksellinen tukeminen

Vuorovaikutuksellinen tukeminen on ohjaamista, neuvojen antamista ja kehottamista. Se on vuorovaikutusta, joka pyrkii asiakkaan ymmärtämiseen ja tämän tukemiseen mm. kuuntelemalla, kyselemällä, selvittämällä, eleillä ja ilmeillä viestimällä, yhteisellä toiminnalla ja tiedon jakamisella. Vuorovaikutuksellinen tukeminen on kaikkea sellaista, mikä auttaa asiakasta löytämään omia voimavarojaan, mutta samalla kunnioittamaan asiakkaan omaa tahtia. Vuorovaikutuksellinen tukeminen on jokaisen sosiaali- ja terveysalan asiakkaiden kanssa työskentelevän perusammattitaitoa, jota voi kehittää sekä jossa voi kouluttaa itseään läpi työura. (Vilén ym. 2008, 11.)

Vuorovaikutuksellisen tukemisen tavoitteena on kokemus voimaantumista, vahvistumisesta ja ihmisen sisäisen voimantunteen kasvusta. Voimaantuminen voi vaikuttaa asiakkaaseen tunteiden tasolla, esimerkiksi hän kokee nauttivansa enemmän elämästä ja ahdistus helpottuu. Myös uudenaikaiset itseä kohtaan armolliset ajatukset lisääntyvät ja vaikuttavat siihen, että ihminen alkaa ajatella maailmasta ja muista ihmisistä eri tavalla kuin ennen. (Vilén ym. 2008, 23–25.)

Vuorovaikutuksellista tukemista voidaan käyttää myös perheen vahvistamiseen ja luoda asiakkaalle kokemus siitä, että yksilön perheeseen kuuluvat tai muut verkostoon kuuluvat tärkeät ihmiset huomioidaan häntä koskevissa asioissa. Vuorovaikutuksellisen tukemisen tarkoitus on ensisijaisesti löytää jokaisesta perheestä niitä voimavaroja, joita heillä on. (Vilén ym. 2008, 196–197.)

Clausson (2003) mukaan kouluterveydenhuollossa korostuvat henkilöstön hyvät vuorovaikutustaidot, sillä esimerkiksi ymmärtävän ja luottamuksel-

lisen yhteistyösuhteen syntymistä edistetään avoimuudella, tuomitsemattomuudella ja perheen vahvuuksia arvostamalla. Tärkeintä kouluterveydenhoitajan ja koululaisen yhteistyösuhteessa onkin aitous. Tähän sisältyy kouluterveydenhoitajalta tarkkaavaisuutta ja herkkyyttä havaita pieniä merkkejä oppilaassa. Lasta arvostavaan kohtaamiseen liittyy lapsen kuunteleminen ja terveyteen liittyvien mielipiteiden ja kokemusten kysyminen. Tämän lisäksi on tärkeää kunnioittaa lapsen yksityisyyttä sekä omaa vaihtolovelvollisuutta. Tärkeää on nuorten aito kuunteleminen ja kohtaaminen sekä aikuisten vastuu ja rohkeus kohdata sekä tunnistaa vaikeitakin asioita nuoren elämässä. (Puska ym. 2012; Mäenpää 2010, 71, 73.)

Kouluterveydenhuollon tärkeimmät hoitotyönmenetelmät ovat keskustelu, kuuntelu, tuen sekä merkityksellisen tiedon antaminen koululaiselle ja heidän perheelleen. Kouluterveydenhuollon tarkoitus on vahvistaa oppilaan omaa terveydenlukutaitoa ja osallisuuttaan oman terveytensä edistämiseen. Näitä ovat muun muassa itsetunnon vahvistaminen ja omien vahvuuksien etsiminen, jossa apuna voidaan käyttää esimerkiksi Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymän (2008) kehittämää Itsenäistyvän nuoren roolikarttaa. (Mäenpää 2010, 62.)

5.6 Hengellisen elämäntulkinnuksen huomioiminen

Dominellin (2002) mukaan yhteiskunnan yleiseen moniarvoistumiseen ja monikulttuuristumiseen liittyy vahvasti ihmisen henkisen ja hengellisen elämäntulkinnan huomioiminen sosiaalityössä. Moninaisuus haastaa työntekijöiden tietoja ja taitoja kohdata kunnioittavasti erilaisia ja erilaisilla ajattelevia asiakkaita. Henkisen ja hengellisen elämäntulkinnan huomioimisen tarkoituksena on ottaa ihminen kokonaisvaltaisesti huomioon hyvinvoinnin edistämisen osalta. (Jokela 2010, 209–214.)

Monien kantasuomalaisten henkiset tarpeet ja hengellinen elämäntulkinta jäävät usein huomioimatta, mutta myös yhteisöllisistä kulttuureista tulevat maahanmuuttajat joutuvat usein kokemaan tulevansa syrjäytyneiksi uudessa kulttuuriympäristössä. Työntekijöiden tulee ymmärtää erilaisia kulttuureja ja kehittää omaa kulttuurisensitiivisyyttään. Vieraaseen maahan muutto on aina jo sinänsä kriisi, ja omien läheisten jättäminen, tutuista arkikuvioista luopuminen ja siirtyminen uuteen kieleen ja sosiaalisiin tapoihin sekä luopuminen vanhasta sosiaalisesta elämästä ja ammatista on raskasta. (Vilén, ym. 2008, 238; Jokela 2010, 210, 214.)

Bergh (2006) mukaan syrjäytymisvaarassa olevien kanssa tehtävä työ vaatii työntekijältä tasa-arvon kunnioittamista, asiakkaan hyväksymistä ja kunnioittamista sekä halua avun ja tuen antamiseen. Myös Schneiderman (2008) kirjoittaa, että työntekijän tulee kuunnella potilaan kokemia ongelmia sekä tuntea ja ymmärtää palvelujärjestelmän toimintaperiaatteet. Työntekijällä tulee myös olla taitoa kulkea asiakkaan rinnalla ja vaatia asiakkaan tarvitsemia palveluita. (Suikkala & Laine 2010, 202.)

Terveyden- ja sosiaalialan työntekijän tulee tiedostaa henkisen kulttuurin moninaisuudet, sekä tuntea kaikki uskonnot ja aatteelliset virtaukset sekä ihmisen henkisen ja hengellisen elämän eri puolet. Työntekijän tulee olla

avoin ja suhtautua kunnioittavasti toisen tapaan uskoa tai olla uskomatta. Mikäli työntekijällä ei ole valmiuksia tai uskallusta mennä keskustelussa ja kohtaamisessa hengellisille alueille, voivat asiakkaan kuntoutumista edistävät tarpeet myös jäädä huomaamatta. (Jokela 2010, 215, 217.)

Furman (2004) tekemien tutkimusten perusteella terveys- ja sosiaalialan työntekijät saavat Suomessa liian vähän opetusta hengellisyydestä, uskonnoista ja erilaisista maailmankatsomuksista. Tämän vuoksi alan opiskelijoita ja jo työelämässä olevia tulisi perehdyttää paremmin myös hengellisyteen liittyviin kysymyksiin. (Jokela 2010, 218–219.)

6 NUORTEN SYRJÄYTYMISEN EHKÄISY VERTAISTUEN AVULLA

Sosiaalisten suhteiden heikkeneminen ja jopa katkeaminen liitetään yleensä syrjäytymiseen. Yhteisöihin osallistuminen ja yhteisöllisen vuorovaikutuksen katsotaan ehkäisevän ja korjaavan syrjäytymiseen liittyviä sosiaalisia ongelmia. Esimerkiksi päivittäinen kohtaaminen ja kasvoittain tapahtuvan vuorovaikutuksen on tarkoitus edistää jäseniensä hyvinvointia, terveyttä ja voimavaroja. Tämä toimii myös niissä yhteisöissä, joissa on sosiaalisia ongelmia. (Hyväri & Nylund 2010, 29.)

Jokainen tarvitsee ymmärtävää kohtaamista aina, ja ennen kaikkea varhaisessa lapsuudessa. Kaikki eivät valitettavasti tule riittävästi kohdatuiksi elämänsä alussa, ja todellisista kohtaamisista vailla kasvaneen lapsen miinus jää hataraksi. Onneksi kuitenkin elämää rakentava kohtaaminen on mahdollista myös myöhemmin. Stanton-Salazar ja Urso Spina (2005) mukaan koulu on ympäristö, jossa lapset voivat oppia tuntemaan ja luottamaan toisiinsa, sekä siten olemaan avuksi toisilleen vertaistukisuhteiden muodostamisessa. Kuitenkin nämä samassa elämäntilassa elävät lapset tarvitsevat aikuisen ja koulussa toimivan ammattilaisen aloitteen tekemiseen ja ohjaukseen. (Koski 2010, 193; Lund 2006, 72.)

Vertaisryhmä tarkoittaa ryhmää, jossa kaikilla osallistujilla on sama ongelma tai fyysinen sairaus. Dennis (2003) mukaan vertaistuki edistää hyvinvointia muun muassa yksinäisyyden ja eristäytyneisyyden tunteita vähentämällä sekä hyvää oloa ja yksilöllistä motivaatiota tukemalla. Mykänen-Hänninen (2007) mukaan vertaistuki myös mahdollistaa aidon kokemuksen kuulluksi tulemisesta, kohtaamisesta ja empatiasta sekä antaa uusia näkökulmia tuen saajan tilanteeseen. (Koski 2010, 182; Vilén ym. 2008, 272.)

Munnukka yms. (2002) mukaan vertaistuessa on keskeistä tunteiden ja samankaltaisen elämäntilanteen synnyttämien kokemusten jakaminen ja keskustelu, huolimatta siitä, toteutuuko vertaistuki kahdenkeskisissä keskusteluissa, ryhmämuotoisessa toiminnassa vai verkkoyhteisössä. Vertaistukiryhmä voi muodostua lähes minkä tahansa oppilaille tärkeän ja henkilökohtaisen teeman ympärille, eikä merkittävää ole se, missä muodossa auttaminen tapahtuu. Nuorien omasta mielestä tärkeässä asemassa syrjäy-

tymisen ehkäisyssä ovat ystävät ja sosiaalisen tuen merkitys. Myös järjestötoimintojen merkitystä korostetaan. (Puska ym. 2012; Koski 2010, 193.)

Turvallinen yhteisö ja vertaiset voivat tarjota kaivattua välittämistä ja kohtaamista. Koska riittävää oppimista ei voi tapahtua tarkkaan ajallisesti rajatussa terapiassa, tulee oppimisen tapahtua arjessa jatkuvasti. Tämän vuoksi tukea antava yhteisö on usein hyvin toimiva apu kuntoutumisessa. Pienessä yhteisössä koetaan turvallisuutta ja annetaan paremmat mahdollisuudet kohtaamiselle. Muiden vertaisten kokemuksellinen tieto on ainutlaatuista ja se antaa hyvän pohjan toisten vertaisten auttamiseen. Samankaltaisten vertaisten vuoksi tilanteessa ihminen ei koe olevansa erilainen, vaan sen sijaan hän voi kokea helpotusta ymmärretyksi tulemisesta. (Koski 2010, 193; Lund 2006, 79.)

6.1 Vertaistukiryhmän käynnistäminen ja vetäminen

Vertaistukiryhmän käynnistäminen vaatii yleensä aktiivisen ja asiasta kiinnostuneen henkilön, joka toimeenpanee käytännön järjestelyt ryhmän kokoontumista varten. Vastuun ryhmän perustamisesta koulussa voi ottaa esimerkiksi kouluterveydenhoitaja tai -kuraattori, joka havaitsee vertaistuen tarpeen oppilaiden parissa työskennellessään. Myös Nylund ja Yeung (2005) mukaan sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisen on hyvä järjestää erilaisia yhteisöllisyyttä tukevia toimintoja kuten vertaistukitoimintaa. Vastuun ryhmän vetämisestä voi ottaa myös seurakunnan tai kolmannen sektorin vetäjä, jolla on joko ammatillista tai kokemuksellista tietoa vertaistukiryhmän jäsenten elämäntilanteesta tai ongelmasta. Esimerkiksi menneisyyden käsittely saattaa tuoda esiin vaikeita tiedostamattomia muistoja, joten vertaistukiryhmän vetäjältä vaaditaan paljon terapeuttista tietämystä. (Vilén ym. 2008, 273; Koski 2010, 183–184; Hyväri & Nylund 2010, 35.)

Yhteisöllisten työmenetelmien tavoitteena on, että työntekijä vetäytyy vastuunkantajan ja vallankäyttäjän roolista heti kun toiminta on saatu käynnistettyä ja vakiinnutettua. Vaikka ammattilaisen rooli on pysyvä alusta asti suhteellisen näkymättömänä, voi hän olla mukana tarvittaessa ja tukea ryhmäläisten keskinäistä vuorovaikutusta. Hyvärin (2001; 2005) mukaan yhteisöllisissä työmenetelmissä asiakkaiden ja palvelunkäyttäjien vaikutus ja osallistumismahdollisuudet ovat keskeisiä, ja parhaiten tähän tavoitteeseen päästään, jos itse työmenetelmät perustuvat autonomisuuden, itsemääräämisen ja omien voimavarojen sekä mahdollisuuksien hyödyntämiseen. (Hyväri & Nylund 2010, 34–35.)

Lahtinen-Leinonen (2009) mukaan vertaistukiryhmien lisäksi vertaistukeen perustuvia toimintamuotoja koulussa ovat tukioppilastoiminta. Näissä toimintamalleissa aikuisen ammattilaisen taustatuki on tarpeellista, mutta välitön läsnäolo ei ole välttämätöntä eikä aina tarkoituksenmukaista. Esimerkiksi tukioppilastoiminnan tarkoitus on kouluhyvinvoinnin ja -viihtyvyyden parantaminen, sekä koululaisten osallisuuden lisääminen. Toiminnan keskiössä ovat tukioppilaat, jotka koulutetaan toimimaan nuorempien oppilaiden kanssa ja olemaan heidän tukena. Lähtökohtana tukioppilastoiminnalle on ongelmien ennaltaehkäisy. (Koski 2010, 184.)

6.2 Vertaistuen toteutuminen verkkoyhteisössä

Munnukka (2005) mukaan suhde vertaisiin voi muodostua henkilökohtaisten tapaamisten lisäksi myös Internetin välityksellä, joka tarjoaa vaihtoehdoisen kanavan arkaluontoisten ja hankalien asioiden käsittelyyn. Internetin etu on, että omia ajatuksia voi peilata anonyymisti muiden vertaisten kokemuksiin. Tämän vuoksi verkon kautta saatava vertaistuki voi olla avuksi esimerkiksi niille, joiden on vaikea keskustella asioista kasvotusten. Lisäksi verkon kautta keskustelu on helpompaa niille, joiden sosiaalinen elämä on kapea virtuaalisen maailman ulkopuolella. (Koski 2010, 185.)

Liikenne ja viestintäministeriön (2008) mukaan lasten tekniset taidot kehittyvät nopeasti, mutta Internetin sosiaalisten suhteiden sisällöllisen monimuotoisuuden ymmärtäminen on heille vaikeaa. Tuominen (2009) mukaan ongelmana on myös se, että Internetin käyttö tapahtuu usein aikuisten valvonnan ulottumattomissa. Tämän vuoksi kaikki verkossa toimivat yhteisöt eivät tue lapsen henkistä kasvua ja hyvinvointia. Pahimmillaan ne ylläpitävät ongelmakäyttäytymistä ja tukevat stereotyyppistä ja jopa sairaalloista ajattelua, joista esimerkkinä ovat anoreksian ihannointi, itsensä viiltely tai itsetuhoisuuteen kannustavat nettisivut. Tämän vuoksi verkossa tarvitaan turvallisia aikuisia, jotka valvovat nettiyhteisössä liikkuvaa tietoa ja joiden puoleen voi kääntyä. (Joronen & Koski 2010, 186; Koski 2010, 185–186.)

6.3 Masentuneiden vertaistukitoiminta

Masentuvalla ihmiselle on tyypillistä, että hän pyrkii helposti elämään muiden asettamien ehtojen mukaan, mikä ympäristössä voidaan tulkita sopeutumiseksi, joustavuudeksi ja kiltteydeksi. Tämän lisäksi masentuneen on vaikea ilmaista omia kokemuksiaan ja sanoittaa tunteitaan. Myös heikko itseluottamus vaikeuttaa sosiaalisten suhteiden luomista. (Jantunen 2010, 89.)

Masentuneen ihmisen läsnäolo puolestaan saattaa tuntua häiritsevältä muiden ihmisten silmissä ja hänen kokemuksensa torjutaan tai niitä vähätellään. Masentunut puolestaan huomaa herkästi muiden reaktiot, jotka edelleen vahvistavat hänen erilaisuutensa tunnetta. Ulkopuolisuuden ja erilaisuuden kokemus yhdistetään leimautumiseen eli stigmatisoitumiseen, joka voi johtua itsensä leimaamisesta tai muiden leimaamisesta. Leimautuminen heikentää mielenterveysongelmista kärsivien itsearvostusta ja itsevarmuutta. Ulkopuolisuuden ja erilaisuuden kokemukset synnyttävät masentuneessa halun hakeutua toisen masennuksen omakohtaisesti tuntevien joukkoon, sillä ihmisiä yhdistävät asiat helpottavat vuorovaikutusta. Samankaltaiset kokemukset lisäävät turvallisuuden ja niin sanotun normaalisuuden kokemusta. (Jantunen 2010, 90–91.)

Masentuneiden vertaistukiryhmässä keskustelua edistävät erilaiset toistuvat käytännöt, kuten kierros kuulumisista, jossa salliva ilmapiiri ja muilta saatu kannustus edistävät puhumalla ilmaisemista. Sallivan ilmapiirin etu

on myös se, että tuolloin osallistujalla on myös vapaus olla puhumatta ja keskittyä vain kuunteluun. (Jantunen 2010, 91.)

6.4 Vertaistuki päihdeperheiden apuna

Myös terveydenhuollon laajassa kentässä tulee kiinnittää huomiota alkoholiongelmiin varhaiseen puuttumiseen. Jokaisessa terveydenhuollon kontrollissa tulisi kiinnittää huomiota alkoholinkäyttöön, ennen kaikkea asiallisesti ja syyllistämättä. Alkoholinkäytön kontrolloiminen tulisikin saada yhtälailla itsestään selväksi asiaksi kun verenpaineen mittaaminen. Päihitteet tuhoavat erittäin syvästi päihdeperheissä kasvaneiden lasten elämää. Tämän vuoksi tarvitaan tehokkaampaa kohdennettua ehkäisytyötä, lastensuojelua, jossa puututaan voimakkain keinoin päihde-ehtoisen elämän syntymiseen riittävän varhain. (Lund 2006, 125–126.)

Päihdetyössä ongelmana on lapsen leimaantumisen pelko eli stigmojen syntyminen. Vertaistukiryhmissä lapset saavat kuitenkin käsitellä niitä vaikeita tunteita, jotka juuri ovat pysyvien leimojen taustalla. Lapsen sisäistämä leima syntyy jatkuvista hylkäämisen kokemuksista, joita hän kokee päihdeperheessä. On kuitenkin vaarana, että nämä leimat muuttuvat vähitellen hänen omaksi tulkinakseen itsestään ja luovat kokemuksia häpeästä. Tämän vuoksi asioiden käsitteleminen, asioista puhuminen ja niiden jakaminen vertaisryhmässä estää tällaisten stigmojen syntyä. (Lund 2006, 128.)

Itäpuiston (2008) ja Peltoniemen (2005) mukaan elämä päihderiippuvaisien vanhempien kanssa saattaa aiheuttaa lapselle monenlaisia huolia ja ongelmia, kuten pelkoa tai häpeää. Tämä puolestaan saattaa johtaa siihen, että lapsi välttelee ystävien kutsumista kylään vanhemman arvaamattoman käytöksen vuoksi. Esimerkiksi A-klinikka säätiön Lasinen lapsuus -toiminnan kehityksen tuloksena on syntynyt Varjomaailma-verkkopalvelu, jonka tarkoitus on, että vanhempien päihteiden käytöstä huolta ja haittoja kokevat lapset saavat entistä paremmin tarvitsemaansa tukea ja apua. Vuonna 2008 avattu Varjomaailma-verkkosivusto on suunnattu 12–18-vuotiaille vanhempien päihteiden käytöstä kärsiville lapsille ja nuorille, jossa yhtenä toiminnallisuutena on sarjakuvakone. (Roine 2010, 236–237.)

Yhdeksi Itäpuiston (2005) tekemän katsauksen perusteella lasten tarinoita yhdistäväksi teemaksi nousi lasten kokema ulkopuolisuuden tunne. Lasten ilmaiseman ulkopuolisuuden tunteet liittyvätkin kokemukseen siitä, että omassa perheessä on jokin vialla. (Roine 2010, 241 – 242.)

Pahinta on se, etten pysty kenellekään koulussa oikein puhumaan tästä, kun ystäväni koulussa ovat ”täydellisiä” tai heillä on ”täydellinen perhe”, eivätkä he oikein ymmärtäisi... Huuh, täytyy yrittää vaan jaksaa. Sentään pystyn purkaa tunteitani piirtämisen kautta.

7 MATALANKYNNYKSEN PALVELUJÄRJESTELMÄT JA MONIAMMATILLINEN YHTEISTYÖ

Useiden politiikkaohjelmien ja käynnissä olevien terveyden- ja sosiaalialan lainsäädännön uudistuksien tarkoitus on parantaa asiakaslähtöistä matalankynnyksen palvelujärjestelmää. Yksittäinen terveystieteiden työntekijä työskentelee kuitenkin ristiriitaisessa kentässä, koska samanaikaisesti kunnat säästävät ja tehostavat toimintaansa. Tämän vuoksi osaaminen ja toimintakäytännöt, joita tarvitaan työskennellessä kaikkein heikoimmassa asemassa olevien kanssa, voivat jäädä vaille riittävää huomioita ja apua. Tämän vuoksi tulevaisuudessa tarvitaan yhä enemmän eri alojen yhteistyötä ja palveluketjujen toimivuutta. (Suikkala & Laine 2010, 205.)

Nuorille suunnattujen palvelujen toimivuuden parantamiseksi nuorten ohjaus- ja palveluverkoston tehtävänä on muun muassa koota tietoa nuorten kasvu- ja elinoloista sekä arvioida niiden pohjalta nuorten tilannetta paikallisen päätöksenteon ja suunnitelmien tueksi. Lisäksi tulee edistää nuorille suunnattujen palvelujen yhteensovittamista takaamalla palvelujen riittävyys, laadukkuus ja saavutettavuus. (Nuorisolaki 72/2006 3:7a §.)

Monialaisessa yhteistyössä ovat mukana kunnalliset ja valtion viranomaiset, sekä kirkon paikallisviranomaiset. Tämän lisäksi useissa kunnissa toimii myös yksityisiä palvelujen tuottajia, jotka tarjoavat nuorille erilaisia palveluja ja mahdollisuuksia toimintaan, kuten harrastus- ja työpajatoimintaa. (Aaltonen ym. 2011, 25–26.)

Terveysalan työntekijän tulee kyetä ja haluta ymmärtää sosiaalialan käytäntöjä ja kieltä, joka edellyttää rohkeutta ja avoimuutta uuden oppimiseen, sekä kykyä tarkastella omaa terveystieteen osaamista. Terveystieteiden työntekijän tulisikin osata oppia ja jäsentää omia työkäytäntöjään uudelleen niissä tilanteissa, joissa työskennellään yhteisten asiakkaiden kanssa. (Suikkala & Laine 2010, 204.)

7.1 Koulun palveluista ja avusta tiedottaminen

Ongelmallista syrjäytymisen ehkäisyn kannalta on se, että muun muassa kouluterveydenhoitajat ja sosiaalityöntekijät vaihtuvat usein tilanteissa, joissa nuori kohtaa todella isoja muutoksia esimerkiksi yläluokille siirtäessä. Varsinkin 13–16-vuotiaille nuorille ratkaisevinta olisi pysyvyys ja turvallisuus. Stakesin (2002) mukaan koulun tiedottamisessa oppilaalle tulisikin korostaa, että oppilas voi tulla kouluterveydenhoitajan luokse kaikenlaisten huolien ja vaivojen, kuten kotihuolien, oppimisongelmien ja koulukiusaamisen vuoksi. Mäenpään (2008) mukaan kuitenkin yleisesti mielletään, että kouluterveydenhuolto on matalankynnyksen palvelujärjestelmä, sillä oppilaat kokevat, että sinne on helppo mennä. (Mäenpää 2010, 63; Puska ym. 2012.)

On myös tärkeää, että perheillekin tiedotetaan kouluterveydenhuollon moninaisista palveluista nykyistä tehokkaammin erilaisia tiedotuskanavia käyttäen. Mäenpään (2008) mukaan kouluterveydenhuollon oppaassa kouluterveydenhoitajan on tiedotettava selkeästi perheille kouluterveydenhuollon tavoitteista, toiminnasta, työntekijöistä ja yhteydenottomahdollisuuksista sekä lasten terveystarkastusohjelmasta ja seulontasuunnitelmasta. (Mäenpää 2010, 63.)

Kouluterveydenhuollon on siis oltava jatkuvasti esillä ja vanhempien helposti tavoitettavissa. Kouluterveydenhuollon onkin tärkeää tiedottaa oppilaiden koteihin, että kouluterveydenhuolto on myös vanhempien tukena ja sinne voi olla yhteydessä niin somaattisissa kuin nuoren kasvatuksellisissa asioissa. Koulun tiedotteissa tulee normaalien terveystarkastusten lisäksi selventää, että kouluterveydenhoitajaan voi olla yhteydessä koko perheen pulmissa, kuten vanhemmuuteen liittyvissä asioissa, lapsen peloissa tai muissa huolissa. Myös Mäenpään (2008) mukaan tiedottamisessa tulee korostaa sitä, että perheillä on mahdollisuus keskustella kouluterveydenhuollon ammattilaisten kanssa huolistaan, kuten kasvatuskysymyksistä ja vanhemmuudesta. (Mäenpää 2010, 63–64; Hietanen-Peltonen 2010, 82–83.)

7.2 Etsivä työ-tukimuoto

Koska nuorten kynnys avun hakemiseen ammattiauttajilta on yleensä korkea, tarjoaa etsivä työ yhden apukeinon syrjäytymisvaarassa olevien nuorten tarvitsemaan apuun ja tukeen. Etsivässä työssä kohdattavat nuoret voivat olla nuoret, jotka eivät osaa hakea tarvitsemaansa tukea itse tai jotka tarvitsevat suurta tukea selviytymisessään. Tämän vuoksi näitä voivat myös olla pitkään syrjäytyneet moniongelmaiset, joita tukitoimet ja palvelut eivät ole tavoittaneet. (Kaartinen-Koutaniemi 2012, 59; Juvonen 2010, 67.)

Vuonna 2006 voimaan tulleeseen nuorisolakiin on tehty lisäys vuonna 2010 koskien Etsivää nuorisotyötä. Etsivän nuorisotyön tarkoitus on tavoittaa tuen tarpeessa oleva nuori ja auttaa hänet sellaisten palvelujen ja muun tuen piiriin, joilla edistetään hänen kasvuaan ja itsenäistymistään sekä pääsyä koulutukseen ja työmarkkinoille. Tätä työtä tehdään ensisijaisesti perustuen nuoren itsensä antamiin tietoihin ja häneen omaan arvioonsa tuen tarpeesta. Etsiväntyön lähtökohtana on nuorten arkeen, vaikeuksiin ja voimavaroihin liittyvien havaintojen tekeminen, sekä nuoriso-, terveys- ja sosiaalitoimen moniammatillinen yhteistyö. Juvolan (2005) ja Juhilan (2006) mukaan etsivän työn tavoite on lisäksi nuoren kanssa vuorovaikutuksessa oleminen. Lisäksi tavoitteena on nuoren turvallisuuden tunteen lisääntyminen, luottamuksen herättäminen ja toivon rakentaminen. (Juvonen 2010, 68, 80–81; Nuorisolaki 72/2006 3:7b §.)

Etsivää työtä voidaan järjestää myös totutusta poikkeavalla tavalla, kuten palveluverkostossa tai oppilaitoksissa. Näin voidaan tavoittaa myös ne nuoret, joita ei välttämättä tavoiteta katutyössä. Oppilaitoksissa etsivä työ kuuluu osaksi oppilashuollon kokonaisuutta, jossa toimitaan nuorten ja oppilashuollon toimijoiden välimaastossa. Etsivän työn perusta on yksilöllinen, kohdennettu ja intensiivinen tuki, esimerkiksi kahdenkeskisenä tai

ryhmäkeskusteluna tai toiminnalliset menetelmät, kuten retket. (Juvonen 2010, 76; Kaartinen-Koutaniemi 2012, 55, 63.)

Verkossa tehtävän etsivän työn vahvuus on yhteydenoton matalakynnys, sillä siellä kontaktit syntyvät ja vuorovaikutusta tapahtuu kirjoittamalla erilaisten chattiratkaisujen ja foorumien kautta. Osa verkossa olevista nuorista on vaarassa syrjäytyä tai he ovat jo pudonneet sosiaalisen yhteiskunnan ulkopuolelle. Esimerkiksi etsivässä työssä työntekijät hakevat kontakteja nuoriin, sekä ovat vuorovaikutuksessa nuorten kanssa ja motivoivat nuoria niiden palvelujen piiriin, jotka voisivat nuoria hyödyttää. Etu verkkoympäristössä tapahtuvalle etsivälle työlle on se, että siellä korostuvat nuoren elämään kuuluvat asiat, jotka perinteisessä kohtaamisessa tulevat puheeksi paljon hitaammin. Tämän lisäksi verkkotyössä tehtävä anonyymiyys madaltaa kertomisen kynnystä. (Kaartinen-Koutaniemi 2012, 62–63.)

Lappalaisen (2007) mukaan oman haasteensa etsivässä työssä luo työntekijän mukaan pääseminen nuorten yhteisöön ja niin sanottuihin omiin juttuihin, sekä nuorison luottamuksen saavuttaminen. Tämä saattaa edellyttää työntekijältä esimerkiksi etäisyydenottoa työntekijöiden taustaorganisaation hierarkkisista järjestyksistä, sekä ammatillisten käytäntöjen kyseenalaistamista ja sitoutumista nuorten emotionaaliseen kokemukseen. Lisäksi etsivässä työssä kohdatut nuoret eivät välttämättä asetu keskittyneesti kontaktiin työntekijän kanssa ja saattavat kesken keskustelun poistua tai ryhtyä tekemään jotain muuta. Tämän lisäksi osa nuorista saattaa kohtaa- mistilanteessa olla sekavia, vihamielisiä ja/tai päihtyneitä. (Juvonen 2010, 68–69.)

7.3 Perheiden tukipalvelut ja Ankkuritiimi

Hämeenlinnassa on käytössä perheille tarkoitettuja tukitoimia. Kyseinen perheiden tukipalvelu toimii 12–18-vuotiaiden tukea tarvitsevien nuorten sekä heidän perheidensä parissa. Avun piirissä olevilla nuorilla voi olla erilaisia elämänhallinnan ja koulunkäynnin ongelmia tai psyykkisiä ja sosiaalisia vaikeuksia. Nuorten sekä perheen neuvonta, ohjaaminen ja tuki lukuisin eri menetelmin ovat tiimin työskentelymuotoja. Tiimi tekee tiivistä yhteistyötä myös koulun kanssa. (Topparitiimi 2014.)

Kyseinen perheiden tukipalvelu pitää sisällään kaksi sosiaaliohjaajaa, kaksi sairaanhoitajaa ja psykologin. Tiimissä työtä tehdään työpareina ja yhteistyössä mukana ovat kuraattorit, nuorisotyöntekijät, terveydenhoitajat sekä muut nuorisoikäisten palveluntarjoajat. (Topparitiimi 2014.)

Ennen kuin tiimi aloittaa työskentelynsä, on yhdessä työntekijöiden, nuoren ja vanhempien kanssa arvioitu tuen tarvetta. On tavanomaista, että kyseiseen tukipalveluun ohjaututaan yläkoulujen oppilashuoltoryhmien, lastensuojelun palveluiden tai etsivän nuorisotyön sekä nuorten terveysneuvontapisteen kautta. Toiminnan tavoitteena on entistä tehokkaampien ja asiakaslähtöisempien menetelmien etsiminen ja kokeilu nuorisoikäisten terveyden ja hyvinvoinnin tueksi. (Topparitiimi 2014.)

Hämeenlinnan alueella toimii myös toinen moniammatillinen tiimi, Ankkuri. Ankkuritiimi on kyseisen kaupungin poliisilaitoksella toimiva seudullinen tiimi, johon kuuluvat poliisi, kaksi sosiaalityöntekijää, psykiatrisen sairaanhoitaja ja nuorisotyöntekijä. (Ankkuritiimi 2014.)

Ankkuritiimin toiminnan tarkoituksena on alaikäisten rikolliseen käyttäytymiseen varhaisessa vaiheessa puuttuminen sekä nuoren kokonaisvaltaisen auttaminen. Ankkurin toimintaperiaate on nuoren elämäntilanteen selvittäminen sekä avun tarpeen selvittäminen yhdessä nuoren sekä hänen perheensä kanssa työskentely. Tiimin tavoitteena on myös puuttuminen nopeasti perhe- sekä lähisuhdeväkivaltaan sekä sisäisen turvallisuuden kasvattaminen moniammatillisella yhteistyöllä. (Ankkuritiimi 2014.)

7.4 Nuorten käyttämät verkkopalvelut

Viilomaan (2010), Cavén-Pöysän (2010) ja Mikkolan (2009) mukaan viimeaikaisten tutkimusten perusteella nuoret ovat aktiivisia ja taitavia verkon käyttäjiä ja ovat tyytyväisiä siitä, että verkossa voi tavata viranomaisia, nuorisotyöntekijöitä, sosiaaliohjaajia, terveydenhoitajia ja poliiseja. Cavén-Pöysän (2010) mukaan useimmat nuoret myös tietävät mahdollisuudesta keskustella internetissä nuoriso-ohjaajan kanssa. Viilomaan (2010) mukaan nuoret lisäksi pitävät verkkonuorisotyön palveluja tärkeinä niille nuorille, jotka tarvitsevat aikuisen apua ja neuvoa elämässään. (Aaltonen ym. 2011, 143–144.)

On todettu, että nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn pyrkivässä työssä on tarvetta uusille interventio- ja preventiomalleille. Näiden tarpeiden pohjalta perustettiin vuonna NäytönPaikka ry. Tämä yhdistys pyrkii asiakaslähtöisellä, kokonaisvaltaisella ja sosiaalipedagogisella työotteella edistämään nuorten voimaantumista ja parantamaan heidän mahdollisuuksiaan kiinnittyä takaisin yhteiskuntaan. (Isotalo & Ringman 2012, 11–12.)

Vuosina 2009–2012 tämän hankkeen pohjalta keskityttiin digitaaliseen portfolioon. Digitaalisen portfolion tarkoituksena on käyttää hyödyksi uutta teknologiaa nuorien syrjäytyneiden tai syrjäytymisvaarassa olevien voimaantumiseen. Nuori pääsee luomaan portfolionsa NäytönPaikka-nettipalvelussa. Perimmäisenä ajatuksena on ollut, että nettipalvelun avulla nuoret voivat pysähtyä pohtimaan elämäänsä ja työstämään tulevaisuutensa. NäytönPaikka-nettipalvelu on voimavarakeskeinen, ilmainen työväline, joka auttaa nuoria tarkastelemaan omaa elämäänsä kokonaisvaltaisesti, kuten oman elämänsä vahvuuksia, heikkouksia, uhkia ja mahdollisuuksia. (Isotalo & Ringman 2012, 46; NäytönPaikka-nettipalvelu 2007.)

Samalla kun nettipalvelu auttaa nuorta tarkastelemaan elämäänsä kokonaisvaltaisesta, se auttaa nuorta halutessaan jakamaan ajatuksiaan myös tukiverkostolleen. Nettipalvelu siis tarjoaa samalla nuorten kanssa työskenteleville työntekijöille yhteistyöhön kannustavan, omaan työhön rakennetta tuovan, monipuolisen ja asiakaslähtöisen tavan tehdä työtä syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Työntekijöille tarjoutuu vaihtoehtoisia välineitä tukea nuoria, ja nuori saa itse asiantuntevaa tukea tämän voimaantumisprosessin läpikäymiseen. Portfolion avulla työntekijä pystyy tukemaan

nuoren itsereflektointia, kasvua ja voimaantumista sekä kohtaamaan nuoret uudella tavalla virtuaalisessa toimintaympäristössä. (Isotalo & Ringman 2012, 46, 66; NäytönPaikka-nettipalvelu 2007.)

8 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyön toteuttamisosaa varten olemme selvittäneet teoriaosan viitekehukseen nuorten syrjäytymiseen johtavia tekijöitä sekä syrjäytymisen ennaltaehkäisyn keinoja eri lähteitä käyttäen. Olemme pyrkineet käsittelemään vain oleellisimpia teoriatietoja suhteessa tutkimustehtävään. Lisäksi olemme käyttäneet teoriaosaa apuna tutkimuskysymysten muotoilussa. Olemme saaneet teoriaosasta apua haastattelutilanteissa tarkentavien apukysymysten tekemiseen.

Tutkimuksen viitekehysellä tarkoitetaan tutkimuksen pohjalla käytettävää teoriaa. Tutkimukselle oleellisimmat aiheet käsitellään viitekehyksessä. Viitekehysten sisältö on myös se, mitä tutkittavasta asiasta jo tiedetään. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 18.)

8.1 Tutkimustehtävät

Opinnäytetyön tutkimustehtävän tarkoituksen on selvittää, mitkä keskeiset tekijät johtavat nuorten syrjäytymiseen ja miten nuorten syrjäytymistä voidaan ehkäistä erityisesti kouluterveydenhoitajan toimesta. Tarkoituksenamme on ollut saada vastauksia kysymyksiin, miten opinnäytetyömme yhteistyökaupungin yläkoulujen kouluterveydenhoitajat määrittelevät nuorten syrjäytymisen, kokevatko terveydenhoitajat että heillä on riittävästi apukeinoja syrjäytymisvaarassa olevien nuorten tunnistamiseen ja auttamiseen, mitä tietoa ja keinoja he ovat käyttäneet näiden nuorten tunnistamisessa ja auttamisessa sekä mitä apukeinoja tai välineitä he kaipaisivat oman työnsä tueksi.

8.2 Tutkimusmenetelmän valinta

Yleisimmät aineistonkeruumenetelmät laadullisessa tutkimuksessa ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto. Näitä menetelmiä voidaan käyttää joko vaihtoehtoisina, rinnakkain tai eri tavoin yhdisteltynä tutkittavan ongelman sekä tutkimusresurssien mukaan. Kyselyssä tiedonantajat voivat itse täyttää heille tarkoitettua kyselykaavakkeet. Haastattelu taas voidaan suorittaa siten, että kysymykset esitetään suullisesti ja ne merkitään haastattelijan toimesta muistiin. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 73–75.)

Haastattelun etuna on joustavuus, sillä haastattelijalla on mahdollisuus toistaa kysymys, oikaista väärinkäsityksiä, selventää sanamuotoja sekä käydä keskustelua haastateltavan kanssa. Nämä mahdollisuudet poissulkeutuvat muun muassa postikyselyssä, jossa kaikki tiedonantajat saavat samanlaisen lomakkeen. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 75.)

Omaan opinnäytetyöhömmme valitsimme tutkimusmenetelmäksi laadullisen tutkimuksen ja toteutimme sen haastattelumenetelmää käyttäen. Valitsimme haastattelumenetelmän juuri sen joustavuuden ja väärinkäsitysten minimoimisen vuoksi sekä saadaksemme laajemman kuvan koko tutkittavasta asiasta. Laadullisen tutkimuksen etuna on, että voimme esittää korjaavia ja tarkentavia kysymyksiä haastateltaville, joka ei määrällisessä tutkimuksessa olisi mahdollista. Tämä kuitenkin edellytti sitä, että olimme tutustuneet aiheeseen hyvin. Aiheeseen tutustuminen toteutui teoriaosan viitekehystä laatiessamme.

8.3 Tutkimusaineiston hankinta ja määrä laadullisessa tutkimuksessa

Teemahaastattelussa edetään haastattelijan etukäteen tekemien keskeisten teemojen varassa. Lisäksi tehdään tarkentavia kysymyksiä. Yleisesti ottaen teemat perustuvat tutkimuksen viitekehykseen eli jo tiedettyyn puoleen tutkittavasta. Syvähaastattelusta voidaan käyttää nimityksiä avoin haastattelu, kliininen haastattelu sekä keskustelunomainen haastattelu. Siinä käytetään avoimia kysymyksiä ja vain kyseinen ilmiö, josta keskustellaan, on määritelty. Tässä haastattelun muodossa korostuu tutkittavan ilmiön mahdollisimman perusteellinen avaaminen. Harvinaista ei ole, että haastateltavia on tällöin vain muutama. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 76–78.)

Toteutimme tutkimuksen teemahaastatteluna, sillä olimme tutustuneet aihealueeseen huolella etukäteen opinnäytetyön viitekehystä laadittaessa. Olimme miettineet haastattelutilanteisiin valmiiksi kysymykset, joihin halusimme haastateltavilta vastauksia. Lisäksi laadimme haastattelutilanteita varten valmiiksi tarkentavia kysymyksiä, mikäli haastateltavilta ei heräisi varsinaisista kysymyksistä juurikaan vastauksia.

Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on kuvata jotain ilmiötä tai tapahtumaa, ymmärtää miksi jotakin on tehty tai tulkita teoreettisesti tutkimusta. Tästä lähtökohdasta asiaa tarkasteltaessa onkin tärkeää, että ne henkilöt, joilta tietoa kerätään, ovat tietoisia tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman laajalti. Tästä syystä tiedonantajien valinnan tulee tapahtua harkitusti ja tarkoitukseen sopivasti eikä suinkaan sattumanvaraisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 87–88.)

Haastattelujemme kohteiksi valitsimme opinnäytetyömme aiheen kannalta oleelliset ja mielestämme tutkimusta eniten hyödyttävät vastaajat eli yläkoulujen kouluterveydenhoitajat. Tutkimuksen suoritimme jokaista kouluterveydenhoitajaa erikseen haastatteleamalla ja haastattelut nauhoittamalla. Jokaisessa haastattelutilanteessa haastattelihoita oli siis kaksi ja haastateltavia yksi. Käytännössä haastattelu tapahtui niin, että esitimme suurin piirtein vuoron perään valmiiksi laaditut kysymykset aiheeseen liittyen sekä tarvittaessa esitimme tarkentavia kysymyksiä aihealueisiin liittyen.

Laadullisen tutkimuksen toisena yleisenä tiedonkeruumenetelmänä voidaan pitää havainnointia. Kuitenkin havainnointi ainoana aineistonkeruumenetelmänä on tutkimuksen analyysin kannalta haasteellinen. Varsinkin tilanteissa, joissa tutkittavasta ilmiöstä tiedetään niukasti tai ei lainkaan, havainnointi on perusteltu tiedonhankintamenetelmä. Lisäksi se voi kytkeä

muita aineistonkeruumenetelmiä paremmin saatuun tietoon. Havainnoinnin avulla voidaan myös monipuolistaa tutkittavasta ilmiöstä saatua tietoa. Havainnointi voi tapahtua piilohavainnointina, havainnointina ilman osallistumista, osallistuvana havainnointina tai osallistavana havainnointina. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 83.)

Haastattelutilanteessa haastateltavan havainnointi osoittautui haasteelliseksi, sillä haastattelijoiden suurin keskittymiskyky meni kysymysten esittämiseen ja vastausten kuuntelemiseen. Toki joissain haastattelutilanteissa oli havaittavissa haastateltavan äänenpainon tai ilmeiden sekä kehonkielen merkitys. Toisaalta koska haastattelutilanne oli kummallekin haastattelujatekevälle uusi kokemus, mitään kovin luotettavia johtopäätöksiä opinnäytetyömme sisältöön ei pelkän havainnoinnin kautta ole tuotu.

8.4 Tutkimuksen suorittaminen

Opinnäytetyömme haastattelututkimuksen suoritimme haastatteleamalla kuutta erään kaupungin yläkoulun terveydenhoitajaa. Olimme valinneet haastateltaviksi yläkoulujen terveydenhoitajia, sillä opinnäytetyömme tutkimuskohteena ovat nuoret, yläkouluikäiset ja tämän ikäluokan syrjäytyminen. Lisäksi, koska opiskelemme terveydenhoitotyötä, halusimme tutkia nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisyä nimenomaan terveydenhoitajien näkökulmasta. Halusimme tutkimuksessa selvittää miten kouluterveydenhoitajat määrittelevät nuorten syrjäytymisen, onko kouluterveydenhoitajilla omasta mielestään riittävästi tietoa ja keinoja syrjäytymisvaarassa olevien nuorten auttamiseksi, sekä millaisia keinoja kouluterveydenhoitaja voi käyttää nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä ja millaisista apukeinoista terveydenhoitajat voisivat hyötyä syrjäytymisvaarassa olevien nuorten tunnistamisessa.

Otimme sähköpostitse sekä puhelimitse yhteyttä kouluterveydenhoitajiin ja sovimme heidän kanssaan haastatteluajankohdat. Haastatteluista viisi suoritettiin huhtikuussa 2014 ja yksi haastatteluista tapahtui toukokuun 2014 alussa.

Haastattelua tehtäessä perusteltua on antaa haastattelukysymykset tai aiheet tiedonantajille jo hyvissä ajoin etukäteen tutustuttavaksi, sillä haastattelussa tärkeintä on saada mahdollisimman paljon tietoa tutkittavasta aiheesta. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 75.)

Ennen haastatteluja olimme lähettäneet kouluterveydenhoitajille alustavat haastattelukysymykset luettaviksi sähköpostilla. Annoimme kysymykset valmiiksi luettavaksi, jotta terveydenhoitajilla oli mahdollisuus rauhassa miettiä vastauksia ja kehitysideoita nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisemiseksi tai syrjäytymisvaarassa olevien nuorten tukemiseksi. Opinnäytetyön valmista teoriaosaa emme antaneet haastateltaville luettavaksi, koska se olisi voinut johdatella liika vastauksia ja siten antaa epäluotettavia tutkimustuloksia.

Varsinaisissa haastattelutilanteissa menimme kouluterveydenhoitajien luokse kouluille sekä yhdessä tapauksessa muuhun erikseen sovittuun tapaamispaikkaan ja suoritimme haastattelut alustaviin haastattelukysymyksiin pohjautuen. Olimme miettineet haastattelutilanteisiin valmiiksi myös tarkentavia lisäkysymystä, jos saisimme alkuperäisistä kysymyksistä suppeasti vastauksia.

Haastattelun edetessä esitimme myös täydentäviä lisäkysymyksiä, jos kaipa-
simme johonkin asiaan tarkennusta. Kysymykset olimme muotoilleet mahdollisimman laajoiksi ja siten neutraaleiksi, sillä emme halunneet tutkimuksen luotettavuuden vuoksi johdatella liikaa vastaajia. Haastattelun lopuksi annoimme haastateltaville terveydenhoitajille vielä mahdollisuuden kertoa mieleen tulevasta kehittämisideasta tai antaa palautetta esimerkiksi tutkimusaiheesta.

Haastattelun alussa kerroimme haastateltaville tutkimuksen toteutustavasta ja tulosten julkaisemisesta. Kaikki haastattelut nauhoitettiin tutkimuksen luotettavuuden turvaamiseksi sekä analysoinnin helpottamiseksi. Koimme myös, että haastattelu sekä muiden havaintojen tekeminen oli helpompaa ja luotettavampaa, kun käytössä olivat nauhurit haastattelun tallentamiseksi. Tulokset julkaisemme anonymisti, joka antaa tutkimukseen osallistuville mahdollisuuden puhua asioista vapaammin ja todenmukaisesti.

Haastattelut kestivät keskimäärin parista kymmenestä minuutista yhteen tuntiin. Haastattelujen jälkeen nauhoitetut tallenteet kirjoitettiin puhtaaksi eli litteroitiin. Litteroinnissa pyrimme kirjoittamaan haastattelut mahdollisimman samankaltaisiksi, kuin haastattelut tallenteena olivat.

8.5 Tutkimuksen toteutussuunnitelma

Lähtökohtana tutkimukselle oli, että pääsisimme toteuttamaan tutkimuksen haastatteluna. Tähän liittyen tarvitsimme luvan haastatteluiden toteuttamiselle, tiedon keruulle ja julkaisemiselle opinnäytetyössämme. Pyyntö tehdä opinnäytetyö nuorten syrjäytymisen ehkäisystä, tuli erään kaupungin Koulu- ja opiskeluterveydenhuollolta. Ennen varsinaisten haastattelujen toteuttamista anoimme lupaa haastattelujen toteuttamiseen kyseisen kunnan koulu- ja opiskeluterveydenhuollon esimieheltä.

Aloitimme opinnäytetyön tekemisen teoriaosan viitekehyksen kokoamisella vuoden 2014 alussa ja alustavan viitekehyksen saimme kasaan saman vuoden maaliskuun puolella välissä. Tutkimustulosten analysointi toteutettiin huhti-elokuussa 2014 sekä tutkimustulosten kirjaaminen ja loppupohdintojen tekeminen tapahtui elo-lokakuussa 2014. Opinnäytetyön loppuviimeistelyn suoritimme marras-joulukuussa 2014.

8.6 Tutkimustulosten analysointi

Päätimme toteuttaa analysoinnin aineistolähtöisellä analyysillä, sillä halusimme suorat vastaukset kysymyksiimme sekä löytää uusia kehittämisideoita nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisemisessä ja syrjäytymisvaarassa olevien nuorten tukemisessa kouluterveydenhoitajan näkökulmasta.

Sisällön analyysi on perusanalyysimenetelmä ja sitä voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä. Yhden käytännön mukaan analyysi voidaan toteuttaa seuraavaa kaavaa käyttäen: Aluksi tulee päättää, mikä aineistossa oikeasti kiinnostaa. Tämän jälkeen aineisto tulee käydä läpi, erottaa ja merkitä asiat, jotka sisältyvät kiinnostukseen. Tämän vaiheen tekemisestä puhutaan litteroinnista tai koodaamisesta. Kaikki muu aineisto jää tällöin tutkimuksen ulkopuolelle. Seuraava vaihe analyysissä on merkittyjen asioiden yhteen kerääminen muusta aineistosta. Aineiston voi esimerkiksi luokitella, teemoittaa tai tyyppitellä. Tämän jälkeen kerätystä aineistosta kirjoitetaan yhteenveto. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 93–94, 95.)

Tavanomaista on, että laadullisen tutkimuksen aineistosta löytyy monia kiinnostavia asioita. Tässä vaiheessa tutkimusta on kuitenkin osattava rajata ja todeta, että kaikkia kiinnostavia asioita ei voi tutkia ja raportoida omassa tutkimuksessa. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 94.)

Aineistolähtöisen analyysin tarkoitus on luoda tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus, jossa analyysiyksiköt haetaan aineistosta tutkimuksen tarkoituksen mukaan, eivätkä analyysiyksiköt ole etukäteen sovittuja tai harkittuja. Aikaisemmalla teorialla, havainnoilla ja tiedoilla ei pitäisi olla mitään tekemistä analyysin toteuttamisen tai lopputuloksen kanssa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95.)

Tutkimuksen analysointivaiheessa luimme puhtaaksi kirjoitetut eli litteoidut nauhoitteet useaan kertaan läpi. Haastattelumateriaalista poimimme ylös avainsanat ja -lauseet, mitkä vastasivat tutkimusongelmiimme. Haastattelumateriaalissa lauseet jotka olivat tutkimuskysymysten kannalta merkityksettömiä, ei otettu mukaan analyysiin. Lauseista ja avainsanoista teimme analyysiyksikköjä, joissa on ilmaistu tutkimuksen kannalta oleelliset asiat. Analyysiyksiköistä muodostimme alaluokkia. Taulukossa 1. on esimerkki alaluokkien muodostamisesta.

Taulukko 1. Esimerkki analyysiyksiköistä ja alaluokkien muodostamisesta

Analyysiyksiköt	Alaluokka
Putoo yhteiskunnan keltasta Ei kontaktia tavalliseen Puuttuu normaalit yhteiskunnan rakenteet ympäriltä Voi syrjäytyä kokonaan yhteiskunnasta	Yhteiskuntaan liittyminen heikkoa

<p>Ei oo ammattia</p> <p>Ei pysty jostain syystä opiskelemaan itselleen ammattia</p> <p>Ei työpaikkaa</p>	<p>Ammatin ja työpaikan puuttuminen</p>
<p>Ei pääse kiinni opintoihin</p> <p>Ei jatko-opiskelupaikkaa</p> <p>Jos saa jatko-opiskelupaikan, niin ei saa niitä opintoja sitten suoritettua tai jostain syystä ei saa koulua loppuun</p> <p>Ei oikeen ajatusta tulevaisuudesta</p> <p>Ei sijoitu toiselle asteelle mihinkään opintoihin. Tai jos sijoittuu, jättäytyy pois.</p> <p>Ei tuu kouluun, sitten alkaakin olla jo niin ahdistavaa. Aina vaan ahdistavampaa tulla tänne (kouluun).</p>	<p>Nuori ei saa jatko-opintopaikkaa tai ei suoriudu opinnoissa</p>

Tutkimuksen analysoinnin seuraavassa vaiheessa muodostimme alaluokista yläluokkia. Taulukossa 2 on esimerkki yläluokkien muodostamisesta ja muodostetuista alaluokista.

Taulukko 2. Alaluokkien ja yläluokkien muodostaminen

1. Nuorten syrjäytyminen kouluterveydenhoitajien määrittelemänä	
Alaluokka	Yläluokka
Yhteiskuntaan liittyminen heikkoa	Yhteiskuntaan kiinnittyminen epäonnistunut
Ammatin ja työpaikan puuttuminen	
Nuori ei saa jatko-opintopaikkaa tai ei suoriudu opinnoissa	
Kaverisuhteiden katkeaminen	Sosiaalisten taitojen heikkous ja sosiaalisten suhteiden vähäisyys
Ystävyssuhteiden vähäisyys	
Nuoren sosiaaliset taidot heikot	
Kiusaaminen	Kiusaaminen
Liika pelaaminen ja viihtyminen virtuaalimaailmassa	Kasvanut tietokonepelien käyttö
Tukiverkoston puute	Nuoren kasvanut tuen tarve ja tuen puute
Kasvanut tuen tarve	
Oppimisvaikeudet / opiskelu ei kiinnosta	Koulunkäyntiin ja opiskeluun liittyvät ongelmat
Poissaoloja koulusta	

Monimuotoiset ja rikkonaiset perheet	Perheen ongelmat
Perheen sosiaaliset ongelmat	
Vanhempien työttömyys	
Perheväkivalta	
Perheen taloushuolet	
Monet taustatekijät	Monet taustatekijät ja pitkäkestoinen prosessi
Pitkäkestoinen prosessi	
Yläasteikä kriittinen vaihe / muutostvaihe elämässä	Yläasteikä kriittinen vaihe nuoren elämässä
Harrastuksien puute	Harrastuksien puute ja passivoituminen
Passivoituminen	
Muuttunut käytös	Sosiaalisten piirteiden ja kaveriporukoiden muuttuminen
Vääriin kaveriporukoihin hakeutuminen	
Nuoren riskikäyttäytyminen	Päihteet ja muut huumausaineet
Päihteiden kokeilu ja käyttö	
Nuoren asuinympäristö	Elinympäristön vaikutus
Köyhyys	
Mielenterveyden ongelmat	Nuoren terveydenongelmat
Väsymys	
Fyysinen terveys	
Asenteet	Yhteiskunnan ennakoasenteet
Nuoren lähtökohdat	
Leimaantuminen	

8.7 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi

Syrjäytyminen on vakava yhteiskunnallinen ongelma, jonka korjaamisessa tulisi korostaa muun muassa varhaisen tunnistamisen ja puuttumisen työtettä sekä hyödyntää vanhempien ja terveydenhuollon välistä yhteistyötä. Syrjäytymisen uhkaan tulisikin puuttua jo äitiys- ja lastenneuvolassa sekä tukea niin nuoria kuin aikuisia opiskelu- ja työelämässä. Koska syrjäytyminen on käsitteenä niin laaja – koko terveyden- ja sosiaalihuollon henkilökuntaa työllistävä – aihe päätimme rajata tutkimuksen koskemaan yläkoulujen kouluterveydenhoitajien työpanosta syrjäytymisen vastaisessa toiminnassa. Miellämme, että yläkouluikä on yksi merkittävä ja kriittinen hetki nuorten elämässä, jolloin syrjäytymisen uhka voi nousta voimakkaana ja siihen tulisi koulu yhteisössä puuttua.

Aineistoa kerätessä tulee miettiä, kuinka laaja aineiston tulee olla, jotta tutkimus olisi tieteellistä, edustavaa ja yleistettävissä. Monesti tiedonantajien määrään vaikuttavat käytettävissä olevat resurssit, joita ovat mm. aika ja raha. Saturaatio eli kylläntyminen on yksi keino ratkaista aineiston riittävyys. Tällä tarkoitetaan tilannetta, jossa kerätty aineisto alkaa toistaa itseään. Tällöin tiedonantajat eivät tuota tutkimusongelman kannalta enää uutta tietoa. Näin ollen tietty määrä aineistoa riittää nostamaan esiin sen

teoreettisen peruskuvion, joka on tutkittavasta kohteesta mahdollista löytää. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 87, 89–90.)

Opinnäytetyön toteutusosassa tarkoituksenamme oli haastatella kaikkia kaupungin yläkoulujen kouluterveydenhoitajia, joita kyseisessä kaupungissa on kaikkiaan seitsemän. Oman haasteensa riittävän haastattelujoukon saamiseksi asetti terveydenhoitajien kiireinen aikataulu. Kiireisen aikataulun vuoksi yksi yläkoulujen terveydenhoitaja jäi haastattelujen ulkopuolelle. Kuitenkin kaikki muut kuusi terveydenhoitajaa pystyivät haastatteluihin osallistumaan. Mielestämme otanta oli siis riittävä, sillä saimme monipuolisesti vastauksia esittämiimme kysymyksiin, mutta toisaalta haastatteluissa tuli esille myös runsaasti samantyyllisiä vastuksia haastateltavasta riippumatta. Vaikka haastateltavia olisi ollut enemmän, emme usko, että vastausvariaatiot olisivat enää laajentuneet merkittävästi nykyisestä.

Tutkimuksen uskottavuus ja tutkijan eettiset ratkaisut liittyvät toinen toisiinsa, sillä uskottavuus perustuu siihen, että tutkijat noudattavat hyvää tieteellistä käytäntöä. Suomen Akatemian tutkimuseettisissä ohjeissa (2008) korostetaan sitä, että hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu muun muassa, että lukijat ja tutkimuksen tekijät noudattavat tutkimuksen tekemisessä rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta. Hyvän tieteellisen toimintaperiaatteen mukaista on lisäksi, että tutkimus on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu riittävän yksityiskohtaisesti ja tieteellisten vaatimusten edellyttämällä tavalla. Myös tutkimusryhmän asema, oikeudet, ja osuudet tutkimuksen tekovaiheessa, sekä aineiston säilyttämistä koskevat kysymykset on sovittava ja kirjattava kaikkien osapuolten hyväksymällä tavalla. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132–133.)

Haastattelun alussa kerroimme haastateltaville opinnäytetyön tarkoituksesta ja tutkimuksen toteutustavasta. Terveystieteilijöille myös kerrottiin, että tulokset julkaistaan anonymisti. Tällä toivoimme sitä, että tutkimukseen osallistuvat pystyisivät puhumaan asioista vapaammin ja todenmukaisesti.

Kaikki haastattelut nauhoitettiin tutkimuksen luotettavuuden turvaamiseksi. Koimme myös, että haastattelu sekä muiden havaintojen tekeminen oli helpompaa ja luotettavampaa, kun käytössä olivat nauhurit haastattelun tallentamiseksi. Haastattelujen jälkeen nauhoitetut tallenteet kirjoitettiin puhtaaksi eli litteroitiin. Litteroinnissa pyrimme kirjoittamaan haastattelut mahdollisimman samankaltaisiksi, kuin haastattelut tallenteena olivat, jotta vastausten tulkinta ei olisi muuttunut tutkimuksen analysointia tehdessä. Opinnäytetyön tutkimustuloksissa käytämme suoria lainauksia ja emme käytä omia tulkintoja, sillä ne antavat kokonaisvaltaisemman ja vääristelemättömän kuvan vastauksista. Omia pohdintoja tutkimuskysymysten vastauksista olemme puolestaan tuoneet esiin opinnäytetyön Loppupohdintaa-osiossa.

Edellä mainittujen seikkojen lisäksi tutkijoiden tulee noudattaa avoimuutta tutkimuksen tulosten julkaisemisessa. Mikäli aiheesta on tehty muita tutkimuksia, tutkimusten tekijöiden on lisäksi otettava huomioon näiden töiden saavutukset, antamalla näille töille niiden kuuluman arvon ja merkityksen omassa tutkimuksessaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132.)

Tutustuimme syrjäytymisestä tehtyihin tutkimuksiin Ammattikorkeakoulujen yhteisessä opinnäytetyötietokannassa Thesuksessa. Opinnäytetyötietokannasta löysimme aikaisemmin aiheesta tehtyjä opinnäytetöitä, jotka käsittelivät muun muassa syrjäytymistä ja sen kehitystä, syrjäytymiseen puuttumisen keinoja, syrjäytymisessä tukevien palvelujen kartoittamista, syrjäytyneiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen keinojen selvittämistä, sekä syrjäytymiseen liittyvien elintapojen ja riskitekijöiden selvittämistä. Opinnäytetöissä on tiedon keräämiseen käytetty laadullisia ja määrällisiä tutkimusmenetelmiä sekä kirjallisuuskatsausta. Tutustuimme aikaisempiin aiheesta tehtyihin tutkimuksiin, jotta saisimme käsityksen jo valmiiksi tehdyistä tutkimuksista ja saisimme aikaisempien opinnäytetyön tekijöiden kehittämideoita uuden syrjäytymisasiheita käsittelevän tutkimuksen tekemiseen.

Aikaisemmin julkaistuista opinnäytetöistä nousseita kehitysehdotuksia olivat muun muassa terveydenhuollon palveluiden tutkiminen. Lisäksi toisessa opinnäytetyössä ehdotettiin, että syrjäytymisen ehkäisyn vastaista toimintaa kouluterveydenhuollossa voisi esimerkiksi tutkia Interventiomallin eli puuttumiskeinojen hyödynnettävyydellä. Lisäksi kolmannessa opinnäytetyössä kehoitettiin tutkimaan kouluterveydenhuollon toimintaa, sekä sitä onko kouluterveydenhuollolle osoitetut resurssit riittävät. (Eskuri 2012; Silfver, Intovuori & Turunen-Valve 2012; Syrjäjä 2012.)

Edellä mainittujen opinnäytetöiden kehitysehdotusten pohjalta halusimme omassa opinnäytetyössämme selvittää kouluterveydenhuollon osallisuutta nuorten syrjäytymisen vastaisessa toiminnassa ja keskittyä erityisesti syrjäytymisen tunnistamiseen. Koemme, että varhainen tunnistaminen on yksi merkittävä interventio- eli puuttumiskeino. Halusimme opinnäytetyön toteutusosassa selvittää, mitä työkaluja kouluterveydenhoitajat kaipaisivat työhönsä apuvälineiksi. Lisäksi halusimme opinnäytetyössämme myös käsitellä vanhempien osallisuutta nuorten tukemisessa ja siten syrjäytymisen ehkäisyssä. Halusimme myös selvittää kyseisen kaupungin yläkoulujen kouluterveydenhoitajien toimintaa syrjäytymisen ehkäisyssä; mihin asioihin he kiinnittävät nuorissa huomiota ja miten syrjäytymisvaarassa olevia nuoria voitaisiin heidän mielestään parhaiten auttaa. Halusimme lisäksi tutkia, onko kouluterveydenhuollolle osoitetut resurssit kouluterveydenhoitajien mielestä riittävät.

Tutkimuksen validiteetti kertoo siitä, onko tutkimuksessa mitattu sitä, mitä piti. Reliabiliteetti puolestaan kertoo siitä, onko tutkimuksessa mitattu tarpeeksi tarkasti. (Vehkalahti 2008, 41.)

Tutkimuksen validiteetin ja reliabiliteetin kannalta olemme mielestämme saaneet kattavat vastaukset tutkimustehtäväämme. Olemme saaneet hyvän käsityksen siitä, mitkä keskeiset tekijät johtavat nuorten syrjäytymiseen ja miten nuorten syrjäytymistä voidaan ehkäistä erityisesti kouluterveydenhoitajan toimesta.

9 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli lähteä selvittämään, mitkä keskeiset tekijät johtavat nuorten syrjäytymiseen ja onko tutkimukseen osallistuvan yhteistyökaupungin kouluterveydenhoitajille muodostunut selvä käsitys nuorten syrjäytymisestä. Opinnäytetyössä halusimme myös tutkia, miten nuorten syrjäytymistä voidaan ehkäistä erityisesti kouluterveydenhoitajan toimesta. Näitä tutkimusongelmia lähdimme selvittämään tarkemmin kysymyksillä, miten kyseisen kaupungin yläkoulujen terveydenhoitajat määrittelevät nuorten syrjäytymisen, kokevatko terveydenhoitajat että heillä on riittävästi apukeinoja syrjäytymisvaarassa olevien nuorten tunnistamiseen ja auttamiseen, mitä tietoa ja keinoja he ovat käyttäneet näiden nuorten tunnistamisessa ja auttamisessa sekä mitä apukeinoja tai välineitä he kaipaisivat oman työnsä tueksi.

Vastauksia esittämiimme kysymyksiin saimme runsaasti. Terveydenhoitajien vastauksista saimme kerättyä yhtenäisiä aihealueita, joista sitten puhtaaksikirjoittamisen jälkeen muodostimme taulukoita. Taulukot kokonaisuudessaan ovat nähtävissä opinnäytetyön lopussa liitteenä.

9.1 Nuorten syrjäytyminen kouluterveydenhoitajien määrittelemänä

Tutkimusaineiston ensimmäisestä tutkimuskysymyksestä, nuorten syrjäytymisen määritelmä kouluterveydenhoitajan näkemänä, nousi päällimmäisenä esille, että terveydenhoitajat mieltävät nuorten syrjäytymisen pitkälliseksi prosessiksi ja että nuorten syrjäytymisen taustalla on monia vaikuttavia tekijöitä. Lisäksi nimenomaan yläasteikä miellettiin kriittiseksi vaiheeksi syrjäytymisen uhan kannalta, sillä monet nuoret elävät tuolloin muutosvaihetta elämässään. Toisaalta tuloksissa myös nousi esille, että yläasteella voi olla jo myöhäistä puuttua nuorten syrjäytymiseen, joten syrjäytymiseen puuttuva toiminta tulee alkaa jo neuvolassa ja ala-asteella.

Sitä ei pysty mun mielestä sanoon niin kuin millään -- määritteleen millään yhdellä tai edes kymmenellä tekijällä. -- jos lähetään ihan yhteiskunnan rakenteista ja lähetään taloudellisesta epätasa-arvosta ja -- ja lähetään perheiden monimuotoisuudesta ja -- siellähän on tosi monenlaisia tekijöitä.

Niin se määritelmä ei ole ihan yksiselitteinen juttu ja useinhan se on monien asioiden summa tai mä ajattelen sen sellaisena prosessina -- .

Varmaan tosi monisyinen juttu. Aika monet niistä jutuista on ollut sitten sellasia, että perhekään ei oikeen nää niitä juttuja.

(Yläasteikä) kaikista kriittisin vaihe siis ihan tieteellisestikin -- hormoonit hyrrää -- oma luokka hajoo ihan täysin -- uudet kaverit ja uudet opettajat -- niin kaikki tää on iso muutos. Ja

tässä vaiheessa kun vanhemmat sanoo vielä, että nyt sä itsenäistyt ja itse hoidat hommat niin nää jää aika tyhjän päälle nää nuoret.

Voi tietenkin olla, että tässäkin (yläasteiässä) tapahtuu jotain yllättävää kohtaa, mutta tässä ollaan jo vähän myöhässä varsinkin sinne perheeseen, jos on tosi pielessä perheen asiat. Se toivomus on, että ne perheen asiat olis huomattu jo jossain vähän aikaisemmin --

Merkit voi olla nähtävissä jo jostain neuvolasta alkaen, mutta sitten yläkouluisässä ja murrosiässä voi tapahtua sellaisia muutoksia joita ei voi ennakoida millään tavalla.

Haastattelujen tuloksista nousi lisäksi esille, että syrjäytyminen on leimaava sana ja sen sijaan tulisi puhua oppilaista, joilla on tietyillä elämänalueilla ongelmia ja oppilaista jotka tarvitsevat enemmän tukea. Kasvanut tuen tarve voi johtua oppilaan tukiverkoston puutteesta, oppimisvaikeuksista tai siitä, ettei opiskelu kiinnosta, koulupoissaoloista sekä monimuotoisista ja rikkonaisista perheistä, perheen sosiaalisista ongelmista, vanhempien työttömyydestä, perheväkivallasta ja perheen taloudellisista huolista. Koulunkäyntiin ja opiskeluun liittyvät ongelmat, sekä perheen ongelmat miellettiinkin seikoiksi joihin tulee syrjäytymisen ehkäisyssä kiinnittää huomiota. Lisäksi yhteiskunnan asenteita tulisi muuttaa syrjäytymissanan leimaavuuden sekä nuoren lähtökohtien ja tulevaisuuden näkymien vuoksi.

Mun mielestäni, ja ite en käytä sitä (sanaa syrjäytynyt), mutta kun ihan pakon edessä ja musta se on aika leimaava sana, siis semmonen mistä tulee herkästi sellanen niin kuin fiilis että sulle lyödään leima otsaan, että olet syrjäytymisvaarassa tai olet mahdollisesti syrjäytynyt tai -- että enemmän mä puhuisin oppilaista, jotka tarvii enemmän tukea tai oppilaille, joilla on tietyillä elämänalueilla ongelmia tai vaikeuksia, mutta en ehkä siitä syrjäytymissanasta --

-- perheetkään ei oikeen nää niitä juttuja. Ja sitten kaikki vanhemmat ei välttämättä osaa vaatia lastaan tulemaan kouluun, että herkästi annetaan jäädä kotiin. -- Toki monet psyykkiset sairaudet on sellaisia, että eihän se aina toki mitenkään oo vanhempien vika, että sinne kotiin jäädään. Esimerkiksi kiusaaminen voi olla se ensimmäinen syy, miksi kouluun tulo tuntuu vaikeelta. Tai oppimisvaikeudet joita ei oo vielä saatu selville --.

Esimerkiksi ensimmäisiä merkkejä alkaa oleen täällä koulussa, että kouluun ei sitten vaan tule. Jotkut saattaa sanoo suoraankin ettei vaan halua tulla kouluun ja lintsa, jollain saattaa alkuun mennä niinkin että vanhemmat ja koulu uskoo, että ne on esim. terveydellisiä syitä, saattaa olla päänsärkyä ja vatsakipua, jonka takia ollaan pois koulusta ja sitten sieltä alkaa -- kun kaivaa vähän syvemmältä -- niin pikkuhiljaa selvitä että siellä on muita juttuja taustalla.

Kotona ei ole sellaista välinpitävää tai siis välittävää perhettä tai oltaisiin kiinnostuneita siitä nuorten tekemisestä ja olemisesta ja koulunkäynnistä.

Usein ne, joilla on syrjäytymisriski, ne vanhemmat on sitten vähän, joko ne ei oo siinä arjessa mukana tai sitten niitä ei kiinnosta tai sitten niillä on omia ongelmia tai toinen puuttuu.

Uusioperheet ja erot ja muut -- sekottaa niin paljon jo sitä nuoren pakkaa, että sitten se levottomuus on yleensä koulusakin.

Yläkoulujen kouluterveydenhoitajien mukaan nuorten syrjäytymiseen vaikuttavat myös yhteiskuntaan kiinnittymisen epäonnistuminen, joita voivat tulevaisuudessa olla ammatin, työpaikan tai jatko-opiskelupaikan puuttuminen sekä se ettei nuori kykene suoriutumaan opinnoista. Myös sosiaalisten taitojen heikkous sekä sosiaalisten suhteiden vähyys, sosiaalisten piirien muuttuminen ja kiusaaminen miellettiin syrjäyttäväksi tekijöiksi. Näihin tekijöihin vaikuttavat kaverisuhteiden katkeaminen, ystävyysuhteiden vähyys ja nuoren heikot sosiaaliset taidot. Myös kasvanut tietokoneiden käyttö, kuten pelaaminen ja viihtyminen virtuaalimaailmassa, miellettiin merkittäväksi syrjäyttäväksi tekijäksi.

Syrjäytyä voi monella tavalla, voi syrjäytyä ihan kokonaan sitten yhteiskunnasta ja jäädä ilman koulutusta ja työelämän ulkopuolelle, mutta sitten toki voi syrjäytyä kaveriporukasta ja koulun yhteisöstä tai omasta perheestään.

Pelaaminen -- sosiaaliset kontaktit oikeassa maailmassa jää aika ohuiksi.

Nuoret elää paljon näiden koneiden ja puhelimien kanssa -- (vanhemmat) ajattelee, että siinä se on kotona ja tehdään paljon yhdessä kotona, mutta todellisuudessa se onkin sitä, että ei välttämättä puhuta koko päivänä toisilleen tai olla aidosti läsnä.

Terveydenhoitajista myös harrastuksien puute ja passivoituminen nähtiin hälyttävinä tekijöinä syrjäytymisen kannalta. Näiden lisäksi sosiaalisten piirteiden, kuten kaveriporukoiden muuttuminen ja niin sanottuihin väriin kaveriporukoihin hakeutuminen sekä muuttunut käytös koettiin vaaratekijöiksi. Väriin kaveriporukoihin liittyminen ja nuoren riskikäyttäytyminen sekä päihteiden kokeilu ja käyttö katsottiin vaikuttavan nuoren syrjäytymisen uhkaan. Myös elinympäristön vaikutus kuten nuoren asuinympäristön ja köyhyyden katsottiin olevan merkittäviä uhkia.

-- se vois olla sellaista passiivista olemista, ehkä omassa huoneessaan. Ei juurikaan osallistu harrastuksiin, ei ehkä välttämättä oo kauheesti kavereita, Saattaa olla riskikäyttäy-

tymistä, semmoista päihteiden kokeilua aika aikasessa vaiheessa ehkä.

Osahan (nuorista) sitten taas tulee tuolta kantakaupungin ulkopuolelta, missä on pitkät välimatkat esimerkiksi että he asuvat 17 km päässä seuraavasta naapurista -- vaikka kaverit on koulussa niin sinne (kotiin) ei kaverit lähde – tai sit on vaikee jäädä tänne kantakaupunkiin eli (kantakaupungin ulkopuolella asuvat nuoret) ovat tosi yksinäisiä.

Mun kouluun tullaan niin eri alueilta ja ehkä ne alueetkin on jo vähän semmoisia, että siellä on valmiiksi vanhemmissa jo sitä semmoista syrjäytyneisyyttä.

Yläkoulujen terveydenhoitajat nostivat myös esille, että nuoren terveysongelmat, kuten mielenterveydenongelmat, väsymys ja fyysinen terveys voivat vaikuttaa nuoren syrjäytymisenuhkkaan. Terveydenhoitajien mukaan kuitenkin fyysinen vaiva ei aina ole oppilaan todellisen vastaanottokäynnin taustalla, vaan syynä saattaa olla myös psyykinen ongelma.

Ja näitä on yläkoulussa myös niitä, jotka jättäytyy pois koulusta, eivät tuu kouluun ja sitten alkaa ollakin jo niin ahdistavaa. Niitä on meillä ihan jo seiskaluokkaisissa, jotka jää pois koulusta ja sitten se on aina vaan ahdistavampaa ja ahdistavampaa tänne tulla.

toki monet psyykkiset sairaudet on sellasia, että eihän se aina toki mitenkään oo vanhempien vika, että sinne kotiin jäädään. Esimerkiksi kiusaaminen voi olla se ensimmäinen syy, miksi kouluun tulo tuntuu vaikeelta. Tai oppimisvaikeudet joita ei oo vielä saatu selville, niin koulun käynti tuntuu jotenkin tosi vaikeelta ja tuntuu että ei pärjää ja ei tuu mitään onnistumisen kokemuksia.

Sitten tietysti on ihan näitä fyysisiä juttuja. -- nehän nyt kuitenkin kulkee käsi kädessä, et jos sulla on joku fyysinen vaiva niin sitten se voi johtaa siihen että syrjäytyy, ei jaksa kaverien kanssa tai jotain tämmöstä --

-- masentuneet nuoret saattaa, ei tietenkään aina, olla siinä syrjäytymisvaarassa.

Voi olla, että tullaan jossain fyysisissä vaivoissa, -- ja ehkä jossain vaiheessa voi olla, että paljastuu jotain muutakin.

Kyselimme haastattelujen aikana myös, millaisissa asioissa nuoret käyvät kouluterveydenhoitajan vastaanotolla ja näkykö syrjäytymisvaarassa olevia nuoria vastaanotolla. Yleinen vastaus oli, että näitä nuoria kyllä näkyy. Terveydenhoitajat myös nostivat esille, että nuoresta herää esille tiettyjä merkkejä, joista voi myös nousta ennako aavistuksia.

Kyl niin kuin sellainen pieni ennakkoaavistus, että tällä nuorella tulee oleen vaikeeta jatkossa -- jos näkee, et nuorella on paljon poissaoloja ja -- ehkä kasiluokallakin ei niin kuin oikeen se koulunkäynti maistu ja ei oikeen oo sellaisia selkeitä suunnitelmia, kyllä siinä sellainen huoli herää, että mitä tää nuoren tulevaisuus on, että miten se pääsee jatko-opintopaikkoihin ja muuta -- ja sellainen kaverisuhteista vetäytyminen tai muu, tai silleen ettei niitä kavereita oo, niin on aika hälyttävä merkki.

Paljon on masentuneisuutta, ahdistuneisuutta -- se on melkein se suurin. Ja sitten päihdeasioita -- no, he ei yleensä tule itsekseen tosta, että haluaa jutella, vaan me napataan ne kiinni sit melkein noissa terveystarkastuksista, mitkä johtaa siihen, että aletaan käymään niitä päihdekeskusteluita, mutta he kykenee kyllä tuleen niihin (keskusteluihin). Sitten on ihan sitä yleistä huonovointisuutta ja se näkyy myös näissä runsaissa poissaoloissa täällä koulussa sitten.

9.2 Kouluterveydenhoitajien kokemukset omista tiedoista, keinoista ja resursseista syrjäytymisvaarassa olevien nuorten tunnistamiseksi ja auttamiseksi

Tutkimustulosten perusteella yläkoulujen kouluterveydenhoitajat kokevat, että heillä on hyvä tietotaso ja kyvyt tunnistaa syrjäytymisvaarassa oleva nuori. Terveystenhoitajat kokevat, että heillä on asiasta tietoa riittävästi ja siten hyvät edellytykset syrjäytymisvaarassa olevan nuoren tunnistamiseen keskittyvässä työssä.

Terveystenhoitajalla on varmasti koulutuksensa myötä ihan hyvät mahdollisuudet puuttua asioihin.

Mä näen, että terveydenhoitajalla (ei) olis kauheen suurta ongelmaa näitten nuorten tunnistamisessa tai että terveydenhoitaja itse siinä työssä tai auttamisessa.

Kouluterveydenhoitajien mielestä edellytyksiä syrjäytymistä ehkäisevässä työssä ovat oma ammatillinen osaaminen sekä työn tukena käytettävät apuvälineet ja työkalut. Terveystenhoitajan tulee ymmärtää, että oppilaan fyysisten oireiden tai muiden huolien taakse saattaa piiloutua psyykkistä oireistoa. Joten näiden piiloutuneiden, pohjimmaisten murheiden tiedostaminen on olennainen osa terveydenhoitajalta edellytettäviä taitoja. Myös riittävän hyvä koulutus ja omat kerrytetyt tietotaidot ja kokemukset tuovat varmuutta terveydenhoitajan työssä suoriutumiseen. Hyödyllisinä apuvälineinä ja työkaluina terveydenhoitajat nostivat esille muun muassa mielilaseulat.

Usein oppilaat, joilla on jotakin tämmöisiä ongelmia, käyvät vastaanotolla univaikeuksien tai päänsäryn vuoksi. Niin kuin pikkuhiljaa, ongelmaa ei heti sanota -- useimpien tällaisten käyntien takaa voi tulla esiin se, että mikä se oikeesti onkaan.

Riittävän hyvä koulutus siihen, että osaat ottaa puheeksi ja osaat käsitellä niitä asioita --

Omaa ammattitaitoa täytyy olla, ja että sä näät siitä, että tää ei ookaan ihan se juttu -- kyllä mä ite koen että mä oon taitava tässä työssä ja mä oon niin pitkään tehnyt työtä näiden kanssa --

Opinnäytetyössämme tarkoitus oli myös selvittää yläkoulujen kouluterveydenhoitajien näkökulmia siihen, onko heillä riittävästi tietoa, keinoja ja resursseja syrjäytymisvaarassa olevien nuorten tunnistamiseksi ja auttamiseksi. Tutkimustulosten perusteella terveydenhoitajien mielestä konkreettisia keinoja nuorten syrjäytymistä ennaltaehkäisevässä työssä on niukasti. Terveydenhoitajat kertovat, että heillä on konkreettisia keinoja nuorten auttamiseksi omasta mielestään vähän sekä heidän mielestään tietoa ei ole koskaan riittävästi.

konkreettisia keinoja ei niinkään koulutuksen myötä ole tullut --

Tietenkään riittävästi ei oo koskaan niin kuin (tietoa)

Terveydenhoitajat myös kokevat, että kouluterveydenhoitajan työ on nykyään nuorta kannattelevaa ja korjaavaa työtä, sillä resurssit työhön ovat vähäiset ja tukitoimia ei ole tarjolla tarvittavaa määrää. Päälimmäisiksi resurssien puutteeseen vaikuttaviksi tekijöiksi terveydenhoitajat mainitsivat tutkimustuloksissa ajan ja rahan puutteen, sekä tukitoimien niukkuuden ja niiden pitkät jonotusajat. Vaikka sosiaalitoimen puolelta terveydenhoitajat kaipaavat enemmän tukea, kiitosta resurssien osalta sai kuitenkin hyvä koululääkäri, jolta puolestaan terveydenhoitajat kokevat saavansa tarvittavaa tukea ja yhteistyötä.

Se aika on aika kortilla täällä meillä tällä hetkellä, se on niin kuin se suurin haaste siinä hommassa --

Tietää, että millaista palvelua se (nuori) tarvis, mutta sitä ei välttämättä saa -- terveydenhoitaja joutuu sitä kannattelemaan siinä, niin kauan kunnes saadaan jotain muuta.

Jos ajatellaan, että tarvittais perheneuvolapalveluita, saattaa olla jonot pitemmät -- Nuorisopsykiatrille vielä enemmän.

Koulupsykologeja on aivan liian vähän -- koulukuraattorejakin on vähän--

(Perheiden tukipalveluihin) ja perheneuvolaan on pitkät jonot, psykiatrille ja kuraattorille on vaikeeta päästä, yläkouluisa ei oo psykologia.

Taloustilannekin on mikä on -- resursseja ei tule -- kaikesta karsitaan. Meillä on resurssiluokka, niin ensi vuonna meillä ei ole sitä.

Mulla on hirveen hyvä koululääkäri --

Yläkoulujen kouluterveydenhoitajien mielestä yhteistyö, laaja-alaisuus ja tarvittaessa jatkohoitoon ohjaus ovat tärkeä osa terveydenhoitajan työtä. Myös nuorten syrjäytymistä ennaltaehkäisevässä ja hoitoa tukevassa työssä avainasemassa ovat erilaiset yhteistyökumppanit ja moniammatillinen yhteistyö. Yhteistyökumppaneita ja erilaisia jatkopalveluiden tarjoajia ovat kyseisessä kaupungissa muun muassa Terveysneuvontapiste, Ankkuri, Perheiden tukipalvelut, nuorisopoliisi, psykologi, Lastensuojelu, Perhe-neuvola. Myös kotikäynnit ja ylipäätään verkostoituminen koettiin tärkeiksi seikoiksi.

Jos ajatellaan sitä terveydenhoitajan työtä, niin laaja-alaisuus, moniammatillinen yhteistyö --

Helppo ohjata (erilaisten palveluiden piiriin), jos niitä on --

Sit et olis mahdollisimma helppo/hyvä ohjata jatkoon, kun sitä jatkohoitoa tarvitaan.

No (Perheiden tukipalvelut) on meillä tällöinen liikkuva tiimi, joka toimii aika hyvin ja se on ehkä vähän nopeampi --

Tutkimuksen vastauksien perusteella kouluterveydenhoitajien mielestä sekä nuoren että nuoren vanhempien saaminen mukaan terveystarkastuksiin ja saapumaan terveydenhoitajan vastaanotolle on tärkeää nuoren syrjäytymisen tunnistamisen ja ennaltaehkäisyn kannalta.

Perustyökalut on ne terveystarkastukset --

Seiskaluokan tarkastukseen vanhemmat tulee mukaan -- pysytään ajoissa puuttumaan siihen ettei se nuori lähde sille polulle, mikä me nähdään että on mahdollisesti edessä.

Ensimmäinen keino on se, että saadaan se nuori tulemaan vastaanotolle --

Lopuksi haastatteluvastauksista nousi esille myös se, että kouluterveydenhoitajia huolestuttaa oma sekä muiden nuorten kanssa toimivien ammattihenkilöiden kuten esimerkiksi opettajien jaksaminen.

Huoli opettajien jaksamisesta --

9.3 Kouluterveydenhoitajien käyttämät tunnistamisen ja auttamisen keinot nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä

Kolmannen tutkimuskysymyksen kohdalla halusimme selvittää yläkoulujen terveydenhoitajilta keinoja, joita he olivat käyttäneet tai voisivat kuvitella käyttävänsä nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä. Halusimme selvittää myös käytettyjä apukeinoja, jotka on suunnattu selvästi syrjäytyneille nuorille.

Haastattelutulostemme pohjalta käy ilmi, että terveydenhoitajat pitivät erityisen tärkeänä terveystarkastusten suorittamista vuosittain kaikille peruskoulua käyville nuorille. Terveystarkastusten katsottiin osaltaan olevan apukeino syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä. Terveystarkastuksissa pystytään tunnistamaan jo mahdollisesti syrjäytymisen tielle lähtenyt nuori ja tarjoamaan tälle tarvittavia tukitoimia.

Sehän on oikeestaan koko meidän työ -- kaikkiin terveystarkastuksiin sisältyy sitä -- siis kaikki työ mitä me tehdään, niin se ennaltaehkäisee tai parantaa nuorten terveyttä ja nuorten hyvinvointia ja sitä kautta -- ehkäistä syrjäytymistä.

Laajat terveystarkastukset täytyis tehdä, sehän on se tärkein--

Pyrkii tapaan ne kaikki joka vuosi -- seulotaan näitä -- kaikki oppilaat pääsee tarkastukseen joka vuosi -- se keino, että niihin asioihin sitten puututaan.

Mä näen, että se meidän työ on nykyään sitä, että koitetaan kaikki nuoret käydä läpi vuoden aikana ja sieltä poimia ne, jotka tarvii jotakin enemmän.

Haastattelumme vastauksista käy myös ilmi, että jo olemassa olevan materiaalin hyödyntäminen nuorten syrjäytymistä ehkäisevässä työssä nähtiin tärkeänä, sillä se toimii työn tukena sekä apukeinona. Haastattelussa esille nousivat muun muassa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tarjoama materiaali, erilaiset lomakkeet, kyselyt ja muu käytössä oleva tukimateriaali. Myös terveydenhoitajille suunnatun Menetelmäkäsikirjan merkitys nostettiin esille haastatteluissa. Menetelmäkäsikirjaan on koottu lastenneuvolan ja kouluterveydenhuollon terveystarkastusten sisältöalueet ja näin se toimii terveydenhoitajien työn tukena (Mäki, Wikström, Hakulinen-Viitanen & Laatikainen 2011).

Haastatteluiden vastuksista käy ilmi, että tärkeänä osana terveydenhoitajan työtä on kyky tunnistaa riskejä, puuttua asioihin ja tukea nuorta. Näistä asioista suoriutuminen puolestaan edellyttää riittävää koulutusta, aktiivista otetta työhön ja riittävän luottamuksellista suhdetta nuoreen. Nämä seikat nähtiin keinoina puuttua nuorten syrjäytymisprosessiin.

Nuori on vähän niin kuin jonkun hyppysissä eli ei päästetä sillain meneen --

--tukeminen -- kaikkihan lähtee jo liikkeelle neuvolasta loppujen lopuksi --

Täytyy olla aikaa tavata niitä nuoria, aikaa ottaa sellaiset nuoret -- uudelleen, jotka esimerkiksi jättää tulematta.

Myös perhekeskeisyys nähtiin tärkeänä keinona työssä nuorten syrjäytymistä vastaan. Vanhempien mukaan ottaminen nuoren terveystarkastukseen koettiin tärkeäksi asiaksi. Luottamuksellinen yhteistyö vanhempien kanssa nähtiin yhtenä tärkeimmistä tekijöistä ja apukeinoista syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä terveydenhoitajan näkökulmasta. Myös nuoren sekä nuoren perheen kanssa tutuksi tuleminen jo varhaisessa vaiheessa koettiin myönteisenä ja tärkeänä asiana.

Tää nivelvaihe (alakoulusta yläkouluun siirtyminen) -- me heti päästäis siihen perheen ja nuoren asioihin, niin kuin tultais tutuiks heille.

Jos herää epäily, niin mä muuten soitan aina vanhemmille. Otan aina yhteyttä vanhempiin, jos tässä herää jonkinlainen huoli.

Perhehän on ykkönen, että ei sitä nuorta nyt pelkästään hoideta. -- vaan se on se koko perhe.

Että heti tapaa ne vanhemmat, kun koulu alkaa yläasteella ja on tuttu ihminen sitten ja sitten tulee heti paljon enemmän asioita esille, kun kuulee sen vanhemman kertomuksen --

Yhtälailta tärkeänä tekijänä ja auttamisen keinona koettiin vanhemmuuden vahvistaminen. Myös turvalliset kotiolot ja luottamuksellinen suhde vanhempiin nähtiin tärkeinä ja nuorta suojaavina tekijöinä. Keinoja, joilla nuoren syrjäytymisuhkaan terveydenhoitajien näkemyksen mukaan pystyttäisiin vaikuttamaan, olivat vanhempien ottama vastuu nuoresta, turvallisen aikuisen kuuluminen nuoren elämään, vanhemmuuden tukeminen, perheen tuki sekä vanhempien huomioiminen ja heidän voimavarojensa rajallisuuden huomioiminen.

Vanhemmat kokee, että kun nuori tulee yläkouluun, niin nuori itsenäistyy, että sen pitää antaa itsenäistyä tosi paljon. --ne ei voi ottaa vastuuta ihan hirveesti heti vielä.

Kotona pitää olla välittävä aikuinen ja semmoinen turvallinen aikuinen.

Kaikillahan meidän nuorilla ei ole perheessä sitä (välittävä, turvallinen aikuinen), niin silloin sen pitää löytyä täältä koulusta --

Vanhemmilla on vähän niin kuin ne keinot, ne ei tiedä miten ne puuttuis tähän murrosikäisten olemiseen. Ne keinot on vähissä. Et se vanhemmuus on aikalailla hukassa.

Erittäin tärkeänä välineenä nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä ja jo alkaneessa syrjäytymisprosessissa nähtiin nuorten ohjaaminen tukitoimien pariin. Tukitoimet nähtiin koulun omina tukitoimina sekä moniammatillisen tahon kanssa toteutettuina tukitoimina. Koulussa toimivia tukitoimia, joiden puoleen myös terveydenhoitaja saattoi omassa työssään kääntyä, olivat koululääkäri, kuraattori, opettajat, oppilaanohjaajat ja nuorisotyöntekijät. Myös oppilashuoltoryhmän tiivis kokoontuminen ja toimiva työskentely nähtiin suurena etuna.

Työskentely työparina -- tehdään yhdessä työtä koulukuraattorin kanssa, että yksin ei tarvitse lähteä kaikkea yrittämään.

Opettajat ottaa tosi herkästi yhteyttä kaikenlaisissa asioissa (terveydenhoitajaan). Ja tietysti päinvastoin tehdään sillain yhteistyötä sitten.

Täällä yläkoulupuolella hyvä juttu on, että nuorisotyöntekijät on jalkautunut tänne --

Oppilashuolto on yks sellanen paikka, jossa voidaan näitten nuorten asioita pohtia.

Oppilashuoltoryhmä toimii aika hyvin tossa, on aktiivinen ja puututaan, mietitään yhdessä mitä vois tehdä ja huoli nostetaan pöydälle ja omalla suunnallamme tehdään kukin mitä pystytään.

Oppilashuoltoryhmä meillä kokoontuu kerran viikossa ja siellä -- käsitellään yksittäisten oppilaiden asioita --

Koulun ulkopuolella toimivien auttavien tahojen ja palveluiden piiriin nuoren sekä nuoren perheen saattaminen nähtiin myös yhtenä keinona syrjäytymiseen vaikuttavassa työssä. Näiden koulun ulkopuolisten tahojen kanssa työskentely moniammatillisesti katsottiin tärkeäksi ja yhteistyön merkitystä korostettiin. Kyseisen kaupungin alueella toimiva moniammatillinen Perheiden tukipalvelu mainittiin useaan otteeseen haastattelujen aikana. Muita palveluita, joista nuoren koettiin hyötyvän, olivat terveysneuvontapisteet, lastensuojelu, kotikäynnit sekä perheneuvolat.

Semmonen (Perheiden tukipalvelut) tyyppinen, jossa otetaan koko perhe huomioon --

Walk in on tällänen terveysneuvontapiste täällä --

-- tästä on helppo lähteä myös sitten ohjaamaan perheitä eri suuntiin eli että tarviiko esimerkiksi nuorisotyöntekijää nuo-

ren avuksi -- että hakea harrastusten pariin häntä tai että pidetäänkö (Perheiden tukipalvelu) tiimiä sitten heti avuksi.

Meidän pitää pystyy tekeen yhteistyötä eri ammattiryhmien kanssa, opettajien, kuraattori, psykologi, nuorisotyöpoliisi, ankkuri, (Perheiden tukipalvelu) -- Eli käyttää kaikkii niitä mahdollisuuksia, joita meillä on, jos me niitä tarvitaan.

Sosiaalisen toiminnan nähtiin suojaavan nuorta ajautumasta syrjäytymisen prosessiin. Terveystenhoitajien mielestä nuoren kannustaminen ja rohkaiseminen mukaan sosiaaliseen toimintaan, nuoren henkilökohtaiset ominaisuudet huomioon ottaen, on tärkeää. Koulukiusaamiseen puuttuminen ja sen kitkeminen pois koettiin ensiarvoisen tärkeänä, ajateltaessa syrjäytymisen ehkäisyä. Terveystenhoitajien mielestä suojaavia tekijöitä saattaisivat olla uusien harrastusten löytyminen, uusien ystävien löytyminen, yleisiin asenteisiin puuttuminen sekä yksilön ominaisuuksien huomioiminen.

Terveystenhoitajat olivat sitä mieltä, että myös erilaisten ryhmien muodostaminen ja ylläpitäminen toimisivat mahdollisina auttamisen keinoina. Tekeminen tai asia, joka voimaannuttaisi nuoren, koettiin myös osaltaan merkittäväksi tekijäksi syrjäytyneen nuoren eheytyemisessä.

Joillakin kouluilla on sitä ryhmätoimintaa -- jotka meinaa siitä kaveriporukasta syrjäytyä ja sitten, ehkä se syrjäytyminen ei etenis -- pääsee niitä sosiaalisia taitoja harjoittamaan.

Pelkkä aktivoiminen ja tukeminen ei riitä. -- sen pitäis olla jotakin pienempää, oppilaan voimaannuttamista tai jotakin sen tyyppistä --

9.4 Kouluterveydenhoitajien kehittämisideat nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä

Neljännän tutkimuskysymyksemme kohdalla halusimme selvittää mahdollisia kehittämiskohteita työssä nuorten syrjäytymistä vastaan. Halusimme selvittää, olisiko tarvetta uudennlaisille työkaluille tai työmenetelmille ja osaisivatko terveydenhoitajat kertoa niistä meille. Samalla arvioimme opinnäytetyömme toiseen osaan sisältyvää jatkotehtävää, eli saisimmeko terveydenhoitajien kehittämis ehdotuksista koottua jonkin toteuttamiskelpoisen työn.

Kysymykseen mahdollisista kehittämisideoista saimme kyllä vastauksia, mutta jäimme kuitenkin ehkä kaipaamaan hieman tarkempia ja yksityiskohtaisempia kehittämisideoita. Toisaalta aihealue on erittäin haasteellinen, eikä kysymyksiin ollut mitenkään erityisen helppo vastata.

Vastauksista käy kuitenkin ilmi, että konkreettisten keinojen tai uusien työkalujen tarvetta työn tueksi toisaalta olisi, mutta se, minkälaisista keinoista tai työkaluista olisi erityisesti tarvetta, jää hahmottomattomaksi.

Kokreettisia keinoja on vaikea sanoa.

Niin en mä ihan heti osaa sanoo, mitä ne työkalut olis --

Kaikki terveydenhoitajan työn pitää tähdätä tohon -- siis siihen ei tarvita mitään kauheen erityistyökaluja.

Toisaalta osa terveydenhoitajista pohti tämänkin kysymyksen tiimoilta sitä, että terveydenhoitajan tulisi olla oppilaille tuttu ja helposti lähestyttävä. Joillakin kouluilla terveydenhoitaja saattaa jäädä oppilaille ja oppilaiden perheille etäisemmäksi. Tähän tuttuuteen ja tunnettuuteen tulisi panostaa, jotta oppilaiden ja perheiden olisi helppo lähestyä terveydenhoitajaa heti tarvittaessa.

Terveydenhoitaja, joka tuntee oppilaat, esimerkiksi yhtenäiskoulut, joissa on ollut pitkään sama terkka, hän tunnistaa niin kun ne, pystyy seuraan niitä nuoria. -- jää helpommin haaviin, jos alkaa mennä vähän huonompaan suuntaan.

Ryhmän kokoaminen ja vetäminen koettiin toisaalta hyväksi auttamismenetelmäksi, mutta toisaalta se nähtiin myös erittäin haastavana toimintamuotona. Haasteita tähän tukemisen muotoon tuovat ryhmän kokoaminen ja sen jäsenien pysyminen toiminnassa mukana. Terveydenhoitajat pitivät hyvänä ideana myös sitä, jos nuorten vanhemmat saataisiin mukaan toimintaan ja ryhmiin. Toiminnallisuus ennen kaikkea auttamisen muotona sai kannatusta terveydenhoitajien keskuudessa.

Jos koulun puolelle tekis jonkun ryhmän haluis pitää, ne ei välttämättä ne nuoret tuu sitten sellaseen, jotka sitten on riskissä --

Ryhmäjutut ei oo koskaan helppoja -- kokoaminen ja sinne rekrytoiminen voi olla vaikee juttu --

Sanotaanko, että joku sellanen toiminnallinen. Meillä oikeen kaivattais sellasta -- ryhmiä -- meille koululle sellanen malli(projekti), jota vois sitten aatella käytettävän jatkossa -- tietokoneet, päihheet ja tämmöset.

Vanhemmat on nykyään niin kiireisiä ja on kaikkee -- se vois olla ihan hyvä tämmönen (ryhmä), missä olis vanhempi mukana, mutta sitten pitäis saada se nuorikin mukaan.

Jotain uutta, että ei sitä kokoontumista siihen, että puhutaan. -- jotain toimintaa, toiminnallista.

Vastauksista kävi myös ilmi, että tämän kysymyksen kohdalla terveydenhoitajat painottivat vanhemmuuden tukemisen merkitystä. Vanhemmuuden tukemiseen kaivattiin osin myös uusia apukeinoja, sillä terveydenhoitajien mukaan osa vanhemmista todella tarvitsee kipeästi apua vanhemmuuteen ja sen mukanaan tuomiin haasteisiin. Terveydenhoitajat kertoivat, että nykypäivänä vanhemmuus on monissa perheissä jollain tapaa kadoksissa ja vanhemmilta puuttuu keinot kohdata murrosikäinen nuori. Toi-

saalta haastatteluissa kävi ilmi, että myös terveydenhoitajat kaipaisivat oman työnsä tueksi keinoja, joilla he pystyisivät paremmin tukemaan vanhemmuutta.

Vanhempien tukeminen vanhemmuuteen. -- ei ehkä ole niitä keinoja, että mitä sen murrosikäisen kanssa tehdä ja ei välttämättä ole sitä ymmärrystä --

Yhtä hyvin ne työkalut mulle, miten mä pystyisin parhaiten tukeen sitä vanhemmuutta.

Toisaalta osa terveydenhoitajista koki hyvänä vaihtoehtona työnsä kannalta sen, että he saivat lisäkoulutusta syrjäytymiseen liittyvissä asioissa. Kuitenkin yleisesti oltiin sitä mieltä, että terveydenhoitajan peruskoulutus antaa hyvät valmiudet tunnistaa ja puuttua tilanteisiin, jotka näyttävät syrjäytymisenä tai sen uhkana nuorten keskuudessa.

-- tottakai terveydenhoitajalla varmasti on koulutuksensa myötä ihan hyvät mahdollisuudet puuttua asioihin ja --

Koulutus -- että olis joku hyvä kouluttaja, joka pystyis saan, että näin mä tunnistan nämä merkit --

Välillä on niin yksin tän työn kanssa, että välillä sitä sokaisu, että tekee vaan niitä samoja asioita --

Osa terveydenhoitajista koki, että lomakkeita ja ohjevihkosia on jo runsaasti jaettavaksi. Terveydenhoitajat myös kokivat, että kaiken tiedon ja materiaalin alle hautautuu. Yleisesti oltiin kuitenkin sitä mieltä, että tietynlaiselle uudelle tukimateriaalille mahdollisesti olisi tarvetta. Hyväksi koettiin materiaali, joka jaettaisiin nuorten vanhemmille. Yksi ehdotelma jaettavasta materiaalista oli vanhemmuuden tukemiseen tähtäävä materiaali. Lomake tai vihkonen voisi olla esimerkiksi sellainen, jonka voisi jakaa vain tietyille huoliperheille. Vastaavasti voisi kehittää myös ”Huoli” -lomakkeen, jota terveydenhoitaja voisi tapaamisen yhteydessä käydä läpi. Kuitenkin esimerkiksi syrjäytyminen käsitteenä on niin monitahoinen asia, että sen koettiin olevan hankala tehdä ohjelehtisen muotoon.

Joku tietopaketti (suunnattu) terveydenhoitajille, vanhemmille. Vois antaa laajassa terveystarkastuksessa vaikka suoraan käteen.

Jos lähetään tekeen jotain kovin simpeleitä, niin kun ohjelehtisiä siitä, että mihin kiinnität huomiota -- Niin jossain voi olla hyvä asia, että jos on hyvin yksinkertainen ohje joihin-kin asioihin, mutta musta toi syrjäytyminen on niin monitahoinen asia, että se ei ehkä ihan aukee semmosella ohjelehtistyypisellä jutulla --

Semmosia vihkosia on aika paljon olemassa.

Lomakkeita on toisaalta jo hirveä määrä myös, mutta toisaalta vois miettiä jonkun sellasen lomakkeen, että jos huoli herää, niin sitten vaikka joku semmonen lomake vois olla, että kävis sitä läpi --

Ei sekään mikään mahottomuus olis (vanhemmille suunnattu materiaali), jos siitä sais jotenkin sellasen, minkä ne sitten myös lukis.

Toimivanan ideana terveydenhoitajien keskuudessa koettiin syrjäytymistä käsittelevä luento tai toiminnallinen osuus, joka suunnattaisiin vanhemmille koulujen vanhempainillassa.

Meillä oli sellainen vanhempainiltaidea, että on erilaisia pisteitä. Eli oppilaat sitten kiersi vanhempiensa ja luokanvalvojensa kanssa. Oli eri aihepiirejä, asiantuntijoita -- jos aattelis, sais niinkun yhden aiheen esimerkiksi teille --

Haastatteluiden vastauksista käy ilmi, että koko koulun hyvän yhteishengen niin oppilaiden, opettajien kuin myös muun henkilökunnan keskuudessa koettiin edesauttavan työtä nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä. Terveystenhoitajat olivat sitä mieltä, että koulun yhteishengellä on suuri merkitys kouluviihtyvyyteen ja näin ollen välillisesti myös syrjäytymiseen johtaviin tekijöihin. Jotta koulun yhteishenki olisi hyvä ja kaikki viihtyisivät siellä, olisi kaikkien tunnettava oma vastuunsa yhteisen viihtyvyyden kohentamiseksi.

Toki mä niin kun näkisin tän jutun, että koulut, koko koulun henkilökunta puhaltais yhteen hiileen, niin että jokainen näkis nuorissa paljon hyvää ja jokainen, myös opettajat -- Jos me pystytään tekeen meidän työ hyvin, kokonaisvaltaisesti, asetusten mukaan, tapaamaan oppilaita, hyvää yhteistyötä koulun ja muiden toimijoiden kanssa, niin se on kaikki sitä työtä, mitä me niin kuin tehdään syrjäytymisen ehkäisemiseksi.

10 LOPPUPOHDINNAT

Nuorten syrjäytyminen on todellinen uhka yhteiskunnan kehitykselle ja hyvinvoinnille, sekä todennäköinen terveydenhuoltoa kuormittava ongelma tulevaisuudessa. Tämän vuoksi koko kouluyhteisöllä, kuten kouluterveydenhoitajalla, onkin mielestämme suuri rooli oppilaiden mielenterveydenedistämässä ja syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä. Terveystenhoillon työn tueksi tarvitaan mielestämme konkreettisia puuttumisen keinoja ja työkaluja, joita opinnäytetyön toteutusosassa halusimme muun muassa selvittää.

Syrjäytyminen on käsitteenä erittäin laaja aihe ja siihen tulisi puuttua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa moniammatillista yhteistyötä ja tehokasta palveluketjua hyödyntäen. Moniammatillisen yhteistyön osalta

kouluterveydenhoitajilla onkin mielestämme suuri asiantuntijarooli kouluyhteisön ja oppilashuollon edustajana.

Halusimme kerätä opinnäytetyön viitekehykseen koulun oppilashuolto-ryhmää, kuten terveydenhoitajia hyödyttävää materiaalia, jota henkilökunta voi omatoimisesti hyödyntää nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn keskittyvässä toiminnassa. Opinnäytetyöstä löytyy teorian tietoa syrjäytymiseen johtavista tekijöistä sekä terveydenhoitajan ja kouluyhteisön osallisuudesta nuorten syrjäytymisen vastaisessa toiminnassa. Lisäksi opinnäytetyössä kerrotaan masentuneiden tai päihdeperheiden lasten vertaistukitoiminnan hyödyistä, sekä matalankynnyksen ja moniammatillisen työn hyödyistä kouluyhteisössä syrjäytymisvaarassa olevien nuorien auttamiseksi.

Opinnäytetyön toteutusosan tutkimuksessa halusimme puolestaan saada selville millainen käsitys kouluterveydenhoitajilla on nuorten syrjäytymisestä ja siihen johtavista seikoista. Halusimme myös saada huomioita ja kehittämisideoita nuorten syrjäytymisen ehkäisystä kouluyhteisössä.

Saimme mielestämme kattavasti ja monitahoisia vastauksia siitä, miten opinnäytetyöhön osallistuvan yhteistyökaupungin yläkoulujen kouluterveydenhoitajat määrittelevät syrjäytymisen sekä miten terveydenhoitajat arvioivat kouluterveydenhuollon ja eri palveluketjujen nykyisen resurssitilanteen. Lisäksi saimme kattavia vastauksia siitä, mitä kouluterveydenhuollon auttamisen keinoja voidaan hyödyntää nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä. Sen sijaan kehittämisideoita olisimme toivoneet enemmän. Tutkimustuloksista ja omista pohdinnoista olemme tehneet koosteet alle.

10.1 Nuorten syrjäytyminen kouluterveydenhoitajien määrittelemänä

Opinnäytetyön toteutusosan tutkimustulosten mukaan haastatelluilla yläkoulujen kouluterveydenhoitajilla tuntuu olevan kattava ja monitahoinen käsitys nuorten syrjäytymisen määritelmästä. Terveydenhoitajat mieltävät nuorten syrjäytymisen pitkälliseksi prosessiksi johon vaikuttavat monet taustatekijät. Tämän vuoksi syrjäytymiseen tulisi puuttua jo neuvolassa, ala-asteella kuin kriittisessä yläasteiässäkin. Tämän vuoksi mielestämme saumatonta yhteistyötä ja tiedon välitystä neuvolan, ala- ja yläkoulujen välillä tulisi korostaa ja kehittää entisestään.

Nuorten syrjäytymiseen voivat lisäksi vaikuttaa yhteiskuntaan kiinnittymisen epäonnistuminen, kuten ammatin, työpaikan tai jatko-opiskelupaikan puuttuminen sekä kykenemättömyys suoriutua nykyisistä opinnoista. Lisäksi nuoren asuinympäristöllä ja köyhyydellä nähtiin olevan vaikutusta. Mikä pahinta, syrjäytyminen saatetaan myös mieltää yhteisössä leimavaksi asiaksi, jonka vuoksi tulisikin puhua oppilaista, joilla on eri elämänalueilla ongelmia ja oppilaista jotka tarvitsevat enemmän tukea. Oppilaat voivat tarvita tukea esimerkiksi koulunkäynnissä ja opiskelussa sekä perheen ongelmissa. Tämä vuoksi tarvittaville koulun sisäisille tukipalveluille sekä koulun ulkopuolisille tahoille suunnatut resurssit tulisi arvioida uudelleen. Sillä nykyisenään jatkohoitopalvelut vetävät huonosti.

Lisäksi kiusaaminen sekä sosiaalisten taitojen heikkous, yksilön sosiaalisten piirteiden muuttuminen, sosiaalisten suhteiden vähyys ja sosiaalisten piirien kuten kaveriporukoiden muuttuminen voivat olla merkki syrjäytymiseen johtavasta prosessista. Myös kasvanut tietokoneiden käyttö, kuten pelaaminen ja viihtyminen virtuaalimaailmassa sekä harrastuksien puute ja passivoituminen nähtiin hälyttävinä tekijöinä syrjäytymisen kannalta.

Sosiaalisten ongelmien ja peliriippuvuuden kanssa painivat nuoret voisivat hyötyä erilaisista verkossa toimivista vertaistukiryhmistä. Verkossa toteuttuna vertaistukiryhmä ei ole aikaan ja paikkaan sidottu ja nuori voi kokea saavansa avun silloin kun hän sitä eniten tarvitsee. Lisäksi se antaa nuorille mahdollisuuden hyvinkin arkaluontoisten ja hankalien asioiden käsittelyyn, sillä internetissä omia ajatuksia voi jakaa anonyymisti ja saada samalla muilta samojen haasteiden kanssa painivien nuorien vertaistukea. Vertaistuen toteuttamisesta verkossa on käsitelty tarkemmin teoriaosudessa 6.2. Vertaistuen toteutuminen verkkoyhteisössä.

Myös voimavarakeskeisistä verkkopalveluista voisi olla nuorelle hyötyä. Esimerkiksi NäytönPaikka nettipalvelusta voi olla hyötyä näille nuorille. Kyseinen nettipalvelu on voimavarakeskeinen työväline, joka auttaa nuoria tarkastelemaan omaa elämäänsä kokonaisvaltaisesti esimerkiksi oman elämänsä vahvuuksia, heikkouksia, uhkia ja mahdollisuuksia, ja tehdä ne halutessaan näkyväksi tukiverkostolleen. Näytön Paikka ry:n digitaalisesta portfolioista on kerrottu tarkemmin opinnäytetyön teoriaosassa 7.4. Nuorten käyttämät verkkopalvelut.

Terveystieteiden mukaan heissä huolta herättäviä nuoria näkyy kyllä toisinaan kouluterveydenhoitajan vastaanotolla. Esimerkiksi terveysongelmat, kuten mielenterveydenongelmat, väsymys ja fyysinen terveys, voivat vaikuttaa nuoren syrjäytymisenuhkana. Terveystieteiden mukaan kuitenkin fyysinen vaiva ei aina ole oppilaan todellisen vastaanottokäynnin taustalla, vaan syynä saattaa olla myös psyykinen ongelma. Mielestämme huolen esille nostamiseksi voi esimerkiksi käyttää Kasvun kumppanien Huoli puheeksi-lomaketta. Lomake on suunnattu enemmän pienten lasten perheille, joten se soveltuu parhaiten käytettäväksi neuvolassa ja alakouluilla, mutta sitä voidaan soveltavien osin käyttää myös yläkouluissa. Lomake löytyy liitteenä opinnäytetyön lopussa (Liite 2.). Esille nouseva huoli nuoresta kannattaa ottaa puheeksi varhain, jotta myös itse ongelmaan ja yhteistyöhön päästään varhain käsiksi ja nuoren tukeminen on vielä helpompaa.

Apukeinona oppilaan psyykkisissä ongelmissa ja syrjäytymisen uhassa voidaan lisäksi käyttää koululaisen itsetunnon vahvistamista ja omien vahvuuksien etsimistä. Tässä apuna voidaan käyttää Varsinais-Suomen lastensuojelukuntayhtymän kehittämää Itsenäistyvän nuoren roolikarttaa, josta on mainittu teoriaosassa 5.5. Vuorovaikutuksellinen tukeminen.

10.2 Kouluterveydenhoitajien kokemukset omista tiedoista, keinoista ja resursseista syrjäytymisvaarassa olevien nuorten auttamiseksi

Yläkoulujen kouluterveydenhoitajat kokivat, että heillä on hyvät tietotaso ja kokemuksen mukanaan tuomat kyvyt tunnistaa syrjäytymisvaarassa oleva nuori, mutta toisaalta he kokivat, että tietoa ei ole koskaan riittävästi ja konkreettisia keinoja nuorten syrjäytymistä ennaltaehkäisevässä työssä on niukasti. Oman tiedon ja ammattiosaamisen lisäksi terveydenhoitajien tuleekin hyödyntää myös vanhempien asiantuntijuutta nuorestaan. Tämän vuoksi sekä nuoren, että nuoren vanhempien saaminen mukaan terveystarkastuksiin sekä olemaan rohkeasti yhteydessä terveydenhoitajaan on erityisen tärkeää.

Mielestämme on siis tärkeää, että terveydenhoitaja on aktiivisesti läsnä esimerkiksi vanhempainilloissa sekä välittää vanhemmille sellaista viestiä, että kaikenlaisissa, niin suurista kuin pienistäkin huolista, voi olla yhteydessä. Kouluterveydenhuollon saatavuudesta ja avusta tiedottamisesta on kerrottu tarkemmin opinnäytetyön teoriaosassa 7.1. Koulun palveluista ja avusta tiedottaminen. Terveydenhoitajien haastatteluissa kävi lisäksi ilmi, että terveydenhoitajat ottavat helposti yhteyttä vanhempiin, mikäli huoli nuoren tilanteesta herää. Myös suuri osa vanhemmista suhtautuu positiivisesti yhteistyöhön.

Terveydenhoitajien mukaan riittävän hyvä koulutus ja kerrytetty työkokemus tuovat lisää taitoja ja varmuutta terveydenhoitajan työhön. Terveydenhoitajien mukaan vastaanotto toiminnassa on hyvä tiedostaa, että oppilaan fyysisten oireiden tai muiden huolien taakse saattaa piiloutua psyykkistä oireistoa.

Asioiden tiedostamista ja niin sanottua tuntosarvien aktivointia tulisikin mielestämme kehittää terveydenhoitajan työssä. Tätä taitoa toisaalta kerrytetään pääasiassa työkokemuksen pohjalta. Mielestämme esimerkiksi huolen puheeksi ottaminen on syrjäytymisen ehkäisyssä merkittävä askel, ja esimerkiksi Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) kouluttaa kuntiin paikallisia puheeksiottamisen kouluttajia. Syrjäytymisen tunnistamisessa voi myös hyödyntää – ja mitä terveydenhoitajat kertovatkin jo hyödyntävänsä – olemassa olevia apuvälineitä ja työkaluja kuten mielialaseuloja, Audit -päihdekyselyitä sekä terveystarkastuksen peruslomakkeita, joista saa lisäapua keskustelun avaamiseen ja johtamiseen sekä ongelmien havaitsemiseen.

Tutkimuksen tuloksista käy myös ilmi, että kouluterveydenhoitajan työ koetaan nykyään nuorta kannattelevana ja korjaavana työnä, sillä resursseja ja apuun tarjottavia tukitoimia on liian vähän. Haasteeksi terveydenhoitajan työssä nousevatkin muun muassa ajan ja rahan puutteen, sekä tukitoimien niukkuus ja niiden pitkät jonotusajat. Mielestämme nuorten kanssa työskenteleville tulisi taata riittävät resurssit, jotta työskentely mahdollistuisi ja kaikkia syrjäytymisuhan alla olevia tai muutoin huonosti voivia nuoria pystyttäisiin auttamaan täysipainoisesti.

Moniammatillinen yhteistyö ja tarvittaessa jatkohoitoon pääseminen ovat tärkeitä tekijöitä syrjäytymisvaarassa olevien nuorten auttamiseen ja tu-

kemiseen keskittyvässä työssä. Nuorten auttaminen ja heitä ongelmissaan tukeminen kuuluu koko koulu yhteisölle ja ulkopuolisille palvelutahoille. Mielestämme kaikkien auttavien tahojen yhteistyö onkin todella ensiarvoisen tärkeää, jotta nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn ja jo alkaneeeseen syrjäytymiseen pystytään puuttumaan. Ammattiryhmien välistä yhteistyötä tulisi korostaa entisestään ja toimintaa helpottaa.

Kouluterveydenhoitajan ja muiden koulu yhteisössä toimivien oppilashuollon toimihenkilöiden ja opettajien välistä yhteistyötä tulisi mielestämme korostaa ja kehittää koulu yhteisössä. Opettajilla tai muulla oppilashuollon toimihenkilöillä ei ole välttämättä resursseja ja taitoja tukea oppilasta esimerkiksi henkisessä hyvinvoinnissa. Joten eri ammattiryhmien välisen tiedottamisen ja yhteistyön tulee toimia saumattomasti koulu yhteisössä, ja sen kehittämiseen ja toteuttamiseen tulee keskittää tarpeeksi resursseja. Opettajilla olisi kuitenkin hyvä mahdollisuus toteuttaa niin sanottua etsivää työtä koulu yhteisössä seuraamalla lasten käyttäytymistä ja mahdollisten ongelmien ilmaantumista luokissa ja välitunneilla. Myös kouluterveydenhoitaja voi toteuttaa etsivää työtä koulu ympäristössä esimerkiksi välituntien tai koulun yhteisten retkien aikana. Etsivästä työstä ja sen eduista ja toteutusmahdollisuuksista on kerrottu enemmän teoriaosassa 7.2. Etsivätyö-tukimuoto.

Nuoret elävät varsinkin yläkouluiässä psyykkisen, sosiaalisen ja fyysisen kehitysten myllerryksessä, joten esimerkiksi opintoihin keskittyminen ja koulu yhteisön hyvinvointiin oma panostaminen voi olla haasteellista. Tutkimustulosten perusteella kouluterveydenhoitajia nimenomaan huolestutti paitsi oma sekä muiden nuorten kanssa toimivien ammattihenkilöiden kuten esimerkiksi opettajien jaksaminen. Tämän vuoksi opettajien ja oppilashuollon työterveyshuoltoon ja koko koulu yhteisön hyvinvointiin satsaaminen olisi merkittäviä kehittämisen kohteita jatkossa.

10.3 Kouluterveydenhoitajien käyttämät tunnistamisen ja auttamisen keinot nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä

Opinnäytetyömme vastausten pohjalta voidaan sanoa, että terveydenhoitajan työllä koulu yhteisössä on huomattava merkitys nuorten syrjäytymisen tunnistamisessa ja ennaltaehkäisyssä sekä jo syrjäytyneiden nuorten auttamisessa. Kouluterveydenhoitajien suorittamat terveystarkastukset toimivat syrjäytymisen vastaisessa työssä apukeinoina. Kun terveystarkastukset pystytään tekemään joka luokka-asteen oppilaille, varhaisen tunnistamisen on mahdollista toteuttaa. Terveystarkastuksissa on mahdollista havaita muun muassa nuorelle itselleen haitallinen käyttäytyminen tai nuoren tunne-elämään liittyvät ongelmat, jotka saattavat olla merkkejä syrjäytymisuhasta. Nuoren kaveripiirin tunnistaminen sekä perheolot avautuvat terveydenhoitajien vastaanottokäynneillä, ja nämä tiedot kertovat kouluterveydenhoitajalle nuoren mahdollisista riskeistä syrjäytyä. Kouluterveydenhoitajan voidaan siis nähdä olevan tärkeä tekijä nuoren syrjäytymisriskien tunnistamisessa ja nuoren tulevaisuuden kartoittajana. Terveydenhoitajalla on mahdollisuus omaa itseään työvälineenä käyttäen ohjata nuorta oikeaan suuntaan elämän tiellä.

Tunnistamisen ja syrjäytymisen ennaltaehkäisy sekä siihen puuttuminen vaativat terveydenhoitajalta ammattitaitoista työtettä ja halua puuttua asioihin. Haastatteluissamme kävi ilmi, että osa terveydenhoitajista kannatti syrjäytymiseen liittyvien lisäkoulutusten järjestämistä, sillä he kokivat, että niistä saattaisi olla hyötyä työssä nuorten kanssa. Osa oli kuitenkin sitä mieltä, että tarvittavat keinot ja kyvyt tunnistaa syrjäytymisvaarassa oleva nuori saadaan jo terveydenhoitajan peruskoulutuksessa. Toisaalta myös työn mukanaan tuoma kokemus nähtiin merkittävänä apukeinona nuorten syrjäytymisvaaran tunnistamisessa ja auttamisen välineenä.

Kouluterveydenhoitajan työssä on huomioitava nuoren lisäksi perhe ja perheen voimavarat sekä otettava koko perhe asioiden hoitamisessa keskiöön. Perheen merkitys korostuu, kun nuorella on ongelmia ja nuoren on mahdollista syrjäytyä. Kannustava, huolehtiva ja perustarpeet takaava perheympäristö on suuri apuväline nuoren eheytymisessä ja auttamisessa pois syrjäytymisen polulta.

Kouluterveydenhoitajan rooli tulee esille perheen kanssa työskenneltäessä ja nuoren elinolojen seuraamisessa, kun nuorella havaitaan ongelmia. Vanhempien tukeminen ja vahvistaminen vanhemmuudessa on yksi tärkeistä auttamisen keinoista, sillä se luo pohjaa koko perheen hyvinvoinnille ja näin saattaa ehkäistä nuoren syrjäytymistä.

Vanhemmuuden tukemisessa voidaan käyttää apuna vanhemmuuden ja parisuhteen roolikarttoja, joiden avulla vanhemmat voivat jäsentää ja selkiyttää itseään ja ajatuksiaan erilaisten roolien kautta. Vanhemmuuden tukemisessa voidaan roolikarttojen lisäksi myös hyödyntää Lapset puhekeskustelumenetelmää, joka luotiin Toimiva lapsi ja perhe -hankkeen pohjalta. Kyseisessä keskustelumenetelmässä terveydenhoitaja ottaa vanhempien kanssa lapsen vahvuudet ja haavoittuvuudet sekä vanhempien huolenaiheet puheeksi, sekä kertoo lasta yleisesti suojaavista tekijöistä. Vanhemmuuden ja parisuhteen roolikartat sekä Lapset puhekeskustelumenetelmä on mainittu opinnäytetyön teoriaosassa 5.4. Vanhemmuuden tukeminen.

Nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä tulee huomioida myös yksittäisen työntekijän rajallisuus. Kouluterveydenhuollossa onkin tärkeää yhdistää kaikkien työntekijöiden voimavarat ja ammatillinen osaaminen, ja hyödyntää moniammatillista yhteistyötä. Kouluissa toimivan oppilashuoltoryhmän toiminta on osa moniammatillista toimintaa, jossa yhdistetään monen alan osaamista ja se tapahtuu nuoren hyvinvoinnin parhaaksi. Oppilashuoltoryhmän aktiivinen toiminta on osa merkittävää auttamisen keinoa, kun mietitään syrjäytymisuhan alla olevia nuoria. Vaikeassa tilanteessa oleva nuori perheineen on tarpeen tullen osattava ohjata erilaisten tukipalveluiden pariin.

Nuorelle olisi tärkeää löytää myös oman ikäistään seuraa ja hakeutumista sosiaalisen toiminnan pariin tulisi edistää. Esimerkiksi nuorille suunnattu ryhmämuotoinen toiminta saattaa ennaltaehkäistä syrjäytymisen riskiä ja vahvistaa nuorta. Tästä esimerkkinä voidaan mainita vertaistukiryhmät, joiden erilaisista toteutusmahdollisuuksista ja käynnistämisestä on kerrottu

opinnäytetyön teoriaosassa 6. Nuorten syrjäytymisen ehkäisy vertaistuen avulla. Oman ikäryhmän nuorien kanssa toimiminen lisää tunnetta ryhmään kuulumisesta ja parantaa osaltaan nuoren henkistä hyvinvointia ja näin ennaltaehkäisee syrjäytymistä. Tämän vuoksi terveydenhoitajan rooliin kuuluu nuoren ystäväpiiriin kartoittaminen. Terveet ystävyysuhteet ovat osa hyvää kasvamista ja kehittymistä nuoresta ihmisestä aikuisuuteen. Nuori myös peilaa omaa olemistaan ikätovereihinsa ja harjoittelee sosiaalista kanssakäymistä, ja tässä ystävät ovat tärkeässä osassa. Mikäli nuori kasvaa täysin vailla ikätovereidensa seuraa ja kanssakäymistä, on mahdollista, että nuori kokee olonsa myöhemmin kömpelöksi sosiaalisissa tilanteissa ja vaara syrjäytyä kasvaa.

Auttamisen välineenä voidaan nähdä myös kouluyhteisön yhteishengen luominen ja siihen huomion kiinnittäminen. Kun kouluyhteisö opettajista oppilaisiin voi huonosti, ei kenenkään ole mukava tulla kouluun ja työskennellä siellä. Kun kouluyhteisö voi huonosti, on vaarana, että oppilaat jättävät tulematta kouluun ja näin kynnyks koulun tulemiselle uudelleen entisestään kasvaa. Koulusta pois jääminen on oleellinen riskitekijä nuoren syrjäytymiseen yhteiskunnasta. Konkreettisia keinoja yhteishengen nostattamiseen kouluyhteisössä tulisi myös pohtia laajemmin. Esimerkiksi vertaistukitoimintaan pohjautuvan tukioppilastoiminnan voisi kuvitella toimivan tässä hyvänä työkaluna. Tukioppilastoiminnalla voidaan parantaa kouluyhteisön hyvinvointia ja viihtyvyyttä lisäämällä samalla koululaisten omaa osallisuutta.

Koulukiusaaminen nousi myös esille haastatteluja tehdessämme ja sen kitkeminen pois kouluyhteisöstä koettiin merkittävänä apukeinona ja hyvinvoinnin parantamiseen johtavana tekijänä. Juuri kiusattu nuori päätyy helposti jäämään pois koulusta ja syrjäytyy kouluyhteisöstä. Mielestämme kiusaamisen tunnistaminen ja siihen puuttuminen heti kun sitä ilmenee, olisi tärkeää kaikissa kouluyhteisöissä. Kaikkien kouluissa työskentelevien aikuisten tulisi tuntea vastuunsa kiusaamisen pois saamiseksi ja suvaitsevaisuuden opettamisessa nuorille.

10.4 Kouluterveydenhoitajien kehittämisideat nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä

Opinnäytetyömme tutkimusosassa halusimme selvittää mahdollisia kehittämiskohteita ja uusia ideoita nuorten syrjäytymisen vastaisen työn tueksi. Haastateltuamme yläkoulujen kouluterveydenhoitajia tulokset uusien ideoiden tai kehittämiskohteiden osalta eivät täysin vastanneet odotuksiamme. Saimme vain vähän varsinaisia kehittämisideoita tai emme laisinkaan. Ymmärrettävästi esittämämme kysymys oli haasteellinen, eikä siihen ollut helppo vastata. Toisaalta kuvittelimme, että kouluterveydenhoitajien kokemuksen pohjalta esille olisi voinut nousta enemmänkin kehittämis- ja toteuttamiskelpoisia ideoita. Syrjäytymisenkäsitteen jäsentämättömyyden vuoksi kehittämisideoita ei ole kovin helppo laatia, tai ideat saattavat liittyä johonkin toiseen aihealueeseen ja vain sivuta syrjäytymisteemaa.

Opinnäytetyömme haastattelujen pohjalta voidaan todeta, että varsinaisilla uusilla ohjevihkosilla tai apulomakkeilla ei syrjäytymistä ehkäisevässä työssä välttämättä tulla menemään eteenpäin. Kaiken kaikkiaan haastatte-

lujen vastauksista välittyy se viesti, että uusia ohjevihkosia, apulomakkeita tai muuta varsinaisesti syrjäytymisteemaa koskevaa materiaalia ei juurikaan kouluterveydenhuoltoon tarvita. Ongelmana tuntuu olevan se, että terveystapaamisissa jaettavaa materiaalia on jo runsaasti ja toisaalta myös epäily siitä, lukevatko nuoret tai nuorien vanhemmat tapaamisissa jaettavaa materiaalia on ilmeinen.

Nuorten syrjäytymisen ehkäisyn kannalta lisäkehitystä vaativa osa-alue voisi olla vanhempana olemisen ja vanhemmuuden tukemisen teema. Terveystapaamisten mukaan vanhempana oleminen on monissa perheissä hieman hukassa ja nuori saa liikaa ja liian varhain vastuuta omasta elämästään. Haastattelujen pohjalta voidaan sanoa, että tietynlaiselle materiaalille saattaisi olla tarvetta liittyen vanhemmuuden tukemista ja vanhempana olemista. Lisäksi murrosikäisten nuorten vanhemmille suunnatuissa vanhempainilloissa olisi myös aiheellista keskustella aiheesta ja konkreettisesti käydä läpi sitä, mitä nuoruus, murrosikä ja vanhempien vastuu ovat.

Vanhemmuuden tukemiseen keskittävää tukimateriaalia, voitaisiin jakaa vain sitä tarvitseville nuorille tai perheille. Kun terveystapaamisten herää huoli jonkun nuoren tai perheen kohdalla, tälle nuorelle tai perheelle voisi kohdennetusti tarjota jotakin materiaalia tueksi.

Kehittämideoiksi mainittiin lisäksi Huoli-lomake, jota terveystapaamisten voi tapaamisen yhteydessä käydä läpi. Kuitenkin syrjäytyminen käsitteenä on niin monitahoinen asia, että sitä on hankalaa tehdä ohjeellisen muotoon.

Terveystapaamisten tunnettavuuden lisäämiseen joissakin koulu-yhteisöissä tulisi panostaa. Terveystapaamiset kertoivat olevansa kyllä aktiivisesti mukana kouluilla järjestettävissä vanhempainilloissa ja muissa kokouksissa, mutta ovatko muutaman kerran vuodessa järjestettävät kokoukset kuitenkin riittäviä terveystapaamisten tuttuuden- ja tunnettavuuden lisäämiseksi koulu-yhteisössä sekä perheiden keskuudessa? Hyvä asia tietenkin on myös se, että laajoihin määräaikaistapaamisiin kutsutaan mukaan nuori perheineen, jolloin terveystapaamisten on mahdollisuus tutustua koko perheeseen ja saada ymmärrys perheen tilanteesta.

Ryhmämuotoinen toiminta ja toiminnallisuuden lisääminen auttamisen keinoihin jollain tavalla, saattaisivat olla apukeinoja, joita syrjäytymisen vastaisessa työssä tulisi nykyistä laajemmin hyödyntää. Ryhmätoimintaa voitaisiin järjestää nykyistä enemmän esimerkiksi tietokoneella liikaa pelaaville, alkoholia käyttävälle tai yksinäisyyttä kokeville nuorille. Toiminnassa tulisi hyödyntää kaikkien ammattialojen osaamista ja yhdistää voimavarat nuorten hyvän tulevaisuuden takaamiseksi. Merkittäväksi haasteeksi toiminnallisten ryhmien toteuttamisessa nousee kuitenkin nuorten ja heidän vanhempiensa saaminen mukaan toimintaan, sekä osallistumaan tapaamisiin säännöllisesti.

LÄHTEET

Ahola, E., Alho, S., Haapala, K., Häkli, E., Järvenpää, A., Kaivosoja, R., Kosonen, M., Lahtinen, M., Lybeck, T., Moisala, V., Riipi, M., Siurala, L., Särmäkari, V., Timonen, S., Walldén, J., Winqvist, L. & Henrik Wrede, G. 2011. Teoksessa Kimmo Aaltonen (toim.) Nuorten hyvinvointi ja monialainen yhteistyö. Tallinna: AS Pakett, Tallinn, 25–144.

Ankkuritiimi. 2014. Lasten ja nuorten palvelut. Hämeenlinna. Viitattu 22.11.2014. <http://www.hameenlinna.fi/Palvelut/Perheidenpalvelut/Tukipalveluja-perheille/Ankkuri/>

Eskuri, T. 2012. Nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisy – Kouluterveydenhuollon merkitys. Laurea-ammattikorkeakoulu, hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Hietanen-Peltola, M. 2010. Kouluterveydenhuolto – paljon muutakin kuin mittaamista ja rokottamista. Teoksessa Laine, T., Hyväri, S. & Vuokila-Oikonen, P. (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Riika: Livonia Print, 77–94.

Hyväri, S. & Nylund, M. 2010. Yhteisöllisiä työmenetelmiä syrjäytymisen voittamisessa. Teoksessa Laine, T., Hyväri, S. & Vuokila-Oikonen, P. (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Riika: Livonia Print, 29–47.

Ikonen, O., Juvonen, J. & Ojala, T. 2002. Kohtaamisia koulupolulla. Kasvun ja oppimisen tukeminen. Helsinki: Otavan kirjapaino Oy.

Isotalo, P. & Ringman, M. 2012. Suuntia, Digitaalinen portfolio syrjäytymisvaarassa olevien ja syrjäytyneiden nuorten voimaantumisen välineenä. Turku: Painosalama Oy.

Jantunen, E. 2010. Vertaistuki masentuneiden osallisuuden vahvistajana. Teoksessa Laine, T., Hyväri, S. & Vuokila-Oikonen, P. (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Riika: Livonia Print, 85–98.

Jokela, U. 2010. Spirituaalinen sensitiivisyys – muutosvoima sosiaalialan työssä. Teoksessa Laine, T., Hyväri, S. & Vuokila-Oikonen, P. (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Riika: Livonia Print, 209–222.

Juvonen, T. 2010. Etsivä työ nuorten tukimuotona. Teoksessa Laine, T., Hyväri, S. & Vuokila-Oikonen, P. (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Riika: Livonia Print, 67–84.

Kaartinen-Koutaniemi, J. 2012. Etsivässä työssä. Porvoo: Bookwell Oy.

Kasvun kumppanit. 2011. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 9.10.2014. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80364/c0383a69-f643-4d70-bc03-09c6f86cd89b.pdf?sequence=1>

Koski, A. 2010. Kouluikäisten ohjattu vertaistuki. Teoksessa Joronen, K. & Koski, A. (toim.) Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen koulu-yhteisössä. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print, 182–196.

Kuusela, M. 2010. Sosioemotionaalisten taitojen harjaannuttaminen ja tuki koulussa. Teoksessa Joronen, K. & Koski, A. (toim.) Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen koulu-yhteisössä. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print, 119–159.

Laine, T., Hyväri, S. & Vuokila-Oikkonen, P. (toim.) 2010. Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Teoksessa Laine, T., Hyväri, S. & Vuokila-Oikkonen, P. (toim.). Riika: Livonia Print, 11.

Lund, P. 2006. Torjuttu Toivottomuus. Jyväskylä: PS-kustannus.

Mäenpää, T. 2010. Koululaisen ja perheen osallisuus kouluterveydenhuollossa. Teoksessa Joronen, K. & Koski, A. (toim.) Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen koulu-yhteisössä. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print, 59–76.

Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen-Viitanen, T. & Laatikainen, T. 2011. Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa : Menetelmäkäsikirja. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 23.11.2014. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80364/c0383a69-f643-4d70-bc03-09c6f86cd89b.pdf?sequence=1>

Notkola, V., Pitkänen, S., Tuusa, M., Ala-Kauhaluoma, M., Harkko, J., Korkeamäki, J., Lehikoinen, T., Lehtoranta, P & Puumalainen, P. 2013. Nuorten syrjäytyminen, Tietoa, toimintaa ja tuloksia? Viitattu 18.2.2014. <http://web.eduskunta.fi/dman/Document.phx?documentId=jz32213140909180&cmd=download>

Nuorisolaki nro 72/2006. 27.1.2006.

Näytönpaikka-nettipalvelu. 2007. Yhteistoiminnallisen Kehittämisen Paikka (YTKP) -projekti. <https://www.naytonpaikka.fi/tietoapalvelusta/>. Viitattu 18.11.2014.

Oppilas- ja opiskeluhuoltolaki nro 1287/2013. 30.12.2013.

Pesonen, A-E., Lehtinen, M. & Huhtala, K. 2010. Kouluvalmiuksien tukeminen pienryhmätoiminnan avulla. Teoksessa Laine, T., Hyväri, S. & Vuokila-Oikkonen, P. (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Riika: Livonia Print, 49–66.

Puska, P., Pitkälä, A. & Erhola, M. 2012. THL ja OPH tiedottavat: Nuorten syrjäytyminen voidaan ehkäistä. Viitattu 27.2.2014. http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=30529

Roine, M. 2010. Varjomaailma – verkkopalveluista apua vanhempien päihteidenkäytöstä kärsiville lapsille ja nuorille. Teoksessa Joronen, K. & Koski, A. (toim.) Tunne- ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen kouluhyteisössä. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print, 236–251.

Rönkä, A. 1996. Syrjäytymisen prosessit ja vastavoimat. Teoksessa Saari-
nen, E. (toim.) Elämän syrjästä kiinni. Helsinki: Gummerus Kirjapaino
Oy, 7–22.

Silfver, S., Intovuori, E. & Turunen-Valve, T. 2012. Syrjäytymisvaarassa olevan nuoren työttömän hyvinvointipolku. Laurea-ammattikorkeakoulu, hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Suikkala, A. & Laine, T. 2010. Terveyskeskus päivitys – osana matalan kynnyksen palvelujärjestelmää? Teoksessa Laine, T., Hyväri, S. & Vuokila-Oikkonen, P. (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Riika: Livonia Print, 195–208.

Syrjälä, S. 2012. Syrjäytymiskehitys nuorilla miehillä ja siihen puuttuminen terveydenhuollossa: Hoitonetti. Turun ammattikorkeakoulu, hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Topparitiimi. 2014. Perheiden palvelut. Hämeenlinna. Viitattu 15.5.2014. <http://www.hameenlinna.fi/Palvelut/Perheiden-palvelut/Tukipalveluja-perheille/Ryhmatoiminta/Topparitiimi/>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Vammala: Vammalan Kirjapaino oy.

Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Vuokila-Oikkonen, P. & Ruotsalainen, K. 2010. Nuorten tunne-elämän ongelmat, sosiaalisista suhteista vieraantumisen ja ammatillinen kohtaaminen. Teoksessa Laine, T., Hyväri, S. & Vuokila-Oikkonen, P. (toim.) Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Riika: Livonia Print, 223–242.

TUTKIMUKSEN ANALYSOINTITAUUKOT

1. Nuorten syrjäytymisen määritelmä kouluterveydenhoitajien näkemänä

Alkuperäinen ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka
<p>Putoo yhteiskunnan kelkasta</p> <p>Ei kontaktia tavalliseen</p> <p>Puuttuu normaalit yhteiskunnan rakenteet ympäriltä</p> <p>Voi syrjäytyä kokonaan yhteiskunnasta--</p>	<p>Yhteiskuntaan liittyminen heikkoa</p>	<p>Yhteiskuntaan kiinnittyminen epäonnistunut</p>
<p>Ei oo ammattia</p> <p>Ei pysty jostain syystä opiskelemaan itselleen ammattia</p> <p>Ei työpaikkaa</p>	<p>Ammatin ja työpaikan puuttuminen</p>	
<p>Ei pääse kiinni opintoihin</p> <p>Ei jatko-opiskelupaikkaa</p> <p>Jos saa jatko-opiskelupaikan, niin ei saa niitä opintoja sitten suoritettua tai jostain syystä ei saa koulua loppuun</p> <p>Ei oikeen ajatusta tulevaisuudesta</p> <p>Ei sijoitu toiselle asteelle mihinkään opintoihin. Tai jos sijoittuu, jättäytyy pois.</p> <p>Ei tuu kouluun, sitten alkaakin olla jo niin ahdistavaa. Aina vaan ahdistavampaa tulla tänne (kouluun)</p>	<p>Nuori ei saa jatko-opintopaikkaa tai ei suoriudu opinnoissa</p>	
<p>Kaverisuhteista vetäytyminen tai silleen, ettei niitä kavereita oo</p> <p>Vetäytyy kaveripiiristä</p> <p>Tulee yksinäiseksi</p> <p>Voi syrjäytyä kaveriporukasta</p>	<p>Kaverisuhteiden katkeaminen</p>	<p>Sosiaalisten taitojen heikkous ja sosiaalistensuhteiden vähäisyys</p>
<p>Ystäviä niukasti tai vähän</p> <p>Viihtyy kotona oman itsensä kanssa</p> <p>Kaveripiiri voi olla tosi pieni, mahdol-</p>	<p>Ystävyyssuhteiden vähäisyys</p>	

Nuorten syrjäytymiseen johtavat tekijät ja ennaltaehkäisy

<p>lisesti ei ollenkaan kavereita</p> <p>Ei välttämättä kauheesti kavereita</p> <p>Syrjään vetäytyvä</p> <p>Puuttu normaalit kontaktit niin kuin muilla nuorilla, joilla kaikki hyvin</p> <p>Ei oo ystäviä</p>		
<p>Sosiaaliset kontaktit saattaa olla pieniä tai olemattomia</p> <p>Sosiaalisten taitojen puute</p>	Nuoren heikot sosiaaliset taidot	
Kiusaaminen	Kiusaaminen	Kiusaaminen

<p>Pelaaminen---sosiaaliset kontaktit oikeassa maailmassa jää aika ohuiksi-</p> <p>Nuoret elää paljon näiden koneiden ja puhelimien kanssa-- (vanhemmat) ajattelee, että siinähan se on kotona ja tehdään paljon yhdessä kotona, mutta todellisuudessa se onkin sitä, että ei välttämättä puhuta koko päivänä toisilleen tai olla aidosti läsnä.</p> <p>Kotona ei saada niitä koneita kiinni. Pelaa kaiken yötä.</p> <p>Tietokone</p>	<p>Liika pelaaminen ja viihtyminen virtuaalimaailmassa</p>	<p>Kasvanut tietokonepelien käyttö</p>
---	--	--

Ei tukiverkostoo	Tukiverkoston puute	Nuoren kasvanut tuen tarve ja tuen puute
<p>Oppilaita, jotka tarvitsee enemmän tukea</p> <p>Oppilaita, joilla on tietyillä elämänalueilla ongelmia tai vaikeuksia</p>	Kasvanut tuen tarve	

<p>Koulu saattaa sujua huonosti. Ei oo kauheen innokas käymään koulussa.</p> <p>Koulu ei kiinnosta.</p>	<p>Opiskelu ei kiinnosta/oppimisvaikeudet</p>	Koulunkäyntiin liittyvät ongelmat
<p>Paljon poissaoloja koulusta</p> <p>Poissaoloja</p> <p>Selittämättömiä, hyvin toistuvia ja lyhyitä poissaoloja, kesken päivän lähtöjä tai paljon koulumyöhästymi-</p>	Poissaoloja koulusta	

Nuorten syrjäytymiseen johtavat tekijät ja ennaltaehkäisy

<p>siä.</p> <p>Voi syrjäytyä koulun yhteisöstä</p> <p>Kouluun ei sitten vaan tule</p> <p>Ei halua tulla kouluun ja lintsaa</p> <p>Koulua käymättömät</p>		
--	--	--

<p>Rikkonaisia perheitä</p> <p>Eroperheitä, tai toinen vanhempi ei oo koskaan ollutkaan olemassa</p> <p>Usein ne, joilla on syrjäytymisriski, ne vanhemmat on sitten vähän, joko ne ei oo siinä arjessa mukana tai sitten niitä ei kiinnosta tai sitten niillä on omia ongelmia tai toinen puuttuu.</p> <p>Ei välittävää perhettä</p> <p>Kotona ei kiinnostuneita nuoren tekemisestä, olemisesta tai koulunkäynnistä</p> <p>Vois ehkä jollain tavalla johtua perheestä, kokonaisuutena. Mutta ei aina johdu perheestä.</p> <p>Perheiden monimuotoisuus</p> <p>Voi syrjäytyä omasta perheestä</p> <p>Perheen sosiaaliset ongelmat</p>	<p>Monimuotoiset ja rikkonaiset perheet</p>	<p>Perheen ongelmat</p>
<p>Perheen sosiaaliset ongelmat</p>	<p>Perheen sosiaaliset ongelmat</p>	
<p>Perheen kulttuurina työttömyys</p>	<p>Työttömyys</p>	
<p>Perheväkivalta</p>	<p>Perheväkivalta</p>	
<p>Huolena vanhempien jaksaminen ja taloushuolet</p>	<p>Perheen talous</p>	
<p>Perheväkivalta</p>	<p>Perheväkivalta</p>	
<p>Perheen kulttuurina työttömyys</p>	<p>Työttömyys</p>	

<p>Määritelmä ei yksiselitteinen juttu</p> <p>Usein monien asioiden summa</p> <p>Monia tekijöitä</p> <p>Syrjäytyä voi monella tapaa</p>	<p>Monet vaikuttavat taustatekijät</p>	<p>Monet vaikuttavat taustatekijät ja pitkä kestoinen prosessi</p>
<p>Prosessi</p> <p>Pikkuhiljaa ajaututaan</p> <p>Kaikkihan se lähtee jo liikkeelle neuvolasta... siellä tullaan ensimmäistä kertaa vanhemmiksi.</p>	<p>Pitkäkestoinen prosessi</p>	

Nuorten syrjäytymiseen johtavat tekijät ja ennaltaehkäisy

Joo, just tää yläasteikä on tosi kriittinen (vaihe), mutta toisaalta tässä on toisaalta jo vähän myöhäistä puuttua.	Yläasteikä kriittinen vaihe	Yläasteikä kriittinen vaihe nuoren elämässä
Nuoret, joilla ei harrastuksia ollenkaan Passiivista olemista, ehkä omassa huoneessa. Ei juurikaan osallistu harrastuksiin	Nuoren harrastusten puute ja passiivisuus	Harrastuksien puute ja passiivisuus
Piirteitä, mitä ei normaalisti ajatella nuoressa olevan Käyttäytyminen muuttuu verrattuna aikaisempaan.	Muuttunut käytös	Nuoren sosiaalisten piirteiden ja kaveriporukoiden muuttuminen
Hakeutuu väärin seuroihin, väkivaltaajuttuja. Nuori ajautuu jonnekin muualle Alkaa liikkua erilaisissa porukoissa, itseensä vanhempien kanssa..	Väärin seuroihin hakeutuminen	
Saattaa olla riskikäyttäytymistä Sit on ollu näitä tyttöjä, joilla on ollu niin kun liikaa vauhtia --kaikenlaisia kokeiluja.	Nuoren riskikäyttäytyminen	Päihteet
Päihteet kuvioissa Päihdeasioita Päihteiden kokeilua varhaisessa vaiheessa Sitä on vaikea sanoa, että mikä on muna ja kana, että johtaako tää niin sanottu syrjäytyminen päihteiden käyttöön vai... johtaako päihdeiden käyttö syrjäytymiseen.	Päihteiden kokeilu ja käyttö	
Osa (oppilaista) käy kantakaupungin ulkopuolelta, missä on pitkät välimatkat --- ovat tosi yksinäisiä. Mun kouluun tullaan niin eri alueilta ja ehkä ne alueetkin on jo vähän semmoisia, että siellä on valmiiksi	Nuoren asuin ympäristö	Elinympäristön vaikutus

Nuorten syrjäytymiseen johtavat tekijät ja ennaltaehkäisy

vanhemmissa jo sitä semmoista syrjäytyneisyyttä		
Yhteiskunnan rakenteet		
Taloudellinen epätasaarvo	Köyhyys	

Masentuneisuutta	Mielenterveyden ongelmat	Nuoren terveyden ongelmat
Ahdistuneisuutta		
Yleistä huonovointisuutta		
Ollaan väsyneitä	Väsymys	
<p>Terveydellisiä syitä, taustalla onkin jotain muita juttuja</p> <p>Voi olla, että tullaan jossain fyysisissä vaivoissa, --ja ehkä jossain vaiheessa voi olla, että paljastuu jotain muuta-kin</p> <p>Jos sulla on jokus fyysinen vaiva, niin sitten se voi johtaa siihen että syrjäytyy--</p>	Fyysinen terveys	

Asenneongelma	Asenteet	Yhteiskunnan ennakoasenteet
<p>Vaikka miettii, että--kun ei aina tarkoita sitä, että kun on huonot lähtökohdat niin voit huonosti tai jos sulla on huonot lähtökohdat sulla on tämmöinen väylä, susta tulee vaan se paatunut rikollinen – ei se vaan mee niin. – vaan me nähtäis sillain, että kaikki pääsis sillain puhtaalta pöydältä aloittaa.</p>	Nuoren lähtökohdat	
En pidä syrjäytymis-sanasta ollenkaan, en käytä sitä. Leimaava sana.	Leimaantuminen	

2. Terveystarkastajan näkökulmia siihen, onko heillä riittävästi keinoja syrjäytymisvaarassa olevien nuorien tunnistamiseksi ja auttamiseksi, sekä arvio siitä, ovatko resurssit riittävät

Alkuperäinen ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
<p>Eihän tässä oikeen oo (keinoja)</p> <p>Mutta keinoja ei kyllä mun mielestä (ole).</p> <p>Konkreettisia keinoja ei niinkään koulutuksen myötä oo tullut</p> <p>Mutta konkreettiset keinot on aika vähissä..</p>	<p>Terveystarkastajilla konkreettisia keinoja nuorten auttamiseksi omasta mielestään vähän</p>	<p>Terveystarkastajien mielestä konkreettisia keinoja nuorten syrjäytymistä ennaltaehkäisevässä työssä niukasti</p>
<p>Tietenkään riittävästihän ei oo koskaan niinkun (keinoja)</p>	<p>Keinoja ei koskaan tarpeeksi paljon</p>	

<p>Joo, mä koen että on (tietoa)</p> <p>Ehkä meillä onkin tietoa sillä lailla--</p> <p>Terveystarkastajalla on varmasti koulutuksensa myötä ihan hyvät mahdollisuudet puuttua asioihin</p> <p>Mä en näe, että terveystarkastajalla olis kauheen suurta ongelmaa näiden nuorien tunnistamisessa tai itse siinä työssä tai auttamisessa</p> <p>Enemmän mun taidot keskittyvät siihen tunnistamiseen</p> <p>Se tunnistaminen ei, se ei ehkä oo se ongelma</p> <p>Kyllä sitä tietoa on ihan ja näillä keinoilla mitä on tarjolla, niin niillähän sitä on mentävä</p>	<p>Terveystarkastajille omasta mielestään tietoa riittävästi</p>	<p>Terveystarkastajilla riittävästi tietoa omasta mielestään nuorten syrjäytymiseen liittyen sekä hyvät edellytykset tunnistaa syrjäytymisvaarassa oleva nuori</p>
	<p>Terveystarkastajilla hyvät edellytykset tunnistamiseen keskittyvässä työssä</p>	

<p>Perustyökalut on ne terveystarkastukset</p> <p>Seiskaluokan tarkastukseen vanhemmat tulee mukaan ---pystytään ajoissa puuttumaan siihen ettei se nuori lähde sille polulle, mikä me nähdään että on mahdollisesti edes-</p>	<p>Terveystarkastukset</p>	<p>Nuoren sekä nuoren vanhempien saaminen mukaan terveystarkastuksiin</p>
--	----------------------------	---

Nuorten syrjäytymiseen johtavat tekijät ja ennaltaehkäisy

sä.		
..ei välttämättä tule terveystarkastuksiin Ensimmäinen keino on se, että saadaan se nuori tulemaan vastaanotolle	Nuoren ja nuoren vanhemman saaminen terveydenhoitajan vastaanotolle	

Terveyspuolen miettiminen terveydenhoitajana	Terveystarkastajan rooli	
Usein oppilaat, joilla on jotakin tammöisiä ongelmia, käyvät vastaanotolla univaikeuksien tai päänsäryn vuoksi. Niin kuin pikkuhiljaa, ongelmaa ei heti sanota – useimpien tällaisten käyntien takaa voi tulla esiin se, että mikä se (syy) oikeen onkaan.	Fyysisten oireiden taustalle piiloutuneet muut murheet	Ammatillinen osaaminen ja apuvälineet työn tueksi
Lomakkeita on, esim. mielialaseulat Haastattelu	Erilaiset työkalut	
Riittävän hyvä koulutus siihen, että osaat ottaa puheeksi ja osaat käsitellä niitä asioita..	Riittävän hyvä koulutus edellytys	
Omaa ammattitaitoa täytyy olla, ja että sä näät siitä että tää ei ookaan ihan se juttu --kyllä mä ite koen, että mä oon taitava tässä työssä ja mä oon niin pitkään tehnyt työtä näiden kanssa--	Oma tietotaito ja kokemus	

Voidaan miettiä myös yhteistyökumppaneita Helppo ohjata (erilaisten palveluiden piiriin), jos niitä on No (Perheiden tukipalvelu) on meillä tammönen liikkuva tiimi, joka toimii aika hyvin ja se on ehkä vähän nopeempi.	Erilaiset yhteistyökumppanit	Moniammatillinen yhteistyö ja jatkohoitoon ohjaaminen
Jos ajatellaan sitä terveydenhoitajan työtä niin laaja-alaisuus, moniammatillinen yhteistyö..	Moniammatillinen yhteistyö tärkeää	
Sit et olis mahdollisimman helppo/hyvä ohjata jatkoon, silloin kun	Jatkohoitoon ohjaaminen	

Nuorten syrjäytymiseen johtavat tekijät ja ennaltaehkäisy

sitä jatkohoitoa tarvitaan		
<p>Se aika on aika kortilla täällä meillä tällä hetkellä, se on niinkun se suurin haaste siinä hommassa</p> <p>Tietää, että millaista palvelua se (nuori) tarvis, mutta sitä ei sitten välttämättä saa – terveydenhoitaja joutuu sitä kannattelemaan siinä niin kauan kunnes saadaan jotain muuta.</p> <p>...mun on vaan kannateltava ite sitä tässä--eikä se ole ennaltaehkäisevää, vaan se on korjaavaa-- ja sitä on paljon</p>	<p>Ajan puute</p> <hr/> <p>Terveydenhoitaja toimii nuoren kannattelijana</p>	<p>Nuorta kannatteleva ja korjaava työ</p>
<p>Tällä hetkellähän työ on meillä siis korjaavaa työtä--tulipaloja sammutetaan täällä</p>	<p>Korjaavaa työtä</p>	
<p>Taloustilannekin on mikä on--resursseja ei tule--kaikesta karsi-taan. Meillä on resurssiluokka, niin niin ensi vuonna vuonna meillä ei ole sitä.</p>	<p>Rahan puute</p>	
<p>..muuten ku tietty resurssit ja ajanpuute</p> <p>Tällä hetkellä kun ei oikeen liiku mihinkään--mä en pysty tätä nuorta oikeen mihinkään lähettään--</p> <p>Ehkä enemmänkin on se, mistä saa sitä lisätukee siihen--</p> <p>Jos ajatellaan, että tarvittais perheneuvolapalveluita, saattaa olla jonot pidemmät –Nuorisopsykiatrille vielä enemmän.</p> <p>Koulupsykologeja aivan liian vähän -koulukuraattoreitakin on vähän</p> <p>(Kaupungissa) se ongelma on, että mitkään tukitoimet ei sitten vedä tarpeeks hyvin. --mihinkään eteenpäin ei saa ohjattua, ellei tilanne ole täysin katastrofaalinen</p> <p>(Perheiden tukipalvelu)tiimiin ja perheneuvolaan on pitkät jonot,</p>	<p>Tukitoimien niukkuus ja pitkät jonotusajat</p>	

Nuorten syrjäytymiseen johtavat tekijät ja ennaltaehkäisy

<p>psykiatrille ja kuraattorille on vaikea päästä, yläkoulussa ei oo psykologia.</p> <p>Että se on sellasta kannattelevaa työtä siihen asti, kunnes sitten jonkin eteenpäin saa.</p> <p>Eihän ne oo, ei (resurssit riittävät)</p> <p>Meillä tarvis ainakin tuolta sosiaalitoimen puolelta paljon enemmän tukea--</p>		
Mulla on hirveen hyvä koululääkäri-- (resurssit)	Hyvä koululääkäri	Hyvä koululääkäri
Huoli opettajien jaksamisesta--	Huoli opettajien jaksamisesta	Huoli opettajien jaksamisesta

3. Keinoja, joita kouluterveydenhoitaja voisi käyttää nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä, sekä apukeinoja jo syrjäytyneelle nuorelle

Alkuperäinen ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
<p>Terveystarkastukset</p> <p>Laajat terveystarkastukset</p> <p>Sehän on oikeestaan koko meidän työ --kaikkiin terveystarkastuksiin sisältyy sitä..siis kaikki työt mitä me tehdään, niin se ennaltaehkäisee tai parantaa nuorten terveyttä ja nuorten hyvinvointia ja sitä kautta -- ehkäistä syrjäytymistä</p> <p>Mä ajattelen, että mulla on keinot tässä käsissä, koska mä näen sellasen kokonaisvillaisen kuvan</p> <p>Meillä pitää olla resursseja tehdä määräaikaistarkastuksia, meidän pitää tehdä niin kuin laajat terveystarkastukset kunnolla.</p> <p>Laaja tarkastushan on kuitenkin tosi tärkeä.</p> <p>Laajat terveystarkastukset täytyy tehdä, sehän on se tärkein--</p>	<p>Terveydenhoitajan tekemät terveystarkastukset</p>	<p>Terveystarkastusten suorittaminen vuosittain kaikille nuorille</p>
<p>Pyrkii tapaan ne kaikki joka vuosittain --seulotaan näitä-- --kaikki oppilaat pääsee tarkastukseen</p>	<p>Kaikkien oppilaiden tapaaminen vuosittain</p>	

Nuorten syrjäytymiseen johtavat tekijät ja ennaltaehkäisy

<p>joka vuosi-- --se keino, että niihin asioihin sitten puututaan.</p> <p>Onko tarvetta tällästä terveydellistä puolta tutkia--</p>	<p>Terveydellisen puolen kartoittaminen syrjäytymiseen johtavana tekijänä</p>	
<p>Mä näen, että se meidän työ on nykyään sitä, että koitetaan kaikki nuoret käydä läpi vuoden aikana ja sieltä poimia ne, jotka tarvii jotakin enemmän.</p>	<p>Enemmän tukea tarvitsevien nuorten löytäminen</p>	
<p>THL:n lomakkeet, päihdekysely, mielialakysely</p> <p>thl:n lomakkeet</p> <p>Menetelmäkäsikirja tukena</p> <p>ohjelehtiset</p>	<p>Lomakkeet, kyselyt ja muu materiaali terveydenhoitajan työn tukena</p>	<p>Tarjolla olevan materiaalin hyödyntäminen</p>
<p>Nuori on vähän niin kun jonkun hyppysissä eli ei päästetä sillain meneen..</p> <p>Tukeminen --kaikkihan lähtee jo liikkeelle neuvolasta loppujen lopuksi--</p> <p>Puuttuminen ja tunnistaminen, riskien tunnistaminen.</p> <p>Täytyy olla aikaa tavata niitä nuoria, aikaa ottaa sellaiset nuoret -- uudelleen, jotka esimerkiksi jättää tulematta</p> <p>Pitää olla koulutusta siihen -- puheeksi ottamiseen ja vaikeiden asioiden huomioimiseen</p> <p>Jos on joku huoli, niin kyllä ne tulee tähän jutteleen, varsinkin, jos on tuttu terveydenhoitaja</p> <p>Toimia avoimesti ja rehellisesti sen nuoren kanssa</p> <p>Keskustelu</p> <p>Aktiivisesti otan esille nää riskit, päihteet, kaverit jne.</p> <p>Ja kenties, mikä on niinkun psyykeen ongelmissa, auttaa keskustelemalla ja tapaamalla nuorta--</p>	<p>Nuoren tukeminen</p> <p>Riskien tunnistaminen ja asioihin puuttuminen</p> <p>Riittävä koulutus</p> <p>Nuoren luottamus</p> <p>Aktiivinen keskustelu ja asioiden esille nostaminen</p>	<p>Terveydenhoitajan kyky tunnistaa riskejä, puuttua asioihin ja tukea nuorta.</p> <p>Riittävä koulutus, aktiivinen työote ja riittävän luottamuksellinen suhde nuoreen.</p>

Nuorten syrjäytymiseen johtavat tekijät ja ennaltaehkäisy

<p>Oppilaat tulee aika aika rohkeesti sellaset, joilla on joku murhe-- -- vaikka ne ei saiskaan sitä heti sanottua, niin sieltä se sit tulee.</p>		
<p>Tullaan tutuiksi ajoissa Tää nivelvaihe (alakoulu-yläkoulu) --me heti päästäis siihen perheen ja nuoren asioihin, niin kuin tul-tais tutuiksi heille...</p>	<p>Nuoren sekä nuoren perheen kanssa tutuksi tuleminen varhaisessa vaiheessa</p>	<p>Perhekeskeisyys, vanhemmat mukaan nuoren terveystarkastukseen. Yhteistyö vanhempien kanssa.</p>
<p>Jos herää epäily, niin mä muuten soitan aina vanhemmille. Otan aina yhteyttä vanhempiin vanhempainillat jos tässä herää jonkinlainen huoli Vanhemman kanssa sovitaan se tapaaminen tänne --vanhempikin ja nuori tulee myös (Kutsutaan vanhemmat mukaan terveystarkastuksiin) -- vanhemman kautta ja yhdessä kotona ja semmoinen tietoisuuden lisääminen.</p>	<p>Yhteistyö vanhempien kanssa Vanhempien kutsuminen mukaan terveystarkastukseen</p>	
<p>Perhehän on ykkönen, että ei sitä nuorta nyt pelkästään hoideta, -- vaan se on se koko perhe Että heti tapaa ne vanhemmat kun koulu alkaa yläasteella ja on tuttu ihminen sitten ja sitten tulee heti paljon enemmän asioita esille kun kuule sen vanhemman kertomuksen— Me kutsutaan kaikki noi seiskojen vanhemmat mukaan siihen terveystarkastukseen, niin se on kauheen kiva kun sä näät ihmisen, eikä se oo sitä Wilma-viestiä tai puhelinsoitto.</p>	<p>Perheen huomioiminen</p>	
<p>Vanhemmat kokee, että kun nuori tulee yläkouluun, niin nuori</p>	<p>Vanhempien vastuu nuoresta</p>	<p>Vanhemmuuden vahvistaminen ja turvallisten perheolojen merkityksen korostami-</p>

Nuorten syrjäytymiseen johtavat tekijät ja ennaltaehkäisy

<p>itsenäistyy, että sen pitää antaa itsenäistyä tosi paljon --ne ei voi ottaa vastuuta ihan hirveesti heti vielä</p>		nen
<p>Kotona pitää olla välittävä aikuinen ja semmoinen turvallinen aikuinen</p>	Turvallisen aikuisen kuuluminen nuoren elämään	
<p>Kaikillahan meidän nuorilla ei ole perheessä sitä, niin silloin sen pitää täytyy löytyä täältä koulusta – (turvallinen aikuinen)</p> <p>Vanhemmilla on vähän niin kuin ne keinot, ne ei tiedä miten ne puuttuis tähän murrosikäisten olemiseen. Ne keinot on vähissä. Et se vanhemmuus on aikalailla hukassa.</p> <p>tukivanhemmuus</p> <p>Me ei saada sitä tukee nopeesti sinne kotiin--tukipaikat ei vedä</p> <p>Vanhemmille se, että ne rajat pitää olla</p> <p>Vanhemmat tarvitsevat vanhemmuuden vahvistamista, rajoittaminen koetaan hankalaksi.</p> <p>Perhetyö</p> <p>Toiminnalliset vanhempainillat</p> <p>On niittenkin (vanhempien) voimavarat rajalliset.</p>	Vanhemmuuden tukeminen ja vanhempien huomioiminen sekä perheen tuki	
<p>Koulun tukitoimet</p> <p>tukioppilastoiminta</p> <p>Hyvämopo -ilta</p> <p>Kasvatuskeskustelut (KAKE)</p>	Koulun omat tukitoimet	Nuoren ohjaaminen koulun omien tukitoimien pariin, moniammatillinen yhteistyö koulu yhteisössä
<p>Koulu yhteisö on tosi tärkeä</p> <p>Jotain jatkotoimenpiteitä on tehtävä.</p> <p>Meidän pitää pystyä tekeen yhteistyötä eri ammattiryhmien kanssa, opettajien, kuraattori,</p> <p>Mikä taho se on, mistä sitä apua sitten lähetään hakemaan.</p>	Koulu yhteisön merkitys	

Nuorten syrjäytymiseen johtavat tekijät ja ennaltaehkäisy

<p>Lääkäri on kaikista tärkein sellainen lähikumppani</p> <p>Mutta aika nopeesti otetaan koululääkärille--</p> <p>Voidaan tietysti miettiä yhteistyökumppaneita, et mitä niitä vois olla</p>	<p>Koululääkäri</p>
<p>Yhteistyökumppanit, joille voi ohjata, kuraattori, koululääkäri</p> <p>Kuraattori</p> <p>Työskentely työparina--tehdään yhdessä työtä koulukuraattorin kanssa, että yksin ei tarvitse lähteä kaikkea yrittämään</p> <p>Koulukuraattori</p> <p>Kuraattorin kanssa paljon yhteistyötä, opettajienkin kanssa tarvittaessa.</p>	<p>Kuraattori</p>
<p>Opettajat ottaa tosi herkästi yhteyttä kaikenlaisissa asioissa (terveydenhoitajaan). Ja tietysti päinvastoin tehdään sillain yhteistyötä sitten.</p>	<p>Opettajat</p>
<p>Opo</p>	<p>Oppilaanohjaaja</p>
<p>Täällä yläkoulupuolella hyvä juttu on, että nuorisotyöntekijät on jalkautunut tänne---</p> <p>Nuorisotyöntekijä</p>	<p>Nuorisotyöntekijät</p>
<p>Oppilashuolto on yks sellanen paikka jossa voidaan näitten nuorten asioita pohtia.</p> <p>Oppilashuolto on yksi konkreettinen keino, jos on vaikka paljon poissaoloja tai jos koulumenestys alkaa mennä alamäkeen tai koulu ei kiinnosta, sinne voidaan kutsua nuori ja vanhemmat paikalle ---</p> <p>Oppilashuoltoryhmä toimii aika hyvin tossa, on aktiivinen ja puututaan, mietitään yhdessä, mitä vois tehdä ja</p> <p>vois tehdä ja huoli nostetaan pöydälle ja omalla suunnallemme tehdään kukin mitä pystytään.</p>	<p>Oppilashuoltoryhmä</p>

Nuorten syrjäytymiseen johtavat tekijät ja ennaltaehkäisy

Oppilashuollossa on,-- --niin katsotaan mitkä ne on ne,-- Oppilashuoltoryhmä meillä koontuu kerran viikossa ja siellä-- --käsitellään yksittäisten oppilaiden asioita --		
---	--	--

Erilaisia moniammatillisia tiimejä (monari, Perheiden tukipalvelu). Matalankynnyksen palvelut	Moniammatilliset tiimit ja matalankynnyksen palvelut	Nuoren sekä perheen saattaminen tarvittavien muiden ulkopuolisten palveluiden pariin. Moniammatillinen yhteistyö ja matalankynnyksen palvelut.
(Perheiden tukipalvelu)tiimi Semmonen (Perheiden tukipalvelu) tyyppinen, jossa otetaan koko perhe huomioon--	Terveysneuvontapiste, Ankkuri, (Perheiden tukipalvelut), nuorisopoliisi, psykologi, Lastensuojelu, Perheneuvola	
Terveysneuvontapiste (Walk in) Ankkuri, (Perheiden tukipalvelut) nuorisotyöpoliisi, psykologi, Psykologin palveluita on koulussa tosi vähän käytössä, se on semmonen puute meillä. Psykologi,		
Lastensuojelu Lastensuojeluilmoitus Huostaanottoja kukaan ei toivo, mut joskus se vaan on niin, että se olis keino, jolla sitten saatais tavallaan tilanne poikki --	Lastensuojelu	
Kotikäynnit	Kotikäynnit	
Perheneuvola	Perheneuvolat	
Verkostoitumistyö	verkostoitumistyön lisääminen	

Harrastukset	Uusien harrastusten löytyminen	Nuoren saattaminen ja rohkaiseminen mukaan sosiaaliiseen toimintaan, nuoren henkilökohtaiset ominaisuudet huomioon ottaen.
Uusien ystävien löytyminen	Uusien ystävien löytyminen	
Asennemuutosta	Yleisiin asenteisiin puuttuminen	Koulukiusaamiseen puuttuminen.
Koulukiusaamisen kitkeminen pois	Koulukiusaamisen kitkeminen	
Tapauskohtaista	Yksilön ominaisuuksien huomioiminen	

Ryhmä-- --mutta ne ei aina saa-	Ryhmätoiminta	Ryhmien perustaminen ja ylläpitäminen, nuoren voi-
---------------------------------	---------------	--

Nuorten syrjäytymiseen johtavat tekijät ja ennaltaehkäisy

vuta... Joillakin kouluilla on sitä ryhmätoimintaa,-- --jotka meinaa siitä kaveriporukasta syrjäytyä ja sitten ehkä se syrjäytyminen ei etenis – pääsee sitten niitä sosiaalisia taitoja harjoittamaan.		maannuttaminen.
Pelkkä aktivoiminen ja tukeminen ei riitä --sen pitäis olla jotakin pienempää, oppilaan voimaannuttamista tai jotain sen tyyppistä --	Nuoren voimaantuminen	

4. Kouluterveydenhoitajien mielipide siitä, minkälaisia apukeinoja he voisivat kaivata oman työnsä tueksi nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisyä ajatellen tai millaisista apukeinoista nuoret yleisesti voisivat hyötyä

Alkuperäinen ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
En mä tiedä osaanko mä mitään sellasia konkreettisia. Konkreettisia keinoja on vaikea sanoa.	Konkreettiset keinot vaikeasti hahmoteltavissa	Konkreettisten keinojen tai uusien työkalujen tarve työn tueksi hahmottomaton
Aika haastava heittää sillain Niin en mä ihan heti osaa sanoa, mitä ne työkalut olis.. Äkkii tosi vaikee sanoa Kaikki terveydenhoitajan työn pitää tähdätä tohon-- --siis siihen ei tarvita mitään kauheen erityistyökaluja	Uusien työkalujen tarve hahmottomaton	

Terveydenhoitaja joka tuntee oppilaat, esimerkiksi yhteinäkoulut, joissa on ollut pitkään sama tarkka, hän tunnistaa niin kuin ne, pystyy seuraan niitä nuoria – jää helpommin haaviin, jos alkaa mennä vähän huonompaan	Tuttu terveydenhoitaja	Terveydenhoitajan tulisi olla oppilaille tuttu ja helposti lähestyttävä
--	------------------------	---

Jos koulun puolelle tekis jonkun ryhmän haluis pitää, ne ei välttämättä ne nuoret tuu sitten sellaiseen, jotka sitten on riskissä --	Ryhmän kokoaminen oppilaista	Ryhmän kokoaminen koetaan hyväksi ideaksi, mutta toisaalta myös haastavaksi tukemisen muodoksi.
--	------------------------------	---

Nuorten syrjäytymiseen johtavat tekijät ja ennaltaehkäisy

<p>Ryhmäjutut ei koskaan oo helpoja-- --kokoaminen ja sinne rekrytoiminen voi olla vaikee juttu</p> <p>Sanotaanko, että joku sellanen toiminnallinen. Meillä oikeen kaivattais sellasta-- --ryhmiä siinä niin kun tukeminen. --meille koululle sellanen malli(projekti), jota vois sitten aatella käytettävän jatkossa – tietokoneet, päih-teet tämmöset.</p>		<p>Myös vanhempien osallistuminen ryhmiin koettiin hyväksi ideaksi.</p>
<p>Vanhemmat on nykyään niin kiireisiä ja on kaikkee-- --se vois olla ihan hyvä tämmönen (ryhmä), missä olis vanhempi mukana, mutta sitten pitäis saada se nuorikin mukaan.</p> <p>Projekti on hyvä juttu</p>	<p>Vanhemmat mukaan ryhmään</p>	
<p>Jotain uutta, että ei sitä kokoon-tumista siihen, että puhutaan. -- jotain toimintaa, toiminnallista.</p>	<p>Toiminnallista</p>	

<p>Vanhempien tukeminen vanhemmuuteen --ei ehkä ole niitä keinoja, että mitä sen mitä sen murrosikäisen kanssa tehdä, ja ei välttämättä ole sitä ymmärrystä--</p> <p>Yhtä hyvin ne työkalut mulle, miten mä pystyisin parhaiten tukeen sitä vanhemmuutta</p> <p>Joo, se varmasti kuulostaa hyvältä (vanhempien info vanhemmuudesta)</p>	<p>Vanhempien tukeminen</p>	<p>Vanhemmuuden tukeminen nähdään tärkeänä osa-alueena syrjäytymistä ehkäisevässä työssä</p>
---	-----------------------------	--

<p>Koulutus (terveydenhoitajille) -- että olis joku hyvä kouluttaja, joka pystyis sanon että näin mä tunnistan nämä merkit--</p> <p>Välillä on niin yksin tän työn kanssa, että välillä sitä sokaistuu, että tekee vaan niitä samoja asioita</p>	<p>Terveydenhoitajien lisäkoulutukset</p> <p>Sokaistuminen omalle tekemiselleen</p>	<p>Terveydenhoitajien lisäkoulutus syrjäytymiseen liittyvissä asioissa ja tunnistamisessa.</p>
--	---	--

Nuorten syrjäytymiseen johtavat tekijät ja ennaltaehkäisy

<p>Joku tietopaketti (suunnattu) terveydenhoitajille, vanhemmille. Vois antaa laajassa terveystarkastuksessa vaikka suoraan käteen.</p> <p>Jos lähetään tekeen jotain kovin simppeleitä, niin kun ohjelehtisiä siitä, että mihin kiinnität huomiota... Niin jossain voi olla hyvä asia, että jos on hyvin yksinkertainen ohje joihinkin asioihin, mutta musta toi syrjäytyminen on niin monitahoinen asia, että se ei ehkä ihan aukee semmosena ohjelehtistyyppisellä jutulla.</p> <p>Semmosia vihkosia on aika paljon olemassa</p> <p>Lomakkeita on toisaalta jo hirveä määrä myös, mutta toisaalta vois miettiä jonkun sellasen lomakkeen, että jos huoli herää, niin sitten vaikka joku semmonen lomake vois olla, että kävis sitä läpi, mutta ei ehkä mitään sellaista, että se menis automaattisesta jokaiseen perheeseen.</p>	<p>Tietopaketin antaminen vanhemmille tai huoliperheille.</p> <p>Yksinkertaiset, syrjäytymistä käsittelevät ohjelehtiset eivät välttämättä toimi, sillä syrjäytyminen on niin monitahoinen asia.</p> <p>Vihkoja jo aika paljon olemassa</p> <p>Terveydenhoitaja käyttöön ”Huoli” -lomake, jota voi tapaamisen yhteydessä käydä läpi.</p> <p>Lomakkeita periaatteessa jo tarpeeksi, mutta tietynlaisille lomakkeille mahdollisesti tarvetta</p>	<p>Lomakkeita ja vihkoja pääpiirteittäin jo runsaasti ja tarpeeksi, mutta tietynlaiselle tukimateriaalille olisi mahdollisesti tarvetta.</p>
<p>Ei sekään mikään mahottomuus olis (vanhemmille suunnattu materiaali), jos siitä sais jotenkin sellaisen, minkä ne sitten myös lukis.</p>	<p>Vanhemmille suunnattu materiaali</p>	
<p>Eipä nyt oikeesti hirveesti kaippa mitään, ei niitä lomakkeita sillain niin</p> <p>Lomakkeita meillä on ihan tarpeeks--</p> <p>Jonkun osion siihen meille laajaan terveystarkastukseen, joka jotenkin liittyis siihen syrjäytymis ja koko perheen syrjäytymisen tunnistamiseen...</p>	<p>Lomakkeita ei erityisesti kaivata</p> <p>Osio laajaan terveystarkastukseen</p>	

<p>Joo, hyvä idea (vanhempainiltaan puhumaan tuleminen)</p>	<p>Luennot tai toiminnalliset osuudet vanhempainiltoihin</p>	<p>Syrjäytymistä käsittelevä luento/toiminnallinen osuus</p>
---	--	--

Nuorten syrjäytymiseen johtavat tekijät ja ennaltaehkäisy

<p>Meillä oli sellanen vanhempainil-taidea, että on erilaisia pisteitä. Eli oppilaat sitten kiersi vanhempiensa ja luokanvalvojiensa kanssa. Oli eri aihepiirejä, asiantuntijoita – jos aattelis, sais niin kuin yhden aiheen esimerkiksi teille (syrjäytymisestä) – alkusyksyllä --</p> <p>Askelmat, iltamat... (toiminnalliset vanhempainillat)</p>		<p>vanhempainilloissa koettiin hyvänä ideana.</p>
<p>Toki mä niin kun näkisin tän jutun, että koulut, koko koulun henkilökunta puhaltais yhteen hiileen, niin että jokainen näkis nuorissa paljon hyvää ja jokainen, myös opettajat --</p> <p>Jos me pystytään tekeen meidän työ hyvin, kokonaisvaltaisesti, asetusten mukaan tapaamaan oppilaita, hyvää yhteistyötä koulun ja muiden toimijoiden kanssa, niin se on kaikki sitä työtä, mitä me niin kuin tehdään syrjäytymisen ehkäisemiseksi.</p>	<p>Yhteishenki koululla</p> <p>Moniammatillisen yhteistyön korostaminen</p>	<p>Koulun hyvän yhteishengen oppilaiden, opettajien ja</p> <p>koko henkilökunnan keskuudessa koettiin edesauttavan työtä syrjäytymisen ehkäisys-sä.</p>

HUOLEN PUHEEKSIOTON ENNAKOINTILOMAKE

Lomake on tarkoitettu tilanteeseen, jossa

- olet huolissasi lapsen käyttäytymisestä (lisääntyneestä tarpeesta hakeutua aikuisen seuraan, arkuudesta ja vetäytymisestä, ajoittaisesta aggressiivisuudesta, käyttäytymisen muutoksista)
- sinulle on herännyt huoli lapsen hyvinvoinnista (väsyneisyydestä, likaisuudesta, nälkäisyydestä, vanhemmuudessa esiintyvistä puutteista, liian suuren vastuun ottamisesta perheen asioissa)
- et ole ottanut asiaa vielä syystä tai toisesta puheeksi lapsen, isän tai äidin kanssa
- haluat kehittää huolen ilmaiseamista osana palokuntanuorisotyötä lasten hyväksi.

Lomakkeessa on **kolme osaa**:

1. **A-osa** on tarkoitettu täytettäväksi silloin, kun suunnittelet huolen puheeksiottamista lapsen tai isän tai äidin kanssa.
2. **B-osa** on tarkoitettu täytettäväksi silloin, kun olet juuri valmistautumassa tapaamaan lasta tai hänen isäänsä tai äitiään.
3. **C-osa** on tarkoitettu täytettäväksi pian tuon tapaamisen jälkeen.

A. TÄYTÄ, KUN OLET SUUNNITTELEMASSA PUHEEKSIOTTAMISTA

1. Ketä lapsen perheeseen kuuluu?
2. Keitä perheenjäseniä tapaat? Millainen aika ja paikka olisivat otollisia tällaiselle tapaamiselle?

3. Mikä sinua huolestuttaa lapsen tilanteessa?
4. Mitä tapahtuu, jos et ota huoltasi puheeksi?
5. Mille vyöhykkeelle huolesi sijoittuu? (Arvioi huolesi määrää lomakkeessa – Huolen vyöhykkeet!)

Pieni huoli _____ Huolen harmaa vyöhyke _____ Suuri huoli _____ (Jos huolesi sijoittuu harmaalle tai suuren huolen vyöhykkeelle, ota tueksesi lomake nimeltä – Toimintaohje huolta aiheutuviissa tilanteissa tai lastensuojelutarpeen ilmetessä!)

B. TÄYTÄ ENNEN TAPAAMISTA

6. Mitä hyötyä arvioit äidin tai isän kanssa käydystä keskustelusta olevan lapselle?
7. Onko asioita, joissa äiti tai isä voi kokea sinut uhaksi?

8. Mitä vahvuuksia tai voimavaroja lapsessa näet, ja mitä niistä voisit kertoa äidille tai isälle? Kerro siis myönteisiä asioita. Missä lapsi on hyvä?
9. Mitä sinä, äiti ja isä voisitte tehdä tahoillanne lapsen tilanteen parantamiseksi?
10. Mitä voisitte tehdä yhdessä äidin tai isän kanssa lapsen tilanteen parantamiseksi?

11. Miten otat huolesi ja yhteistyötoiveesi esille? Mieti vaihtoehtoisia tapoja ilmaista huolesi, se miten kerrot voimavaroista ja ehdotat yhteistyötä. Keskity puheessasi lapseen, jotta äiti tai isä ei koe sitä kritiikiksi itseään kohtaan.
 - a) Kerro ensin 1-3 myönteistä asiaa lapsesta. (Ne asiat, joita kirjasit kohtaan 8)
 - b) Kerro, milloin huolesi lapsen tilanteesta on herännyt. Kysy, miltä lapsen tilanne näyttäytyy kotioloissa? Ovatko vanhemmat huolissaan samasta aiheesta?
 - c) Kerro, mitä asioita lapsen tulisi oppia ja harjoitella sekä palokuntanuorissa että mahdollisesti kotona.
 - d) Miettikää yhdessä, kuinka kauan lapsen tilannetta seurataan.
 - e)Miettikää yhdessä, miten lasta palkitaan uuden taidon oppimisesta.

12. Ennakoi, mitä tapahtuu puheeksiottamistilanteessa? Kuka reagoi ja miten?

13. Ennakoi, mihin puheeksiottaminen johtaa tulevaisuudessa?

Jos ennakoit, että puheeksiottaminen heikentää mahdollisuuksia huoventaa lapsen tilannetta, palaa pohtimaan:

- a) missä todella tarvitset äidin tai isän apua
- b) miten saat tuon avun; eli sanoita yhteistyötarjoukseksi uudelleen kysymys 11.

C. TÄYTÄ PIAN TAPAAMISEN JÄLKEEN

14. Miten toteutit puheeksiottamisen?

15. Mitkä olivat tunnelmasi puheeksioton

a) alla:

b) aikana:

c) jälkeen:

16. Katso ennakoitteesi kysymyksissä 12 ja 13. Tapahtuiko niin kuin ennakoit vai jotakin muuta. Koitko jotain yllättävää?

17. Miltä toiminta lapsen tilanteen helpottamiseksi nyt näyttää? Mikä herättää toiveikkuuttasi? Mikä huolestuttaa edelleen?

18. Mitä aiot tehdä tämän huolesi vähentämiseksi?

Lähde: Mukaeltuna Arnkill T.E. & Eriksson E. Verkostotutkimus ja kehittämismenetelmät. Huolen puheeksioton ennakointilomake. Stakes. <http://portaali.suupohja.fi/tiedostot/puheeksiottolomake.pdf>

HAASTATTELUKYSYMYKSET

- Miten kouluterveydenhoitajat määrittelevät nuorten syrjäytymisen?
 - Apukysymys: Millainen on syrjäytymisvaarassa oleva nuori? Mistä syrjäytyminen johtuu?
- Onko kouluterveydenhoitajilla omasta mielestään riittävästi tietoa ja keinoja syrjäytymisvaarassa olevien nuorten auttamiseksi?
 - Apukysymys: millaisia keinoja?
- Millaisia keinoja kouluterveydenhoitaja voi käyttää nuorten syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä?
 - Apukysymykset: Millaisista auttamisen keinoista nuoret voisivat hyötyä eniten syrjäytymisen ehkäisemissä? Millaisia keinoja on käytetty? Onko niistä ollut hyötyä?
- Millaisista apukeinoista terveydenhoitajat voisivat hyötyä syrjäytymisvaarassa olevien nuorten tunnistamiseen?
 - Apukysymys: Millaisia apukeinoja he kaipaisivat syrjäytymisvaarassa olevien nuorten tunnistamiseen?

**Vanhemman rooli murrosikäisen nuoren
kasvun ja kehityksen tukemisessa**

Kehitystehtävä vanhemmuuden tukemisesta




Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Terveystieteiden
Terveystieteiden
Terveystieteiden

Lahdensivu, kevät 2015

Maija Lindqvist ja Jenni Virtanen



HAMK, Lahdensivu
Hoitotyö
Terveystenhoitotyö

Tekijät	Maija Lindqvist ja Jenni Virtanen	Vuosi 2015
Työn nimi	Vanhemman rooli murrosikäisen nuoren kasvun ja kehityksen tukemisessa	

TIIVISTELMÄ

Kehittämistehtävän tarkoituksena oli lähteä työstämään varsinaisessa opinnäytetyössä esille nousseita kehittämiskohteita. Edellisessä opinnäytetyössä oli tarkoitus tutkia keinoja syrjäytymisvaarassa olevien nuorten tunnistamiseksi ja selvittää millä keinoin syrjäytymisvaarassa olevia nuoria voidaan auttaa kouluterveydenhoitajien toimesta. Opinnäytetyössä oli tarkoitus saada vastaus muun muassa siihen, mitä apukeinoja tai välineitä yläkoulujen kouluterveydenhoitajat kaipaisivat oman työnsä tueksi syrjäytymisen ehkäisemiseen painottuvassa työssä. Tässä kehittämistehtävässä tarkoituksena on lähteä toteuttamaan yläkoulujen kouluterveydenhoitajien ehdottamaa työvälinettä tai työskentelytapaa terveydenhoitajien käytettäväksi nuorten syrjäytymisen ehkäisemiseksi.

Kehittämistehtävässä toteuttamiskelpoiseksi kohteeksi valikoitui infolehtisen kokoaminen. Infolehtinen on tarkoitettu jaettavaksi murrosikäisten nuorten vanhemmille, jotka kokevat haasteita vanhemmuutensa kanssa. Infolehtisemme nimeksi valikoitui Tukea vanhemmuuteen lapsen tullessa murrosikään ja sen on tarkoitus tuoda vanhemmille tietoa nuoren murrosiästä ja siihen liittyvistä vanhemmuuden haasteista. Vanhemmuus ja sen vahvistaminen on varmasti tulevaisuudessakin aihe, johon kannattaa terveydenhuollossa panostaa, joten sitä olisi hyvä toteuttaa myös esimerkiksi toiminnallisesti kuten koulun vanhempainilloissa tai vanhemmille suunnatuissa tukiryhmissä.

Kehittämistehtävän teoriaviitekehityksessä on käsitelty keskeisimpiä murrosiän kehityshaasteita sekä sosiaali- ja terveyshuollon vastuuta vanhemmuuden tukemisessa. Lisäksi teoriaosassa mainitaan haastavia tilanteita, joita vanhemmuudessa saattaa ilmetä. Nämä haasteelliset tilanteet ovat nousseet usein esille edellisessä, nuorten syrjäytymistä tutkivassa, opinnäytetyössä, joten ne on otettu käsitteilyyn tässä kehittämistehtävässä. Kehittämistehtävän toteutusosassa on kerrottu infolehtisen kokoamisesta ja sen sisällöstä sekä aikataulusta. Lisäksi kehittämistehtävän lopussa on esitelty kehittämistehtävän loppupohdinnat.

Avainsanat Vanhemmuus, vanhemmuuden tukeminen, infolehtinen, murrosikä

Sivut 28 s. + liitteet 14 s.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	MURROSIÄN KEHITYSHAASTEET	2
2.1	Fyysinen kehitys	2
2.2	Psyykinen kehitys.....	3
2.3	Seksuaalinen kehitys	4
2.4	Vanhemmista irtautuminen ja itsenäistyminen.....	5
3	LAKI VANHEMMUUDEN TUKEMISESTA	6
4	VANHEMMUUDEN HAASTEET JA NIISSÄ TUKEMINEN	6
4.1	Perheiden yksilöllisyys ja moninaisuus.....	7
4.2	Perheen yhteinen aika.....	8
4.3	Perheen sisäiset ristiriidat ja yhteenotot	11
4.4	Nuoren riski- ja ongelmakäyttäytyminen sekä sopeutumisvaikeudet	12
4.5	Rajat ja rakkaus	14
4.6	Nuorien kaverivalinnat, ajankäyttö ja harrastustoiminta.....	15
4.7	Yksinäisen nuoren tukeminen.....	16
4.8	Vuorovaikutuksen toteutuminen perheessä	17
4.9	Vanhempi nuoren tunteiden käsittelyn tukijana	19
4.10	Vanhempi omien tunteidensa käsittelijänä	20
4.11	Tukea vanhemmuuteen MLL Vanhempainnetistä.....	22
5	KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TOTEUTUS	23
5.1	Infolehtisen kokoaminen ja sen sisältö.....	23
5.2	Aikataulu	25
6	LOPPUPOHDINNAT	25

Liite 1 Infolehtinen: Tukea vanhemmuuteen lapsen tullessa murrosikään

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme tekemisen aloitimme alkuvuonna 2014 ja lopullinen opinnäytetyömme valmistui alkuvuodesta 2015. Varsinainen opinnäytetyömme käsitteli nuorten syrjäytymiseen johtavia tekijöitä ja ennaltaehkäisyä. Opinnäytetyömme toteutusosan suoritimme yläkoulujen kouluterveydenhoitajia haastatteleamalla. Työn tarkoituksena oli selvittää kouluterveydenhoitajien tietämystä nuorten syrjäytymisestä ja heidän käyttämiään tunnistamisen sekä auttamisen keinoja syrjäytymisen ehkäisyssä. Haastattelujen pohjalta selvisi myös, että kouluterveydenhuollossa olisi kysyntää vanhemmuuden tukemista koskevalle tukimateriaalille. Tämän tiedon pohjalta olemme nyt koonneet opinnäytetyöhön liittyvän kehittämistehtävän vanhemmuuden tukemisen teemoista ja se on suunnattu eritoten murrosikäisten nuorten vanhemmille.

Tässä kehitystehtävässä olemme käsitelleet lyhyesti murrosikäisen nuoren kohtaamia kehityshaasteita ja pyrkineet selventämään vanhemman roolia tässä elämänvaiheessa olevan nuoren tukijana. Aiheesta teki kiinnostavan se, että pystyimme liittämään sen jo aiemmin tekemäämme opinnäytetyöhön. Lisäksi aihe on kaiken kaikkiaan tärkeä, sillä jatkuvasti saamme median kautta kuulla, kuinka vanhemmuus muuttaa muotoaan maailman jatkuvassa muutoksessa ja moni vanhempi kokee sen elämässään haasteelliseksi.

Teoriaosuuteen olemme koonneet tietoa eri kirjallaisista lähteistä ja siinä olemme käsitelleet muun muassa perheiden moninaisuutta, nuoren riskikäyttäytymistä, perheen yhteisen ajan merkitystä sekä vuorovaikutuksellisia teemoja. Lisäksi koimme merkitykselliseksi käsitellä sitä asiaa, kuinka vanhempi voi tukea nuortaan tunteiden käsittelyssä ja lisäksi kuinka vanhempi voi käsitellä itse omia tunteitaan. Myös nuoren ajankäyttöön sekä yksinäisyyteen liittyvistä asioista olemme koonneet tietoa teoriaosuuteen.

Teoriaosuuden pohjalta rakensimme varsinaisen kehittämistehtäväämme kuuluvan osan, joka on vanhemmille suunnattu infolehtinen. Infolehtisen sisältö rakentuu sen otsikon mukaisesti vanhemmuuden tukemisen teemoista. Tarkoituksenaamme on ollut, että yläasteiden kouluterveydenhoitajat voisivat halutessaan jakaa tätä infolehtistä kohdennetusti laajojen terveystarkastusten yhteydessä vanhemmille. Infolehtisessä on kuitenkin perustason tietoa vanhemmuuden haasteiden kohtaamisesta, joten infolehtistä ei ole tarkoituksenmukaista jakaa rutiininomaisesti kaikille vanhemmille.

Infolehtistä tehdessämme tavoitteenamme oli, että aikuinen voisi siitä saada tietoa vanhemmuuden haasteista ja niihin vastaamisesta. Toivomme, että infolehtisestä on apua vanhemmille nuoren uhman ja rajojen asettelun määrittämisessä, nuoren riskikäyttäytymisen ehkäisemisessä, perheen yhteisen ajan merkityksen ymmärtämisessä, yksinäisen nuoren tukemisessa, nuoren tunteiden käsittelyn tukemisessa sekä vanhemman omien tunteiden käsittelyn merkityksen ymmärtämisessä.

Koska kehittämistehtävämme pohjautuu jo aiemmin valmiiksi saattamaamme opinnäytetyöhön, on ollut hienoa huomata, kuinka tutkimuksemme tulokset yhdistyvät nyt siihen konkreettisella tasolla. Kehittämistehtävä oli hyvää jatkumoa varsinaiselle opinnäytetyöllemme, joten koko prosessista saimme työelämää ajatellen hyvää harjoitusta. Uskomme lisäksi, että infolehtisen tekemisestä saadusta kokemuksesta ja taidon harjoittelemisesta on hyötyä tulevaisuudessakin, sillä informatiivisen tiedon kerääminen ja sen kasaaminen esimerkiksi lehtisen muotoon on tarpeellinen taito terveydenhoitoalalle. Informaation keräämisessä tulee käyttää ajankohtaisia ja luotettavia lähteitä ja käyttää niitä kriittisesti, ja tätä saimme tehtävän edetessä harjoitella.

Vanhemmuuden tukemisen teemoihin oli opinnäytetyömme vastausten pohjalta kysyntää ja tällä kehittämistehtävällä olemme pyrkineet vastaamaan tähän kysyntään. Toivomme toki, että infolehtinen otetaan hyvin vastaan ja se todetaan hyödylliseksi tukimateriaaliksi kouluterveydenhuollossa. Tukea vanhemmuuteen lapsen tullessa murrosikään -infolehtinen on liitetty työmme loppuun.

2 MURROSIÄN KEHITYSHAASTEET

Nuoruus etenee vaiheittain ja toisilla murrosikä alkaa jo alaluokilla, kuitenkin tyypillisesti viimeistään yläkoulun alussa. Noin neljäsosalla nuorista murrosikä etenee tasaisesti, mutta vastaavasti aaltoilevaa se on noin kolmanneksella. Murrosikään kuuluvia räiskähtelyitä sekä voimakkaita kriisejä esiintyy viidesosalla nuorista ja joillakin kehitykseen sisältyy vaihdellen näistä kaikkia piirteitä. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 18.)

Murrosikään liittyvät keskeisimmät muutokset ovat fyysisiä. Kuitenkin tyypillisesti murrosikään kuuluu vanhemmista irtautumisen alkaminen. Moni nuori haluaa enemmän itsenäisyyttä, vaikkakin välillä mieli olla vielä lapsi. Kyky kyetä olemaan yksin myös hiljalleen kehittyy ja vanhemman on myös hyvä tukea nuorta tässä, sillä yksin olemisen taito on myös tärkeää. Toisaalta nuorta alkaa murrosiässä myös kiinnostaa seurustelu ja läheisyys. Askel askeleelta nuori valmistautuu tulevaan ja itsenäistyy, keskittyy omaan elämään, ammattiin ja ehkä parisuhteeseen. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 18.)

2.1 Fyysinen kehitys

Nuori kokee murrosiässä monia hämmentäviä asioita ja muutoksia itsessään. Monet asiat tapahtuvat täysin ensimmäistä kertaa ja näitä voivat olla muun muassa finniä ilmestyminen iholle, häpykarvojen, rintakarvojen ja kainalokarvojen kasvaminen, äänenmurroksesta johtuvat äänialojen vaihtelut, kuukautisten alkaminen, erektio, siemensyöksyt, ihastumiset, kulkeminen käsi kädessä ja suuteleminen, itsetyydytys sekä intiimi kosketus, ensimmäinen seurustelusuhde, kondomin käyttö, yhdyntä, seurustelusuhteen päättymisen. Myös ei-toivottavia kokemuksia saattaa kertyä nuorelle, kuten tupakan kokeilua, ensimmäinen humalatila, huumeekokeiluja, näpis-

telyä, koulupinnausta, sukupuolitauti, raskaudenkeskeytys tai lapsi teini-
iässä. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 19.)

Murrosikään kuuluvat fyysiset muutokset alkavat nuorilla yksilöllisesti. Tyypillisesti kymmenen vuoden kieppeillä fyysiset kypsymisen merkit alkavat näkyä tytöillä ja pojilla tästä hieman myöhemmin. Tytöillä alkavat kuukautiset ja tästä asiasta tyypillisesti puhutaan koulussa ja tutustutaan muun muassa erilaisiin kuukautissuojoihin. Sen sijaan pojille ei välttämättä puhuta kotona tai koulussakaan yöllisistä siemensyöksyistä. Sekä tyttöjen kuukautiset ja poikien siemensyöksyt ovat kumpikin luonnollisia, kehitykseen kuuluvia asioita. Pojille voidaan kertoa esimerkiksi kuinka tulee toimia, kun aamulla herää lakanat tahmaisina: tällöin vain vaatteet sekä lakanat pyykkiin ja puhtaat tilalle, ei sen kummempaa. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 19.)

2.2 Psykkinen kehitys

Erona psyykkisen ja fyysisen kehityksen välillä on se, että fyysinen kehitys kulkee verrattain suoraviivaisesti, kun taas psyykinen kehitys voi olla vähemmän suoraviivaista. Niin sanottu psyykkisen taantumien kausi sijoittuu murrosiän alkuvaiheeseen ja tällöin ennen niin yhteistyökykyinen lapsi saattaa murahdella ja ynähdellä vastauksensa vanhemmilleen. On tavallista, että tällöin käytöstävät ovat muuttuneet töykeiksi ja peräti alkukantaisiksi. Tämä vaihe on kuitenkin täysin normaali, sillä nuori ei oikein tiedä kuka hän on, koska ei koe olevansa enää lapsi eikä juuri aikuinenkaan. Tässä vaiheessa tyttöjen ja poikien välillä näkyy eroja, sillä hetkellisesti tytöt ottavat etumatkaa, mutta ero tasoittuu peruskoulun loppuvaiheessa. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 23.)

Murrosikäisen nuoren aivoissa tapahtuu muutoksia, sillä noin kymmenen-vuotiaalla alkaa uusi ja merkittävä aivojen kehitysvaihe. Tässä kehitysvaiheessa otsalohkon hermoverkoissa alkaa kasvaa paljon uusia hermosäikeitä sekä niiden muodostamia yhteyksiä. Otsalohko vastaa päätöksenteosta, ongelmanratkaisusta, arvoista, tavoitteiden asettamisesta, järjestelmällisyydestä, sosiaalisesta kanssakäymisestä sekä tunteiden säätelystä. Toisaalta samoihin aikoihin käynnistyy sukupuolihormonien tuotanto. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 23, 24.)

Aivojen kokonaiskehitys heijastuu pitkälti nuoren psyykkiseen kehitykseen ja muun muassa monet seitsemäsluokkalaisten ovat ajattelutavassaan vielä konkreettisen ajattelun tasolla. Tällöin on tavallista, että asiat ymmärretään, niin kuin ne ilmaistaan. Kuitenkin psyykkiseen kehitykseen kuuluu, että ajattelu kehittyy pikku hiljaa kohti aikuisen abstraktia ajattelua. Murrosiässä nuoria yleensä alkaa mieltä kysymyksiä: Kuka minä olen? Mistä minä tulen? Mihin minä menen? Jo seitsemäsluokkalaisten ja yhdeksäsluokkalaisten välillä näkyy selkeä ero, sillä seitsemäsluokkalaisten ovat usein vielä hyvin lapsenomaisia, kun taas yhdeksäsluokkalaisten jo mielellään pohdiskelevat asioita, ottavat kantaa, väittelevät ja perustelevat, mutta ovat kuitenkin kokemattomuuttaan usein kannanotoissaan hyvin mustavalkoisia. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 22.)

Nuoren kasvattaminen on tärkeää, sillä otsalohkon kehittymistä sekä henkistä kasvua on mahdollista ohjata. Aikuisten tulee olla johdonmukaisia, lämpimiä ja riittävän jämäköitä kasvatuksessaan. Nuoren käytökseen heijastuu kodin vuorovaikutusmalli, mutta myös muut vertaisryhmät ovat tärkeitä. Voimakkaasti nuoren kehitykseen voivat vaikuttaa myös kaverit, ihmiset harrastusten parissa sekä muut kodin ulkopuoliset henkilöt. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 24.)

Nuoruudessa on tavanomaista, että tunteet kuohuvat, joka puolestaan lisää sähköisyyttä nuoren ja tämän vanhempien ja sisarusten välille. Ymmärrettävästä syystä siis kehittyvä nuori koetaan välillä vaativaksi tapaukseksi ja hänen on vaikea hallita monia muutoksia yhtä aikaa. Tavallista on, että sisäisten impulssien säätely aiheuttaa vaikeuksia nuorelle ja pienikin stressitilanne tuntuu ylitsepääsemättömän vaikealta. Tällöin voi ilmetä erilaisia niin sanottuja alkukantaisia käyttäytymistapoja, kuten haistattelua, ovien paiskomista ja vanhempien sättimistä. Näissä tilanteissa aikuisen tulisi jaksaa ohjata nuorta tunteiden tunnistamisessa sekä sosiaalisissa taidoissa että päätöksenteossa ja arvovalinnoissa. Näin nuoren elämönhallintataidot kehittyvät ja luovat pohjan elinikäisille voimavaroille. (Rönkä, Viheräkoski, Litsilä & Poikkeus 2002, 59–60; Lehtinen & Lehtinen 2007, 23, 24.)

Murrosikäinen nuori tarvitsee elämäänsä selkeitä ohjeita ja yhteisen elämän sujumiseksi tarvitaan sääntöjä. Koulussa on hyvä tehdä esimerkiksi yhteisten järjestyssääntöjen lisäksi luokan omat säännöt. Myös kotona voidaan laatia perheen omat säännöt. Ja kun säännöt laaditaan yhdessä, kaikki myös sitoutuvat tällöin niihin. Positiivisia sääntöjä on hyvä painottaa sekä sopia sopimuksen rikkomisesta tuleva seuraamus. Aikuisen tulee näyttää, että hänen toiminnallaan on tarkoitus ja päämäärä, ja nämä on kerrottu nuorelle. Myönteinen palaute on myös ensiarvoisen tärkeää ja asioista keskustelu näkökulmia pohtien sekä ongelmia ratkoen. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 25.)

2.3 Seksuaalinen kehitys

Ominaista on, että fyysinen puoli kulkee henkisen edellä seksuaalisessa kehityksessä. Oman kehonsa kunnioittamisen opettaminen on vanhempien tehtävä. Nuorelle ei ole aina luontevaa keskustella seksuaalisuuteen liittyvistä asioista omien vanhempien kanssa. Aikuisten on hyvä muistaa, että perustiedot sukupuolielämästä sekä seksuaaliterveydestä riittävät nuorelle, eikä esimerkiksi aikuisviihde kuulu nuoren elämään. Kioskien lehtihyllyiltä tai Internetin maailmasta löytyvä porno antaa vääristyneen mallin seksuaalisuudesta ja ahdistaa nuorta. Onkin muistettava, että pornoa sisältävien tuotteiden ikäraja on 18 -vuotta. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 27–28.)

Lisäksi koulun terveystiedon tunneilla nuori saa asiallista tietoa fyysisestä sekä seksuaalisesta kehityksestä. Vanhempien on hyvä vilkaista terveystiedon oppikirjasta, minkälaista opetusta se sisältää. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 27.)

Nuoren kehityksen osaksi kuuluu myös epävarmuutta ja arkuutta. Tärkeää on kertoa nuorelle, että jokainen yksilö on myös ulkoisilta ominaisuuksil-

taan erilainen. Rintojen koko ei esimerkiksi ole naiseuden mitta, eikä vastaavasti miehuutta mitata peniksen koolla. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 27.)

On syytä muistaa, että seksiin pitää saada kasvaa ja kypsyä rauhassa, sitä ei tule aloittaa liian aikaisin. Seksi tulee saada kokea myönteisenä ja elämää rikastuttavana asiana. Mikäli seksielämä alkaa liian varhain nuoruudessa, voi se aiheuttaa nuoressa ahdistusta tai muita tunne-elämän ongelmia, sekä se voi vaikeuttaa seksistä nauttimista aikuisena. Varsinkin humalaiseen nuoreen kohdistuu hyväksikäytön riski ja lisäksi sukupuolitautitartunta saattaa olla terveyden kannalta kohtalokas. Ehkäisystä huolehtiminen kuuluu vastuulliseen sukupuolielämään silloin, kun toiveita raskaudesta ei ole. Ehkäisyn toteuttamisesta ovat vastuussa molemmat kumppanit. Myös ehkäisyyn liittyvistä asioista tulee olla valmis puhumaan, mikäli nuori kokee olevansa valmis yhdyntään. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 28–29.)

2.4 Vanhemmista irtautuminen ja itsenäistyminen

Murrosikään kuuluu nuoren voimistunut halu irtautua vanhemmistaan. Itsenäistyminen saattaa ilmetä uhmalla tai riitelyllä ja tunnekuohut koettelevat kaikkia osapuolia. Irtautuminen koetaan hämmentävänä, niin lapsen kuin myös vanhempien puolelta. Vanhempien on annettava nuoren itsenäistymiselle tilaa sekä halulla irtautua. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 32.)

Vaikka vanhemmat eivät hyväksykään kaikkia nuoren tekoja, nuorelle on kuitenkin tärkeää kertoa se, että vanhemmat välittävät hänestä. Itsenäistyminen, aikuistuminen sekä vastuun kantaminen ovat isoja haasteita nuorelle. Vaikka nuori pyrkiikin itsenäistymään, ovat koti ja perhe hänelle kuitenkin vielä tärkeitä kiintopisteitä. Koti on yksi nuoren tärkeimmistä asioista yleensä hänen elämässään. Vahva kiintymyssuhde vanhempiin ja sitä seuraava kehitys itsenäistymisessä antavat nuorelle itseluottamusta kykyä asettaa omia tavoitteita. Itsenäistymisen lisäksi nuorelta vaaditaan kykyä solmia ja ylläpitää läheisiä ja vastavuoroisia ystävyysuhteita. Kyseinen nuoren kehitystehtävä onnistuu parhaiten silloin, kun nuoren ja vanhemman suhteet ovat edelleen läheiset ja vanhemmat antavat nuorelleen tukea. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 32; Rönkä, Viheräkoski, Litsilä & Poikkeus 2002, 58–59.)

Toisaalta vanhempien tehtävä on myös osoittaa rajat, kun nuori kapinoi niitä vastaan. Vanhempien tulee antaa nuorelle vähitellen liikkumatilaa ja vastuuta. Tämä puolestaan vaatii vanhemmilta hienosäätöä sen osalta, miten paljon nuorelle annetaan vastuuta ja mitä häneltä vaaditaan. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 32; Rönkä, Viheräkoski, Litsilä & Poikkeus 2002, 58.)

Murrosikäisen raivo kuuluu osana luonnollista irtautumista vanhemmistaan, ja vanhemmalla on taito osata ottaa se vastaan. Mikäli nuori ei kokisi tätä taistoa, hän ehkä asuisi vielä pitkälle aikuisuuteen tyytyväisenä vanhempiensa kanssa. Riittävän hyvä vanhemmuus onkin sitä, että antaa lapsen kasvaa sekä kehittyä rauhassa. Vanhempi ei kiirehdi lastaan kohti aikuisuutta, sillä kehityksellä on oma tahtinsa. (Juvakka 2005, 22, 24.)

3 LAKI VANHEMMUUDEN TUKEMISESTA

Sosiaali- ja terveyshuollon henkilökunnalla on suuri rooli vanhempien ja muiden lasta hoidosta ja kasvatuksesta vastaavien henkilöiden tukemisessa. Vaikka perheiden tilanteet voivat olla hyvinkin erilaisia, on niillä monia yhteisiä tarpeita. Vanhemmat tarvitsevat tukea muun muassa vanhemmuuden stressin helpottamisessa, asiallisten odotusten asettamisessa lapsellensa sekä lapsen tarpeisiin vastaamisessa myös niissä tilanteissa joissa koetaan turhautumista. Lisäksi Sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijän tulee tarjota vanhemmalle sosiaalista tukea sekä tukea vanhempia tutki-
maan lapsensa kasvatukseen liittyviä tunteita, arvoja ja uskomuksia. (Taskinen 2007, 23.)

Kunnan tulee, sosiaali- ja terveydenhuollon sekä muiden perheille tarkoitettujen palvelujen osalta, tukea vanhempia, huoltajia ja muita lapsen hoidosta ja kasvatuksesta vastaavia henkilöitä lasten kasvatuksessa. Myös kouluterveydenhuollon tulee keskittyä tukemaan vanhempien ja huoltajien hyvinvointia ja kasvatustyötä. (Lasten suojelulaki 417/2007 1:8 §; Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013 1:8 §.)

Perhekasvatusta ja -neuvontaa varten vanhemmille voidaan muun muassa antaa kasvatuksen opastusta ja jakaa opasvihkosia perheiden erilaisten ongelmatilanteiden varalle. Perhekasvatuksen ja -neuvonnan tukemisessa voidaan lisäksi käyttää esimerkiksi erilaisia toiminnallisia muotoja kuten vanhempien kokoontumisiltoja, keskusteluiltoja kasvatuskysymyksistä ja elämäntaitojen opettelusta sekä lapsille ja nuorille tarkoitettuja ryhmiä, nuorisotiloja ja työpajatoimintaa. (Taskinen 2007, 23.)

4 VANHEMMUUDEN HAASTEET JA NIISSÄ TUKEMINEN

Lasten ja nuorten psyykinen pahoinvointi on lisääntynyt ja sen taustalla on yleensä aikuisten, erityisesti vanhempien, läsnäolon vähentyminen lasten ja nuorten elämässä. Vaikka vanhemmat tuntuvat tietävän oman kasvatustehtävänsä, sitä hankaloittavat monet eri tekijät. (Rönkä ja Kinnunen 2002, 4.)

Vanhempien ja heidän lastensa elämässä tapahtuu usein samanaikaisia siirtymiä, esimerkiksi lapsen murrosikä saattaa olla sekä nuorelle että vanhemmille suuri muutos. Esimerkiksi perhe-rakenteiden muutokset tuova omat haasteensa perhe-elämälle, perheiden kohtaamiselle ja tukemiselle; avioerot lisääntyvät ja perheet tulevat entistä monimuotoisimmiksi. (Rönkä & Kinnunen 2002, 5, 8.)

Törrönen (1994) mukaan lasten hyvinvointia voivat rajoittaa myös perheen taloudelliset vaikeudet tai vaihtuvat ja turvattomat ihmissuhteet. Sitä voi myös rajoittaa aikuiskeskeinen ja impulsiivinen elämä sekä ylipäättään vanhempien vaikeus vastata lastensa tarpeisiin. (Kuivakangas 2002, 34–35.)

Kuivakankaan kokoaman tutkimusaineiston mukaan nuorten pahan olon ilmenemismuotoja on monia, vaikka syyt eivät ole mitenkään mullistavia.

Näitä voivat olla esimerkiksi koulukiusaaminen, ongelmat läksyjen teossa, parhaan kaverin poismuutto tai riidat välitunnilla. (Kuivakangas 2002, 47.)

Sosiaalisten verkostojen kaventuminen on haittatekijä, sillä vanhemmat eivät enää saa läheltä tukea ja neuvoja arjen haasteisiin. Sosiaalisten verkostojen ja tuen puutteellisuuden osalta on kehitetty yhteisöllisyyttä paikkaavia ja sosiaalisia verkostoja, joiden tarkoitus on auttaa vanhempia uskomaan itseensä vanhempina. Vanhempainverkostojen ja -ryhmien tarkoitus on saattaa samalla alueella toimivat vanhemmat yhteen. Lisäksi keskustelu- ja tukipalveluita on perustettu myös Internetiin. (Rönkä & Kinnunen 2002, 5; Rönkä, Viheräkoski, Litsilä & Poikkeus 2002, 66–67.)

Alueellisten ja verkossa toimivien tukipalveluiden avulla vanhemmat voivat keskustella, vaihtaa kokemuksiaan ja tuntojaan sekä tukea toisiaan arjen ongelmatilanteissa, auttaa luomaan yhteisiä pelisääntöjä sekä välittää onnistuneita toimintamalleja toisille perheille. (Rönkä, Viheräkoski, Litsilä & Poikkeus 2002, 67.)

Riittävän hyvän vanhemmuuden rakentamista ei voi aloittaa vasta kun lapsi on koululainen tai murrosiässä, vaan vanhemmuuden ensimmäiset viikot ja vuodet luovat pohjan riittävän hyvälle vanhemmuudelle. Mikäli asiaan havahdutaan vasta lapsen ollessa murrosiässä, ollaan usein jo selvästi myöhässä. Kun lapsi kasvaa, myös hänen vanhempansa kasvaa ja muuttuu. Pienen lapsen vanhempi on erilainen kuin murrosikäisen nuoren vanhempi. Tämä johtuu osittain siitä, että pienen vauvan tarpeet ovat kovin erilaiset, kuin itsenäistyvän nuoren tarpeet. Elämänkokemus tuo myös mukanaan oppia ja vanhempi tekee asioita eri tavalla. Kasvua ja kypsymistä ei siis tapahdu ainoastaan lapsissa, vaan myös vanhemmille annetaan mahdollisuus siihen. Vanhemmuus ei kuitenkaan koskaan kehity valmiiksi eikä vanhemmista tule täydellisiä. (Juvakka 2005, 22, 27.)

4.1 Perheiden yksilöllisyys ja moninaisuus

Perheiden monimuotoisuuteen ja yksilöllisyyteen vaikuttavat monet tekijät, kuten se että avioitumisikä on kohonnut, avioerot, avoliitot ja parisuhteet samaa sukupuolta olevien kesken ovat lisääntyneet. Lisäksi työtä parisuhdetta ja vanhemmuutta voidaan nykyään yhdistellä monin eri tavoin. Larson & Richards (1994) mukaan ei ole ainoastaan yhtä hyvää mallia perhe-elämään. Jokaisessa perheessä vietetään omanlaista laatuaikaa, kuten joutilasta luppoaikaa tai harrastuksia ja erilaista toimintaa. (Rönkä & Kinnunen, 5–6.)

Avioeron voidaan kuvailla olevan osa monimutkaista tapahtumasarjaa, johon liittyy monia ennen avioeroa ja avioeron jälkeen liittyviä stressitekijöitä. Näitä stressitekijöitä voivat olla vanhemmuuden ongelmat, vanhempien riidat, muutto, taloudelliset vaikeudet, toisen tai molempien vanhempien uudet romanssit sekä uuden parisuhteen muodostaminen. Merkittävin seikka haittavaikutusten kannalta onkin, miten riskit kasaantuvat ja miten monia muutoksia avioero aiheuttaa lapsen elämään. Lisäksi toisinaan avioero voi olla lapselle myös vapauttava tekijä. (Pulkinen 2002, 18.)

Vanhempien ero ei tuhoa perheitä ja vanhemmuus jatkuu vielä eron jälkeenkin. Koska yhä useampi avioliitto päättyy eroon, tulee lapsista avioerolapsia ja vanhemmista lähi- tai etävanhempia. Ne vanhemmat kuitenkin selviytyvät parhaiten, jotka pystyvät pohtimaan ennakkoon tekemiensä valintojen ja ratkaisujen seurauksia. (Rönkä & Kinnunen, 9.)

Butler ym. (2000) ja Smart, Wade & Neale (2000) mukaan avioeron jälkeen lapsista on tärkeää, että vanhemmat pystyvät edelleen tulemaan toimeen keskenään. Lasten sopeutumista tilanteeseen helpottaa vanhemmilta, muilta sisarilta, isovanhemmilta tai ystäviltä saama emotionaalisen tuki. Lisäksi parhaiten erosta on todettu selviävän lapset, joiden suhde vanhempiinsa on ollut positiivinen ennen eroa. (Rönkä, Viheräkoski, Litsilä & Poikkeus 2002, 64.)

Uusioperheissä tulisi olla paljon vuorovaikutusta vanhempien ja lasten välillä ja lasten tulisi suhtautua myönteisesti uuteen perheeseen. Henry & Lovelace (1995) mukaan nuoren myönteistä asennoitumista lisäävät joustavuus, arkirutiinien säännöllisyys sekä tehokas vuorovaikutus isä- tai äiti-puoleen. (Rönkä, Viheräkoski, Litsilä & Poikkeus 2002, 64.)

Eroavaisuuksia lasten hyvinvoinnissa ilmenee sekä eri perhemuotojen sisällä että välillä. Tämän vuoksi ei voida tehdä johtopäätöstä siitä, pelkääntään että perhemuodot vaikuttaisivat lasten hyvinvointiin. Joshi, Wiggins & Clarke (2000) tutkimusten mukaan lasten hyvinvointiin ja kehitykseen vaikuttavat enemmän pitkäaikaiset sosiaaliset ja taloudelliset haasteet, sekä Drunn ym. (1998) mukaan perhesuhteiden huono laatu, äidin masentuneisuus ja perheen elinolot. (Rönkä, Viheräkoski, Litsilä & Poikkeus 2002, 63.)

Se, että onko perhemuodoilla väliä nuorten hyvinvointiin, on Litsilä (2001) tutkinut ”Nuorten ihmissuhteet ja hyvinvointi” -kyselyn pohjalta Pro gradu -tutkielmassaan. Tutkimuksessa vertailtiin keskenään ydinperheitä, uusioperheitä ja yksihuoltajaperheitä. Tutkimustulosten mukaan eroja eri perhetyypeissä elävien nuorten välillä löytyi vain alkoholin käytössä. Esimerkiksi uusioperheiden nuoret käyttävät alkoholia enemmän kuin ydinperheiden nuoret. (Rönkä, Viheräkoski, Litsilä & Poikkeus 2002, 62.)

4.2 Perheen yhteinen aika

Vanhemmat ovat viime vuosina tehneet niin pitkiä työpäiviä ja ovat niin kiireisiä ja uupuneita työhönsä, että aika lasten huolehtimiseen on jäänyt vähäisemmäksi. Työelämä vie vanhemmilta paljon aikaa ja energiaa, uuvuttaa ja vetää hermot kireälle, joten aikaa ja voimia ei enää tunnu riittävän vanhempana toimimiseen. Lisäksi koululaisten loppupäivän hoidon organisointi on usein hataralla pohjalla, joten vanhempien on luotettava siihen, että lapset itsenäistyvät ja selviytyvät omin päin. (Kinnunen & Mauno 2002, 104; Rönkä ja Kinnunen 2002, 4–5.)

Lapsista yksinäiset illat saattavat tuntua pitkiltä ja tyhjiltä kun vanhemmat ovat ylitöissä ja poissa kotoa. Lisäksi lasten valvonnan puute ja yksinäisyys puolestaan saattavat johtaa erilaisiin ongelmiin, kuten turvattomuus-

den tunteisiin ja päihteiden käyttöön. Richardson, Radziszewska, Dent & Flay (1993) tekemän tutkimuksen mukaan 14 -vuotiaiden nuorten yli 10 tunnin oleskelu viikossa ilman aikuisen valvontaa lisää ongelmakäyttäytymistä, kuten alkoholin ja tupakan käyttöä sekä huonoa koulumenestystä. Nuorten yksiolo puolestaan heikentää lasten emotionaalisia siteitä vanhempiinsa, ja he itsenäistyvät varhemmin. Nuorten varhaisempi itsenäistyminen taas heikentää vanhempien mahdollisuuksia vaikuttaa lapsiinsa. Kun vanhemmat myöhemmin huomaavat lastensa ongelmat ja heillä on lapsiinsa heikot emotionaaliset siteet, ei heillä usein ole enää otetta lapsiinsa. (Kuivakangas 2002, 47; Kinnunen & Mauno 2002, 104; Pulkkinen 2002, 24.)

Kiire näyttäisi periytyvän sillä kiireiset vanhemmat siirtävät tapansa myös lapsiinsa. Esimerkiksi vanhempien työpuhelut ja nettiyhteydet sekoittavat perheen omaa aikaa ja työaikaa. Aikuiset haluavat kuitenkin usein sekä perheen, että työelämän. Työssä koetaan olevan merkityksellisintä, se että on mahdollisuuksia toteuttaa itseään, saavuttaa omia tavoitteitaan, ottaa vastuuta sekä saada onnistumisen kokemuksia. Perhe puolestaan tuo rakkautta, kumppanuutta, vuorovaikutusta ja turvallisuutta. Myönteisiä seikkoja työ- ja perhe-elämän yhdistämisessä ovat: itsetunnon hallinta monien roolien kautta, persoonallisuuden monipuolistaminen ja sosiaalisen pätevyyden lisääntyminen. Lisäksi töissä koettu tyytyväisyys välittyy kotiin ja päinvastoin. (Kuivakangas 2002, 43; Kinnunen & Mauno 2002, 101, 102, 105.)

Perheen oma aika on käsite, jolle ladataan paljon odotuksia ja perheen kanssa vietetty aika saattaa olla nostalgisessa mielessä vääristynyttä. Arkinen perheen yhdessäolo saattaa sen sijaan olla sitä, että joku perheen jäsen haetaan harrastuksesta ja samalla automatkalla jutellaan päivän tapahtumista. Vaikka perhe kokoontuisi yhteiselle mikroaaltouunin valmistamalle pikaruualle, on silläkin suuri merkitys perheen arkisen yhteisyyden kokemiselle. (Kuivakangas 2002, 43–44.)

Lapsiperheille ja vanhemmille asetetaan siis entistä enemmän odotuksia monelta suunnalta ja elämä on yhä vauhdikkaampaa. Kaikista näistä odotuksista suoriutuminen, selviytyminen ja ehtiminen ei ole helppoa. Yksi suurimmista haasteista joita vanhempi kohtaa, on olla riittävän hyvä vanhempi lapselleen. Vaikka yhteiskunta ja työelämä ovat muuttuneet, haasteet riittävän hyvään vanhemmuuteen ovat pysyneet lähes muuttumattomina. (Juvakka 2005, 21.)

Perheen kanssa vietetyn ajan määrää ei voi korvata sen laadulla, sillä sat-saukset harvoin perheen kanssa vietettyihin hetkiin eivät korvaa poissaoloa ja sen vaikutuksia. Osallistuminen perheen ja erityisesti lasten arkeen mahdollistavat sen, että lasten kokemuksia kuunnellaan. Lisäksi arjessa läsnä oleminen luo lapselle turvallisuuden ja huolenpidon tunnetta, mikä on lapsen kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta tärkeää. (Kinnunen & Mauno 2002, 105.)

Olenneisinta työn ja perheen välillä on se, miten onnistuneesti ne voidaan yhdistää. Aikuisten useat roolit saattavat aiheuttaa ristiriitoja, kuten siitä

miten ylityöt ja perhevelvollisuudet olisi hoidettava. Työ voi olla lisäksi niin kuormittavaa ja voimavaroja vievää, että kotona ollessaan puoliso tai vanhempi voi olla fyysisesti läsnä, mutta kuitenkin henkisesti poissa. (Kinnunen & Mauno 2002, 102.)

Vanhemmuuteen kuuluu välillä uupumuksen tunteita ja maltin menettämistä. Vanhemman on oikeus olla välillä väsynyt omaan rooliinsa. Totuus on, että kukaan ei ole aina täydellinen ja jaksava vanhemmuuden roolissa. Suuttuminen ei ole vaarallista ja maltillisinkin kasvattaja on välillä uupunut sekä vihainen. Vanhemman tavoite on riitatilanteessa olla aikuinen, ei laskea murrosikäisen tasolle ja provosoitua kaikesta. (Juvakka 2005, 26.)

Kokemukset ja tuntemukset voivat myös siirtyä toiselta elämän alueelta toiselle, kuten uupumus ja stressi voivat siirtyä kotiin ja perheeseen. Työssä koetun väsymyksen vuoksi vanhemmat usein kokevat myös lastenkasvatuksen liittyvää stressiä ja kokevat itsensä voimattomiksi ja riittämättömiksi lasten kasvatuksellisissa asioissa. Vanhemmat eivät enää jaksaa ottaa lastensa mielipiteitä ja tarpeita huomioon sekä olla kiinnostuneita lastensa tekemisistä ja harrastuksista. Tämä puolestaan synnyttää vanhemmissa syyllisyyttä. Lisäksi vanhempien uupumus koskettaa haitallisesti myös lapsia: he rupeavat saamaan kaikessa periksi ja he saavat puhutella vanhempia miten haluavat sekä olla kotona ilman velvollisuuksia. Mikäli vanhemmilla on työstä johtuvaa uupumusta, lapset tulisi ottaa – passaamisen sijaan – enemmän mukaan kotitöiden tekemiseen sekä heille tulisi antaa enemmän vastuuta sisaruksistaan ja yhteisestä kodista. (Kinnunen & Mauno 2002, 105–106.)

Vanhempi opettaa lastaan arvostamaan arkea, sillä arki on hienoa. Lapselle on tärkeää, että arkeen kuuluu tuttuja menoja sekä rutiineja, siihen ei tarvita extreme-kokemuksia. Lapset rakastavat tasapainoista ja rauhallista arkea, johon tutut asiat luovat turvaa ja ennakoitavuutta. Kiireetön yhdessä olo ilman suuria tavoitteita on parasta arkea lapselle. Vanhempien seura on lapsille tärkeää, sillä he odottavat äidiltä ja isältä aikaa, yhdessäoloa sekä tavallista kotipuhastelua. Lapsille ei tule antaa ”sitten kun”-lupauksia, sillä elämä on tässä ja nyt. Elämän ei tule myöskään olla liian ohjelmoitua. Välillä on toki hyvä viettää aikaa myös muidenkin, kuin vain oman perheen kesken, sillä liika on aina liikaa. (Juvakka 2005, 27.)

Rönkä & Poikkeus tekivät vuosina 1999 – 2000 kyselyn ”Nuorten ihmissuhteet ja hyvinvointi”, johon osallistui 129 nuorta 7.luokalta. Lisäksi kysely toteutettiin uudelleen keväällä 2001, jolloin oppilaat olivat 8.luokalla. Tutkimuksen tarkoitus oli kartoittaa nuorten ajankäyttöä ja ihmissuhteita tyypillisenä arkipäivänä. Lisäksi tutkimuksessa oli tarkoitus selvittää mihin nuoret tarvitsevat vanhempiaan, mitä he tekevät vanhempiensa kanssa ja miten he haluaisivat viettää vanhempien kanssa yhteistä aikaa? (Rönkä, Viheräkoski, Litsilä & Poikkeus 2002, 51.)

”Nuorten ihmissuhteet ja hyvinvointi” -kyselyn tutkimustulosten mukaan vanhemmat ovat nuorten mukaan perushoivan tarjoajia, ja heitä kaivataan mm. ruoanlaittoon, muuhun huolenpitoon sekä rahoittamaan nuoren menoja. Lisäksi vanhempien koettiin olevan nuorille ohjaajia sekä neuvojen

ja tuen antajia. Nuoret myös haluavat vanhemmiltaan yhdessäoloa kuten yhteisiä juttelu- ja ruokailuhetkiä, rentoutumista television ääressä tai vain läsnäoloa kotona, vaikka nuori oleilisi omassa huoneessaan. Nuorten mielestä on tärkeää tietää, että vanhempi on tarvittaessa saatavilla. Sen sijaan vanhemman liian innokas asioista utelu tai fyysisesti lähelle tuleminen koettiin kielteiseksi. (Rönkä, Viheräkoski, Litsilä & Poikkeus 2002, 53.)

Rönkä ym. mukaan nuori hakee perheestä rauhaa ja latautumista enemmän kuin virikkeitä. Lasten mukaan onnen ja hyvinolonkokemukset koostuvat usein pienistä hetkittäisistä asioista, kuten yksin vietetty hetki, hyvä syöminen, mieluisan video katsominen tai pelin pelaaminen. Myös jo pelkästään kaverin tai vanhemman kanssa vietetty aika on merkityksellistä lapselle. (Rönkä & Kinnunen 2002, 8; Kuivakangas 2002, 36.)

4.3 Perheen sisäiset ristiriidat ja yhteenotot

Nuoren ja tämän vanhempien arkea ovat usein mielipaha tai ärtymyksen kokemukset ja niiden ilmaiseminen. Huomattava osa nuoren ja vanhempien ristiriidoista syntyykin arkisista asioista, kuten puhelimenkäytöstä ja kotiintuloajoista tai mielipiteistä. Ristiriidat syntyvätkin usein siitä että, taloudessa elää ihmisiä, jotka ajattelevat samoista asioista erilalla ja joilla on erilainen elämänrytmi. Esimerkiksi Steinberg (2001) esimerkin mukaan vanhempi káskee nuorta siivoamaan huoneensa, koska yhdessä eläminen edellyttää jonkin tasoista siisteyttä. Nuoren mukaan taas oman huoneen siivoaminen tai siivoamatta jättäminen on jokaisen oma asia ja osa yksilönvapautta. (Rönkä, Viheräkoski, Litsilä & Poikkeus 2002, 59.)

Ristiriidat saattavat lisääntyä perheessä myös siitä syystä, että nuoren lisääntyvät itsenäistymisen pyrkimykset herättävät puolestaan myös vanhemmissa vastarintaa. Ristiriitojen tarkoitus on kuitenkin, että niiden kautta nuoren suhteet vanhempiin muuttuvat pikkuhiljaa tasavertaisimmiksi; nuori saa keskustelemalla lisää itsenäisyyttä itselleen. Ongelmia saattaa kuitenkin syntyä silloin, jos ristiriidat ovat jatkuvia ja toistuvia, sekä myönteisiä yhdessäolon hetkiä on vähän ja nuori ei saa mielipiteitään kuuluviin perheessä. (Rönkä, Viheräkoski, Litsilä & Poikkeus 2002, 60.)

Mikäli nuorella on ristiriitaiset suhteet vanhempiinsa, hänellä on ylikorostunut itsenäistymispyrkimys ja nuori tukeutuu enemmän kaveripiiriinsä saadakseen emotionaalista tukea, lisäävät nämä seikat ongelmakäyttäytymisen riskiä. Keltikangas-Järvinen (2000) mukaan syyt jotka johtavat usein nuoria varhaisempaan aikuisuuteen ovat muun muassa kasvatuskulttuuri, lasten iltapäivien rakenne, kuten koululaisten yksinäiset iltapäivät, viestinten mallit, voimakas nuorisokulttuuri ja puberteetti-ään jatkuva aikaistuminen. (Rönkä, Viheräkoski, Litsilä & Poikkeus 2002, 59.)

Grotevant (1998) ja Steinberg (2000) tutkimusten mukaan nuorten murrosikä tuo vanhemmille enemmän ristiriitoja ja tyytymättömyyttä omaan parisuhteeseen, kuin lasten ollessa nuorempia. Arvioiden mukaan tämä voi johtua siitä, että murrosikäinen saattaa laukaista vanhempien välisiä riitoja ja siten tulehduttaa koko perheen ilmapiiriä. Lisäksi vanhemmat usein

tuohon aikaan lähestyvät itse keski-ikää, mikä puolestaan saattaa usein aktivoida vanhempien omien henkilökohtaisten tavoitteiden ja oman parisuhteen arviointia. (Rönkä, Viheräkoski, Litsilä & Poikkeus 2002, 60–61.)

Ristiriidat kuuluvat osaksi normaalia perhe-elämää. Vanhempi ei voi kuitenkaan käyttää kasvatuksessaan väkivaltaa, sillä kenelläkään ei ole oikeutta lyödä tai loukata toisen ihmisen fyysistä koskemattomuutta. Erimielisyydet kuuluvat asiaan, mutta vanhemman ei kuulu pelätä tai hätkähtää ristiriitatilanteita. Vanhemman tehtävänä on pyrkiä reagoimaan murrosikäisen puuskiin aikuisena, vaikka tehtävä ei aina helppo olisikaan eikä siinä onnistuisi. Riitelemiseen kuuluu se, että riidan jälkeen asiat selvitetään sekä tehdään sovinto. Tällä tavalla lapsi oppii erimielisyyksistä sen, että ne voi ratkaista ja tarvittaessa pyydetään anteeksi. Tarkoituksena on osoittaa lapselle, että häntä rakastetaan, mutta vanhemmat eivät välttämättä pidä hänen tekemisistään aina. Tällöin lapsi ei saa kielteistä palautetta itsestään, vaan kielteinen palaute kohdistuu tekemisiin. (Juvakka 2005, 25.)

Rönkä & Poikkeus (1999 – 2000) kyselyn ”Nuorten ihmissuhteet ja hyvinvointi” -kyselyn tutkimustulosten mukaan intensiivisin suhde oli äiti-tytärsuhde, jossa koettiin eniten läheisyyttä ja myös riideltiin eniten. Myös pojat kokivat vahvaa läheisyyttä äitiensä kanssa, mutta heidän suhteensa ei ole yleensä yhtä konfliktiherkkiä. Äiti-lapsi suhteen konfliktiherkkyys saattaa osin selittyä sillä, että äidin kanssa vietetään nuoruudessa yleensä paljon aikaa ja äiti saa tai joutuu usein olemaan nuorensa tunteiden ja pahanolon peilinä. Usein esimerkiksi nuoren vaikeudet koulussa, levottomuus ja ikävystyneisyys heijastuvatkin äidin ja lapsen suhteeseen. 8. luokkalaisista nuorista 26 % kertoi riitelevänsä äitinsä kanssa usein. (Rönkä, Viheräkoski, Litsilä & Poikkeus 2002, 56, 60.)

Vanhempien keskinäisessä riitelystä on tärkeää, että vanhemmat kykenevät sopimaan riidan jälkikäteen. Lisäksi vanhempien olisi hyvä jälkikäteen selittää myös lapselleen tai nuorelleen, että muissakin perheissä riidellään eikä tämä merkitse tälle mitään uhkaa. Nuorten turvallisuuden tunteen ylläpitämisen kannalta on tärkeää, että nuorella säilyy tunne ja tieto siitä, että vanhempien keskinäinen suhde jatkuu ristiriidoista huolimatta. (Rönkä, Viheräkoski, Litsilä & Poikkeus 2002, 61.)

Nuorten ihmissuhteet ja hyvinvointi” -kyselyn (1999–2000) tutkimustulosten mukaan noin puolet kyselyyn vastanneista 7.luokkalaisista nuorista kertoi, että vanhempien riidat tuottivat heille huolta. Nuoret kokivat vanhempiensa riidat ahdistaviksi ja ärsyttäviksi sekä ne häiritsivät koulunkäyntiä. Nuoret eivät lisäksi mielellään halua sotkeutua vanhempiensa riitihin. (Rönkä, Viheräkoski, Litsilä & Poikkeus 2002, 61.)

4.4 Nuoren riski- ja ongelmakäyttäytyminen sekä sopeutumisvaikeudet

Tietyt asiat muodostavat riskejä nuoren hyvinvoinnille ja kasvuun murrosiässä. Vanhempien tehtävä vielä tässä vaiheessa on puuttua nuoren mahdolliseen riskikäyttäytymiseen ja turvata nuoren terveellinen elämä. Liian lyhyt yöuni ja ruuan ravitsemuksellinen epätasapaino ovat muun muassa

seikkoja, jotka vaikuttavat merkittävästi nuoren hyvinvointiin. Muita nuoren elämää haittaavia tekijöitä voivat olla esimerkiksi niska- ja hartiaseudun kivut, liikunnan vähäisyys, liikapaino tai alipaino, huoli omasta ulkonäöstä, yksinäisyys, masennus, tupakointi sekä päihteiden käyttö. Lisäksi nuoresta itsestään johtuvat seikat, kuten esimerkiksi ongelmat tarkkaavaisuudessa, voivat olla riskitekijöitä. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 20; Pulkkinen 2002, 15.)

Muita nuoren kasvuympäristössä olevia riskitekijöitä voivat olla perheväkivalta. Fergusson & Horwood (1998) mukaan nuori, joka on kokenut perheväkivaltaa, kokee muita enemmän sopeutumisvaikeuksia. Näitä voivat olla käytösongelmat ja alkoholin käyttö sekä ahdistuneisuus. Jo pelkästään vanhempien välinen väkivalta tuo lapselle turvattomuutta ja tunnetta uhasta. väkivallan ei siis tarvitse kohdistua lapseen itseensä ollakseen seurausiltaan haitallista. (Pulkkinen 2002, 15, 17–18.)

Monet tutkimustulokset osoittavat, että jos nuoren koulunkäynti jää kesken, lapsen riski käyttäytyä sopeutumattomasti lisääntyy. Vastaavasti, jos nuorella on ollut itsehallinnan vaikeuksia jo lapsuudessa, saattaa koulutus jäädä usein lyhyeksi. (Pulkkinen 2002, 23.)

Riskitekijöiden ohella nuoreen vaikuttavat haavoittuvuustekijät, jotka tarkoittavat alttiutta kielteisille vaikutuksille niissä olosuhteissa, joissa riskitekijät ovat suuret. Esimerkiksi halu huumeiden kokeilulle kaveriporukassa on todennäköisempää silloin, jos nuori on joutunut kokemaan väkivaltaa perheessään ja pakenemaan kadulle, kuin jos kotiolot ovat tasapainoiset. Vastaavasti myös väkivaltainen viihde ei välttämättä vaikuta paljon nuoren käytökseen, mutta riskiryhmässä se voi opettaa uusia väkivallan muotoja. (Pulkkinen 2002, 15.)

Kansainvälisten tutkimusten pohjalta on saatu selville, että tietyt asuinalueiden ja naapurustojen piirteet, kuten köyhyys ja tiheä muuttoliike, voivat olla osasyynä nuorten epäsosiaalisen käyttäytymisen vaihteluille. Taloudelliset vaikeudet heijastuvat usein vanhempien parisuhteeseen ja huono parisuhde heijastuu vanhemmuuden laatuun. Taloudellinen stressi lisää vanhempien rankaisevien toimien käyttöä ja välinpitämättömyyttä lapsen tarpeista. Tämä puolestaan vaikuttaa lapsen yhteiskuntaan sopeutumiskykyyn heikentävästi. (Pulkkinen 2002, 18–19.)

Kerr & Stattin (2000) tekemän tutkimuksen mukaan nuorten ongelmakäyttäytymiseltä suojaavat kontrollointia paremmin, nuoren ja vanhemman hyvä ja luottamuksellinen suhde, siten että nuori uskaltaa kertoa spontaanisti tekemisistään ja menoistaan. Kun nuoren ja vanhemman suhteet ovat läheiset ja lämpimät, ei nuori välttämättä halua vaarantaa suhdettaan esimerkiksi joutumalla tekemisiin virkavallan kanssa. Muu laaja tutkimustieto kuitenkin osoittaa, että vanhempien tulee pitää nuorten tekemisiä silmällä ja sopia esimerkiksi kotiintuloajoista. (Rönkä, Viheräkoski, Litsilä & Poikkeus 2002, 54.)

4.5 Rajat ja rakkaus

Lapset tietävät, että vanhempien tehtävä on olla heistä kiinnostuneita, ja että vanhemmille ei ole yhdentekevää se, kuinka lapset käyttäytyvät. Lapset tiedostavat, että merkki vanhempien rakkaudesta on se, että vanhemmat puuttuvat lasten tekemisiin. Lapset kuitenkin kaikin tavoin pyrkivät vastustamaan tätä puuttumista siitakin huolimatta. Tästä seuraa se, että lapset kokevat olevansa turvassa, mikäli kaikesta protestoinnista huolimatta vanhemmat vaativat lapsilta oikeaa käyttäytymistä. Vanhemman asettamat rajat luovat siis lapselle turvaa. (Hellsten 2001, 194.)

Mikäli vanhemman ja lapsen suhteessa käy niin, että vanhemmat eivät aseta rajoja eivätkä tällöin käytä vanhemmuuteen liittyvää valtaa, lapsi alkaa itse asettamaan rajoja. Tämä tarkoittaa sitä, että lapsi ajautuu asemaan, johon hänellä ei tietenkään ole edellytyksiä. Lapselta ei löydy kykyä hallita eteen tulevia asioita tai kohdata elämän kaottisuutta. Tämä saa aikaan lapsessa turvattomuuden tunteen. Kun lapsi jätetään omien mielihalujensa valtaan, hän tuntee olonsa turvattomaksi ja ilmaisee tätä tunnetta yhä enemmän. (Hellsten 2001, 194–195.)

Vanhempien tehtävään kuuluu rajojen asettaminen lapsen elämässä. Lapsia ja nuoria ei voi laittaa päättämään asioista, joihin heillä ei ole valmiuksia. Kaikista asioista ei voi myöskään neuvotella. Mikäli näin kuitenkin tehdään, saattaa lapsissa ilmetä käytöshäiriöitä ja he voivat myöhemmin törmätä elämässään isoihin vaikeuksiin. Maailma kun ei aina pyöri omien mielihalujen mukaan. (Juvakka 2005, 52.)

Vanhempien on kannettava vastuu lapsistaan ja nuoristaan. Tästä seuraa toisinaan se, että joudutaan sanomaan lapsille asioita, joita he eivät haluaisi kuulla. Vanhemman rooli ei kuitenkaan aina ole olla se mukava kaveri, jonka kanssa on joka ikinen hetki hauskaa. Perheen hyvä fiilis syntyy turvallisuudentunteesta ja siitä, että vanhemmat ovat lapsen puolella. (Juvakka 2005, 53.)

Vanhempien on syytä muistaa, että nuori tarvitsee vanhemmiltaan tukea, huolenpitoa ja aikaa, mutta kehittyäkseen nuori tarvitsee myös tilaa itsenäistyä. Tämän vuoksi vanhempien on löydettävä sopiva tasapaino sille, miten paljon nuorelle annetaan tilaa kasvaa itsenäiseksi nuoreksi ja miten paljon tälle asetetaan rajoja. Nuoren kehityksen osalta olisikin otollisinta, että nuori saa pikkuhiljaa vanhemmiltaan lisää vapautta ja tilaa liikkua. Nuoren on hyvä saada kokea, että hän on luottamuksen arvoinen ja häneen ruvetaan pikkuhiljaa suhtautumaan kuin aikuiseen. On tärkeää, että nuori saa itse päättää persoonallisuudestaan ja yksityiselämästään, kuten omista mielipiteistä, ulkonäöstä tai siitä millainen ihminen tämä haluaa olla. (Rajojen asettaminen nuorelle n.d.)

Vanhempien rajojen asettamisen osalta on tärkeää, että nuoren tunne turvallisuudesta tai suhde vanhempiin pysyy luottamuksellisena ja avoimena. Rajojen asettamisessa tulee vanhempien noudattaa kohtuullisuutta, sillä ne tukevat nuoren myönteistä itsenäistymistä. Vanhempien nuorelleen asettamat rajat, eivät saa esimerkiksi kuvastaa mielivaltaa ja kontrollia. Mikäli vanhemmat kontrolloivat liian pieniä yksityiskohtia nuoren elämässä, saat-

taa nuori olla vielä aikuisenakin erittäin riippuvainen vanhempiansa hyväksynnästä ja tältä saattaa puuttua oma tahto ja uskallus. (Rajojen asettaminen nuorelle n.d.)

Vanhempien on syytä lisäksi muistaa, että myös nuori saa asettaa rajoja vanhemmilleen. Nuoren on voitava kokea, että tälle ei kuulu aikuisten murheet tai vanhemman hyvinvointi ei ole hänen vastuullaan. Vastuu perheenjäsenten hyvinvoinnista kuuluu aikuiselle ja aikuinen antaa nuoren olla nuori. Tämä ei silti tarkoita sitä, etteivätkö lapset itse haluaisi ottaa aikuisten oikeuksia. Riittävän hyvään vanhemmuuteen kuuluu kuitenkin se, että perheen vanhemmat tai vanhempi tekee perhettä koskevat päätökset ja on niistä vastuussa. (Rajojen asettaminen nuorelle n.d.; Juvakka 2005, 22.)

Riittävän hyvä vanhempi täyttää monella tavalla lapsen tarpeita, mutta ei toki aina ja rajattomasti. Oli lapsi missä iässä tahansa, hän tarvitsee vanhempiaan, jotka asettavat rajoja ja perustelevat ne lapselle. Kun vanhempi asettaa rajat lapselle, niistä ei neuvotella lapsen kanssa. Vanhemmuus on myös sääntöjen noudattamisen valvomista sekä oikeudenmukaisten rangaistusten asettamista, mikäli sääntöjä ei noudateta. Luonnollista on, että lapsi pyrkii taistelemaan sääntöjä ja kieltoja vastaan. (Juvakka 2005, 23, 24.)

Riittävän hyvään vanhemmuuteen kuuluu se, että on kiinnostunut lapsensa tekemisistä. Vanhempi valvoo lapsen tai nuoren tekemisiä sekä tekemättä jättämisistä. Vanhempi on myös tietoinen siitä, kenen seurassa hänen lapsensa on ja mitä hän on tekemässä. Lapsi tai nuori ei aina osaa esimerkiksi asettaa itse itselleen turvallisia median käytön rajoja. Tällöin vanhemman tehtävä on valvoa, että ikärajasäännöistä pidetään kiinni. Vanhempi voi siis kieltää lapseltaan sopimattomaksi katsomansa materiaalin, eikä se ole ollenkaan noloa. (Juvakka 2005, 24.)

4.6 Nuorien kaverivalinnat, ajankäyttö ja harrastustoiminta

Monet vanhemmat ovat huolissaan lastensa kaverivalinnoista, sillä niillä on suuri vaikutus lasten kehitykseen. Kuitenkin kaverivaikutukset ovat usein kestoaltaan pienempiä, sillä kaverit usein vaihtuvat, kun taas perheenjäsenten vaikutukset ovat pitkäkestoisia. Kaverit vaikuttavat lapsen joka päiväseen käyttäytymiseen, kun taas vanhemmat vaikuttavat lapsensa arvoperustoihin. Vanhemmat voivat vaikuttaa siihen, millaisia kavereita heidän lapsensa valitsee, muun muassa kannustamalla lastaan tietynlaisiin harrastuksiin. Lapsen alttius kavereidensa vaikutuksille johtuu lapsen ja tämän vanhempien suhteen laadusta. Esimerkiksi nuoret, joiden vanhemmat ovat lapsilähtöisiä, ovat epätodennäköisemmin alttiita kavereiden sosiaaliselle paineelle, kuin ne nuoret joiden vanhemmat toimivat aikuislähtöisesti. (Pulkkinen 2002, 24.)

Uusista harrastuksista nuori voi saada kavereita. Vanhemmat voivat etsiä nuoren kanssa tietoa kotipaikkakunnan harrastuksista sekä pohtia nuoren kanssa, mihin harrastuksiin olisi helppo osallistua. Harrastusmahdollisuuksia kannattaa etsiä esimerkiksi netistä, sillä eri järjestöillä ja seura-

kunnilla on nuorisotoimintaa, joista mainostetaan kotikunnan nettisivuilla. (Nuori on yksinäinen n.d.)

Koulun kautta voi löytyä sopivia harrastusryhmiä tai -kerhoja, johon voi osallistua. Esimerkiksi opinto-ohjaajalta tai koulukuraattorilta voi saada tukea tilanteeseen sekä lisätietoa koulun järjestämästä toiminnasta. Kansainvälisten tutkimustulosten mukaan esimerkiksi koulun kerhotoiminnalla on positiivista vaikutusta opintojen jatkamiseen, oppimiseen sekä myöhempään ammattiasemaan ja tulotasoon huolimatta vanhempien sosiaaliluokasta ja nuoren omasta kykytasosta. Kerhotoimintaan osallistumisen on myös todettu vähentävän nuoren rikollista toimintaa tai muuta riskikäyttäytymistä. Kerhotoiminnan on todettu suojaavan erityisesti niitä nuoria, joiden elämässä on merkittäviä riskitekijöitä kuten sosiaalisten taitojen heikkous, aggressiivisuus, heikko koulumenestys sekä vanhempien heikko sosiaalinen asema. Eccles & Barber (1999) sekä Youniss & Yates (1997) mukaan esimerkiksi muiden auttamista sisältävä toiminta kuten vapaaehtoistoiminta tukee lapsen sosiaalista kehitystä. (Nuori on yksinäinen n.d.; Pulkkinen 2002, 25–26.)

Mahoney & Cairns (1997) mukaan eniten nuorta suojaa koulun puitteissa järjestetty toiminta, sillä siihen osallistuvat tutut luokkakaverit ja suhteet heihin syvenevät. Tämän lisäksi ohjaajat ovat usein pysyvämpiä ja pätevämpiä, kun toiminta sijoittuu koulunpuitteisiin. Kerhotoiminnan positiiviset vaikutukset on havaittavissa erityisesti alempien sosiaaliryhmien perheissä, joissa vanhemmilla on vähemmän mahdollisuuksia rakentavan ajankäytön järjestämiseksi nuorelle. (Pulkkinen 2002, 26.)

Lisäksi erilaisissa nuorisotapahtumissa ja netin keskustelupalstoilla nuori voi päästä tutustumaan muihin nuoriin. Keskustelupalstojen ja chattien etu on siinä, että niiden kautta nuori voi kokea hyväksyntää ja yhteenkuuluvaisuutta. Esimerkiksi fani- ja harrastuspalstat ovat hyviä keskustelupaikkoja, joissa voi helposti solmia nettiystävyyksiä. Vanhemman tehtävä on kuitenkin varmistaa, että nuori toimii nettietiketin mukaisesti ja osaa välttää siellä piileviä vaaroja. (Nuori on yksinäinen n.d.)

4.7 Yksinäisen nuoren tukeminen

Nuori tarvitsee sekä psyykkistä ja fyysistä läheisyyttä, mutta toisaalta myös yksinoloa. Nuoren on hyvä totutella olemaan myös yksin, jotta hänestä tulisi riippumaton, itsenäinen ja psyykkisesti vahva ihminen. Nuorelle on luonnollista alkaa pikkuhiljaa irtautua vanhemmista ja oppia itsenäiseksi. Samalla samanikäiset nuoret tulevat nuorelle entistä tärkeämmiksi. Yksi nuoruuden kehitystehtävistä on oppia toimimaan ihmissuhteissa. Kaverisuhteissa nuori pääsee harjoittelemaan tärkeitä ihmissuhdetaitoja. Näitä ovat muun muassa empatiakyky, toisten huomioiminen ja luottamuksen edistäminen. (Nuori on yksinäinen n.d.)

Nuori voi kokea yksinäisyyden tosinaan erittäin ahdistavaksi ja tuskalliseksi, sillä nuori usein kokee tarvitsevansa ryhmää, jossa voi jakaa kokemuksiaan ja tuntea yhteenkuuluvuutta. Mikäli nuorella ei ole läheisiä ystäviä, nuori saattaa ajatella, että hänessä on jotain vialla. Ryhmän ul-

kopuolelle jättäminen sekä muu kiusaaminen kuten merkitsevät katseet ja vihjailevat viestit puolestaan vaikuttaa nuoren itseluottamukseen ja itse-tuntoon. (Nuori on yksinäinen n.d.)

Vanhemmille voi olla haastavaa tunnistaa nuoren yksinäisyyttä, koska useat nuoret viihtyvät hyvin omissa oloissaan. Nuori voi esimerkiksi kertoa vanhemmilleen, että hän ei tarvitse kavereita ja kaikki on hyvin. Vanhempien on kuitenkin syytä pitää mielessä, että yksinäisyys on nuoruudessa kehityksellinen riski ja onkin huolestuttavaa, jos nuorella ei ole yhtään kaveria. Mikäli nuori siis viettää kaiken aikansa yksin tai kertoo kokevansa olonsa yksinäiseksi, tulisi vanhemman puuttua asiaan. (Nuori on yksinäinen n.d.)

Mikäli nuori on yksinäinen, tämä tarvitsee vanhemmiltaan tukea, aitoa kiinnostusta, huomiota, kuuntelua ja rohkaisua. Vanhemman antama tuki on erityisen tärkeää, koska se saa nuoren tuntemaan myönteisiä tunteita ja kehittää hänen itsetuntoaan. Jo pieni parannus nuoren itsetunnossa taas rohkaisee tätä ihmissuhteissa. Vanhempi voi esimerkiksi pyytää nuorta kertomaan tunteistaan ja toiveistaan. Lisäksi nuorta voi auttaa muistelemaan myös hyviä kaverisuhdekokemuksia ja näkemään itsessään hyvät piirteensä. Myös kehuminen ja positiivisen palautteen anto tukee nuoren itsetuntoa. Lisäksi vanhempi voi auttaa nuorta kertomalla omasta nuoruudesta sekä siitä, mitä tämä itse silloin tunti ja koki. (Nuori on yksinäinen n.d.)

Nuori saattaa helposti vähätellä itseään, joten vanhempi voi auttaa nuorta huomaamaan nuoren kielteiset ajatukset, jotka saattavat vaikuttaa nuoren käyttäytymiseen. Vanhemman on kuitenkin osoitettava hienovaraisuutta, kun tämä huomauttaa nuorelle tämän käytöksessä asioita, jotka saattavat saada toiset ikätoverit kaikkoomaan nuoren seurasta. (Nuori on yksinäinen n.d.)

Vanhempi voi myös auttaa nuorta löytämään ratkaisua yksinäisyyteen esimerkiksi pohtimalla tämän kanssa keinoja ja paikkoja, joissa kaverisuhteita pääsee luomaan. Löytyisikö esimerkiksi koulusta, naapurustosta, perhetuttavista ja sukulaisista, lapsuuden luokkakavereista tai harrastuksista nuoria, joita voisi lähestyä? Nuoren kaveripiiristä voi myös pyytää toista nuorta kutsumaan omaa nuorta kaveriporukkaan tai juttelemaan tälle. Vanhemmat voivat lisäksi antaa nuorelle harjoitusta ja mallia esimerkiksi tutustumis- tai riitätilanteissa toimimiseen. Tutustumistilanteita varten vanhemmat voivat pohtia nuoren kanssa esimerkiksi hyviä keskustelunaiheita tai aloituskysymyksiä. (Nuori on yksinäinen n.d.)

4.8 Vuorovaikutuksen toteutuminen perheessä

Perheen sisällä voidaan ilmaista sellaisia tunteita, mitä muualla ei uskalleta ilmaista. Perhesuhteet ovat yleensä kiinteämmät kuin muut ihmissuhteet, joten niiden uskotaan pitävän niissäkin tilanteissa, joissa ystävyys-suhteet eivät kestäisi. Esimerkiksi lasten sisarusuhteilla ja vertaistuella on enemmän merkitystä, kuin aikuiset tulevat ajatelleeksi. (Rönkä & Kinnunen 2002, 7; Kuivakangas 2002, 48.)

Asiat, jotka lapset kokevat hankaliksi, vaikeiksi ja raskaiksi sekä tuottavat pahaa oloa, eivät välttämättä näy aikuisten silmissä kovinkaan merkityksellisinä. Kysymys onkin siinä, ottavatko aikuiset lastensa kokemuksia riittävän todesta. Esimerkiksi Butler & Williamson (1996) mukaan lapsille turvallisuus käsittää luotettavuutta, ystävällisyyttä ja hengenheimolaisuutta. He kokevat jäävänsä muuten vaille kuuntelijaa ja vieressä kulkijaa. Aikuisille turvallisuus sen sijaan merkitsee suojelullisia lähtökohtia kuten lapsen pitämistä aisoissa ja sitä ”miten lapselle kävisi mahdollisimman hyvin”. (Kuivakangas 2002, 47.)

Kerr & Statt (2000) mukaan luottamus vanhempien ja lapsen välillä syntyy pitkäaikaisen kehityksen tuloksena. Lapsen luottamusta ja halua kertoa asioistaan, voidaan lisätä siten, että vanhemmat ovat läsnä ja aidosti kuuntelevat lastaan. Lisäksi vanhemmat eivät saa pettää lapsensa luottamusta tai saattaa häntä naurunalaiseksi, varsinkaan silloin kun tämä haluaa kertoa asioistaan vanhemmilleen. (Rönkä, Viheräkoski, Litsilä & Poikkeus 2002, 65–66.)

Nuorelle merkityksellistä on vanhempien läsnäolo ja se, että vanhemmat ovat aidosti kiinnostuneita nuoren tekemisistä. Olisikin hyvä, jos vanhemmat järjestäisivät kahdenkeskistä aikaa nuorensa kanssa, jolloin vanhemmalla on mahdollisuus osoittaa tätä kiinnostusta. (Rajojen asettaminen nuorelle n.d.)

Lapsen vaikea temperamentti, voi aiheuttaa vanhemmissa vihamielisyyttä, kriittisyyttä tai lapsen huomiotta jättämistä, pakokeinojen kehää tai epävarmaa kiintymystä. Tämän seurauksena lapsi vaikuttaa käyttäytymisellään vanhempiinsa sekä vanhemmat lapseensa. Toisaalta Collins, Maccoby, Steinberg, Hetherington ja Bornstein (2000) mukaan, jopa pienet piirteet vanhempien käytöksessä, voivat aiheuttaa suuria vaikutuksia lapseen tämän myöhemmällä iällä. Esimerkiksi lapsen käsitykseen itsestään ja heikkoon itsetuntoon, voi toistuessaan vaikuttaa vanhempien vähättelevä suhtautuminen lapsen aikaansaannoksiin. (Pulkkinen 2002, 16–17.)

Vastaavasti lapsen myönteiseen kehitykseen voivat vaikuttaa niin sanotut vanhemmuuden hyvät piirteet, kuten lapsilähtöinen kasvatus. Pulkkinen (1996), Männikkö & Pulkkinen (2001) ja Kokko (2001) mukaan lapsilähtöinen kasvatus edesauttaa lapsen sopeutumista yhteiskuntaan, sekä suojaa lasta kierteeltä, joka voi johtaa muun muassa pitkäaikaistyöttömyyteen. Lapsilähtöisellä kasvatuksella tarkoitetaan sitä, että vanhemmilla on hyvä keskinäinen suhde. Lisäksi tällöin lapsella on hyvä suhde vanhempiinsa, sekä vanhemmilla huolehtivainen suhde lapseensa. Huolehtivalla suhteella tarkoitetaan emotionaalista tuen antamista, lapsen toimintojen valvomista sekä tarpeellisten rajojen asettamista. (Pulkkinen 2002, 17.)

Lapsilähtöisen kasvatuksen vastakohta on aikuiskeskeinen kasvatus, jota ohjaavat aikuisten tarpeet ja mielialat. Aikuiskeskeinen kasvatus on riskitekijä sille, miten lapsi kykenee sopeutumaan yhteiskuntaan, sillä se sisältää lapsen näkökulmien vähäistä huomioon ottoa ja vähäistä vuorovaiku-

tusta lapsen kanssa. Se myös sisältää epäoikeudenmukaisuutta ja välinpitämättömyyttä lapsen asioista. (Pulkkinen 2002, 17.)

Yhtälailla kun vanhemmat tuovat kokemuksiaan työpäivästä kotiin perheelle, tuovat lapset omia päivän kokemuksiaan päiväkodista, koulusta ja kaveripiiristään. On tärkeää kuunnella kaikkien perheenjäsenten näkökulmia, ja heidän tunteitaan ja tarpeitaan. Esimerkiksi sisarusten kokemukset samasta lapsuudesta voivat olla hyvinkin eriäviä. Muun muassa lasten syntymäjärjestys, sukupuoli, temperamentti ja vanhempien senhetkinen elämäntilanne vaikuttavat siihen, millainen suhde lapsilla ja vanhemmilla on keskenään. Lisäksi Galinskyn (2000) mukaan perheenjäsenillä voi olla hyvinkin erilainen käsitys hyvästä perhe-elämästä. (Rönkä & Kinnunen 2002, 5–6.)

Lisäksi lasten suhteita vanhempiin sekä perheen kesken vietettyä aikaa tulisi tarkastella myös lasten näkökulmasta. Mistä asioista lapsi kertoo vanhemmilleen, mistä asioista lapsen on vaikea puhua kenellekään tai mitä tapahtuu tavallisena arkipäivänä lapselle, ovat kysymyksiä joiden avulla voidaan päästä lähemmäksi lasten arkea ja lasten kokemaa pahoinvointia. (Kuivakangas 2002, 48.)

Riittävän hyvään vanhemmuuteen kuuluu se, että luotetaan lapseen ja ollaan itse luottamuksen arvoisia. Vanhemmalle uskalletaan kertoa myös kurjista asioista ja vanhemman kanssa lapsi voi keskustella mieltään painavista asioista. Koska lapsella ja nuorella on oikeus myös omiin asioihin ja salaisuuksiin, ei vanhemman tule udella liikaa. Vanhemman ja lapsen välinen vuorovaikutus on tärkeää ja riittävän hyvä vanhempi keskusteleekin lapsensa kanssa päivittäin ja ottaa myös lapsen mielipiteen huomioon. Vanhempi on myös silloin läsnä, kun nuorella on asiaa, sillä yhteinen aika on vielä murrosikäisellekin nuorelle tärkeää. Kodista on tehtävä paikka, missä kaikista asioista voidaan puhua. (Juvakka 2005, 23.)

4.9 Vanhempi nuoren tunteiden käsittelyn tukijana

Nuoruudessa on tavanomaista, että tunteet kuohuvat, joka puolestaan lisää sähköisyyttä nuoren ja tämän vanhempien ja sisarusten välille. Näiden oman nuoren kuohuvien tunteiden vastaanottamisen vanhempi voi puolestaan kokea erityisen haastavana. Vanhempaa voi kuitenkin helpottaa tieto, että nuori tuntee ja reagoi usein siksi, että hän pyrkii irti vanhemmistaan. Vaikka se on kaikille osapuolille haastava vaihe elämässä, on se kuitenkin välttämätön vaihe matkalla lapsesta aikuiseksi. Aikuisen tehtäväksi jää kestää nuoren tuomat tunteiden myllerrykset. (Rönkä, Viheräkoski, Litsilä & Poikkeus 2002, 60; Nuoren tunteet kuohuvat n.d.)

Sen sijaan, että vanhempi keskittyisin näissä tilanteissa lohduttelemaan, moittimaan ja neuvomaan nuorta on olemassa parempia selviytymistapoja. Näitä tapoja ovat rauhallinen läsnäolo ja kuunteleminen sekä ymmärrystä huokuva asennoituminen. Nuorelle voi esimerkiksi sanoa: Istu hetkeksi ja jutellaan. Olet tosi loukkaantuneen oloinen, mitä on tapahtunut? Vanhemman rauhallisuus ja kuuntelu kertovat nuorelle, että tämä on hy-

väksyvän kiinnostunut nuoren asioista ja rakastaa tätä, vaikka ei aina hyväksykään hänen käytöstään ja tekojaan. (Nuoren tunteet kuohuvat n.d.)

Merkki onnistuneesta kuuntelutilanteesta on se, että nuori kokee saavansa ilmaista tunteensa ja ajatuksensa. Vanhempi selviää hyvin tilanteesta olemalla vähäpuheinen, mutta kuitenkin osoittaa kiinnostusta kuuntelijana. Kun nuori saa purkaa tunnekuohunsa, hänen tunnekuormansa yleensä helpottaa. Tämän jälkeen tulee enemmän tilaa käsitellä tunteita ja esimerkiksi vanhempi voi olla entistä aktiivisempi. Vanhempi voi vahvistaa nuoren itseluottamusta ja uskoa siihen, että haastavista ongelmallisista tilanteista voi selvitä. Vanhempi voi esimerkiksi auttaa nuorta hahmottamaan tilannetta uudelleen ja etsimään tilanteeseen ratkaisua kyselemällä: mitä tilanteelle voisi tehdä? Miten nuori on yrittänyt ratkaista tilannetta? Mikä voisi auttaa? Mitä nuori itse ajattelee? Mitä hän toivoo, että tapahtuisi? Mitä muutosta hän odottaa? (Nuoren tunteet kuohuvat n.d.)

Vanhempi voi viestittää nuorelleen, kestämillä tämän tunnekuohut, että vaikeistakin tilanteista voi selvitä. Nuori saa sellaisen viestin, että tilanteessa ei ole mitään hätää, vaikka juuri nyt tilanne tuntuisikin synkältä ja epämiellyttävältä. Murrosikä on siis mainio tilaisuus käsitellä omia tunteita ja opetella kohtaamaan hankalia asioita. Tähän nuori tarvitsee kuitenkin tuekseen aikuista, ja yleensä koti on paikka, jossa tunteet myllertävät ja purkautuvat. (Nuoren tunteet kuohuvat n.d.)

Vanhemmuuden tehtävä on myös se, että lapsi saa kokea itsensä ihanaksi ja ihmeelliseksi. Vanhempi osaa ottaa huomioon jokaisen lapsen erilaisuuden sekä tukea ja kannustaa lasta vastaan tulevissa tilanteissa. Lapsi ja nuori ovat vanhemman varauksettoman ihailun kohteena juuri omana itsenään. Vanhemman tulee myös arvostaa itseään, sillä tämä kuva välittyy hänestä myös lapsille. Vanhemman tulee arvostaa myös omaa elämänsä, hänellä on omia harrastuksia ja omia ystäviä. Riittävän hyvän vanhemman oma elämä on tärkeä ja hän viettää välillä aikaa myös ilman lapsiaan. (Juvakka 2005, 25.)

4.10 Vanhempi omien tunteidensa käsittelijänä

Vanhemmuus on sitä, että on valmis läpikäymään monenlaisia tunteita. Elämään kuuluu sekä iloa että epäonnistumisia ja vaikeita hetkiä. Vanhemman on kannettava vastuu omista tunteistaan, tekemisistään sekä sanomisistaan. Tämä tehtävä ei ole aina helppo. Vastuulliseen vanhemmuuteen kuuluu se, että ei syytä muita omista tunteistaan, tahdostaan, ajattelustaan tai käyttäytymisestään. Vastuullisen aikuisen ihmisen kaikki tekeminen sekä käytös ovat omia valintoja. (Juvakka 2005, 25.)

Riittävän hyvän vanhemman tulee kestää kritiikkiä ja arvostelua, joka useimmiten kuuluu lasten suusta. Vanhemmuus on kritiikin vastaanottamista, vaikka se ei ole helppoa eikä usein tunnu kivalta. Se tuskin myöskään kohottaa vanhemman itsetuntoa. Vanhempana oleminen on myös sitä, että tuntee olonsa riittämättömäksi, jopa päivittäin. Vanhemmuus on sitä, että kestää kuulemansa nimittelyn, mutta osaa myös puuttua siihen tiu-

kasti. On täysin normaalia, että isä tai äiti on välillä tyhmä ja tietämätön, jopa kaikkein tyhmin, mitä nuori voi tietää. (Juvakka 2005, 22.)

Murrosikäinen puolestaan on omasta mielestään täydellinen ja osaava, kypsä sekä kykenevä kaikkeen mahdolliseen. Nuoren on tässä vaiheessa elämäänsä vaikea kuvitella, että ainakaan omat vanhemmat voisivat olla yhtä älykkäitä kuin hän. Sen sijaan luonnollista on, että nuori saattaa surkutella huonoa tuuriaan siitä, minkälaisia geenejä on saanut osakseen. (Juvakka 2005, 22.)

Vanhemmuus on myös sitä, että ollaan epätäydellisiä. Yksikään äiti tai isä ei ole täydellinen, mutta silti he voivat olla riittävän hyviä vanhempia. Jokaiselle vanhemmalle tulee vastaan tilanteita, joissa tuntuu, että omat taidot taikka voimat eivät riitä. On myös hyvä asia, että täydellisiä vanhempia ei ole. Mikäli vanhemmat olisivat täydellisiä, saattaisi tästä tulla suuret paineet myös lapselle, koska silloin hänenkin tulisi olla täydellinen. Epätäydellisyys siis jopa suojelee lapsia. (Juvakka 2005, 23.)

Vanhemmuudessa tärkeää on uskoa itseensä, sillä maalaisjärjelläkin päättään jo pitkälle. Ei ole aina tarpeellista kysyä asioita ja ratkaisuehdotuksia ammattilaisilta, sillä oman lapsensa parhaat ammattilaiset ovat juuri hänen vanhempansa. Vanhempana on tärkeää luottaa itseensä sekä arvoihinsa ja ennen kaikkea, uskoa omaan osaamiseensa. Mikäli vanhempi ei luota omiin kykyihinsä tai pidä itseään hyvänä ja tärkeänä, on lapsenkin vaikea uskoa ja luottaa vanhempansa. Usein vanhemmuuden tukena toimii vanhempien keskinäinen yhteistyö sekä toimiva parisuhde. (Juvakka 2005, 27.)

Jokainen vanhempi vastaa omista lähtökohdistaan siihen, mitä riittävän hyvä vanhemmuus hänen kohdallaan merkitsee ja pitää sisällään. Jokainen määrittelee oman roolinsa, sillä jokaisella vanhemmalla on erilaisia ajatuksia ja toiveita elämästä. Hyvästä vanhemmuudesta on lukuisia määritelmiä, mutta äidin ja isän tehtävä on luoda kuitenkin oma vanhemmuuden määritelmä itse. Jokaisella on oikeus olla oma itsensä myös vanhempana. Hyvä vanhemmuus on jokaiselle äidille ja isälle hieman erilaista, sillä kahden samanlaista vanhempaa ei ole. Vanhemmuuteen kuuluvat ristiriidat ja kivuliaat kasvutilanteet, mutta vanhemmalle on helpottavaa kuulla, että muillakin riidellään muun muassa kotiintulo- ja nukkumaanmenoajoista sekä tv:n katselusta. Tärkeintä on, että vanhempana olemisessa onnistutaan riittävän hyvin, ei täydellisesti. (Juvakka 2005, 27, 28.)

Tilanteissa, joissa nuoren tunteet myllertävät ja ne uhkaavat saada myös vanhemman tunteet kuohumaan, vanhemman kannattaa esimerkiksi keilla seuraavia keinoja:

1. Rauhoitu, esimerkiksi laskemalla yhdestä kymmeneen.
2. Kuuntele, mitä nuorella on sanottavanaan. Älä anna nuoren huutamisen ja kirosojen estää sinua kuulemasta, mitä nuorella on kerrottavaa.
3. Älä tarjoa opetuksia, sillä tunteiden myllerryksessä hyvätkään neuvot eivät mene perille.
4. Älä arvostele nuorta moitteilla ja haukuilla.

5. Ilmaise ymmärtäväsi nuorta ja kerro, että näet tämän suuttumuksen, harmin, kiukun ja pettymyksen.
 6. Anna nuoren puhua rauhassa ja keskity itse kuuntelemaan.
 7. Älä käytä tilanteissa väärällä tavalla aikuisen valtaa.
- (Nuoren tunteet kuohuvat n.d.)

4.11 Tukea vanhemmuuteen MLL Vanhempainnetistä

Mannerheimin lastensuojeluliiton (MLL) on perustanut Vanhempainnetti Internet-sivuston, joka tarjoaa lasten ja nuorten vanhemmille muun muassa tietoa lapsen ja nuoren kasvusta ja kehityksestä, tukivinkkejä, keskustelusivuston sekä maksuttoman tukipuhelin palvelun ja kirjepalvelun. (Vanhempainnetti n.d.)

Vanhempainpuhelimien ja kirjepalvelun tarkoitus on tarjota vanhemmalle luottamuksellista ja nimetöntä vertaistukea. Vertaistukea vanhemmalle antaa toinen vanhempi, joka toimii vapaaehtoisena tehtävään koulutettuna päivystäjänä. Vanhempia kannustetaan soittamaan tai kirjoittamaan mistä tahansa vanhemmuuteen liittyvässä asiasta. Esimerkiksi tukipuhelin palvelussa puhutuimmat keskustelu aiheet ovat olleet: rajojen asettaminen lapselle, lapsi uhmaa sekä vanhempien väliset erimielisyydet ja ristiriidat. (Vanhempainpuhelin ja vanhempainnetin kirjepalvelu n.d.; Vanhempainnetti n.d.)

Vanhempainnetin kirjepalveluun voi kirjoittaa kysymyksiä vuorokauden ympäri. Päivystäjät vastaavat viesteihin noin viikon sisällä ja vastausviestit ovat luettavissa kuukauden ajan. Kirjepalvelun puhutuimmat keskusteluaiheet ovat viimeaikoina olleet: vanhempien oma riittämättömyys ja syyllisyys, murkkuikäinen haastaa ja lapsi ei nuku. (Vanhempainpuhelin ja vanhempainnetin kirjepalvelu n.d.)

MLL Vanhempainnetin Keskustele -sivustolla vanhemmat voivat tuoda itseään askarruttavia aiheita keskusteluun. Näihin mieltä askarruttaviin pulmatilanteisiin MLL päivystäjät tai muut vanhempainnetti käyttäjät voivat kommentoida ja antaa tukea. (Vanhempainnetti n.d.)

Vanhempainnetin Tietokulma tarjoaa puolestaan tietoa muun muassa Lapsen kasvusta ja kehityksestä, koulusta, kiusaamisesta, mediasta, vanhemmuudesta ja kasvatuksesta sekä vanhemman hyvinvoinnista. Tukivinkkejä arjen tilanteisiin -osiosta vanhemmat voivat saada vinkkejä lasten ja nuorten elämään liittyviin haasteellisiin tilanteisiin. Sivustolla käsiteltäviä aihealueita ovat muun muassa: nuoren tunteet kuohuvat, rajojen asettaminen nuorelle, mistä asioista nuori voi päättää itse, nuori laiminlyö kotiintuloajat, nuori laistaa kotitöistä, nuori haluaa jatkuvasti lisää rahaa, nuori seurustelee, nuori on yksinäinen, nuori tupakoi, nuori on kiinnostunut alkoholista, nuori käyttää kannabista, seksuaalisuudesta puhuminen nuorelle, nuori pelaa väkivaltapelejä, nuori viettää liikaa aikaa tietokoneella, nuori kuuluu huolestuttavaan nettiyhteisöön, nuori tulee ulos kaapista. (Tietokulma n.d.; Tukivinkkejä arjen tilanteisiin n.d.)

5 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TOTEUTUS

Saimme idean lähteä tekemään infolehtistä vanhemmuuden tukemisesta aikaisemman, vuonna 2015, tekemämme opinnäytetyön pohjalta, jossa selvitimme nuorten syrjäytymiseen johtavia tekijöitä sekä syrjäytymisen ennalta ehkäisyä. Tarkoituksenamme oli saada vastaus muun muassa siihen, mitä apukeinoja tai välineitä yläkoulujen kouluterveydenhoitajat kaipaisivat oman työnsä tueksi. Kyseinen tutkimus toteutettiin haastattelemalla kuutta yläkoulujen kouluterveydenhoitajaa.

Kyseisen opinnäytetyön vastauksista käy ilmi, että joidenkin perheiden kohdalla, erityisesti vanhemmuuden tukemiseen tarvitaan uusia apukeinoja. Terveystenhoitajien mukaan osa vanhemmista tarvitseekin apua vanhemmuuteen ja sen mukanaan tuomiin haasteisiin. Nykypäivänä vanhemmuus saattaa olla monissa perheissä kadoksissa ja vanhemmilta puuttua keinot kohdata murrosikäinen nuori. Vanhempien olisi aiheellista saada tietoa siitä, mitä nuoruus, murrosikä ja vanhempien vastuu ovat.

Kyseisen opinnäytetyön vastausten perusteella saimme myös selville, että yläkoulujen kouluterveydenhoitajat kaipasivat oman työnsä tueksi esimerkiksi infolehtisiä. Infolehtinen voitaisiin jakaa kohdennetusti vain tietyille perheille, esimerkiksi juuri niihin perheisiin, joissa on haasteita vanhemmuudessa.

5.1 Infolehtisen kokoaminen ja sen sisältö

Infolehtiseen kokosimme teoriaosuuden pohjalta oleellimmat tiedot nuoren fyysisestä ja psyykkisestä kehityksestä hänen tullessaan murrosikään sekä tietoa siitä, kuinka vanhempi kykenee tukemaan nuorta, kohtaamaan nuoren sekä omat tunteensa tässä haastavassa kehitysvaiheessa. Pyrimme infolehtistä kootessamme ottamaan mukaan meidän mielestämme oleellimmat asiat vanhemmuuden tukemisen kannalta. Kyseistä infolehtistä ei ole tarkoitus jakaa kaikille vanhemmille, vaan se on suunnattu vanhemmille, jotka tarvitsevat tukea vanhemmuuteen.

Infolehtisessämme on kahdeksan sivua, jotka koostuvat seuraavista kappaleista: Kun nuori tulee murrosikään, Nuoren uhma ja rajojen asettaminen, Nuoren riskikäyttäytymisen ehkäiseminen, Perheen yhteinen aika, Yksinäisen nuoren tukeminen, Vanhempi nuoren tunteiden käsittelyn tukena, Vanhempi omien tunteidensa käsittelijänä sekä Ennen kaikkea vanhemman on hyvä muistaa.

Infolehtisen ensimmäisen otsikon alle olemme koonneet tiiviisti tietoa siitä, mitä nuoressa tapahtuu silloin, kun hän tulee murrosikään. Oleellisina tietoina mielestämme oli kertoa, että nuoruusvaiheessa nuori kokee monia hämmäntäviä asioita ensimmäistä kertaa. Monet nuoren kokemat muutokset kohdistuvat häneen itseensä ja kehitykseen kuuluu myös epävarmuuden ja arkuuden tuntemukset. Halusimme myös korostaa, että nuoren fyysisen kehityksen useimmiten tapahtuu melko suoraviivaisesti kun taas psyykkisen puolen kehitys voi olla hyvinkin aaltoilevaa. Murrosiässä nuoren aivoissa tapahtuu muutoksia ja käytöstavat voivat muuttua huonotapaisiksi.

Nämä asiat normalisoimalla halusimme luoda vanhemmille kuvan siitä, että muutokset kuuluvat nuoren normaaliin kehitykseen, eikä niitä ole syytä pelätä tai koettaa muuttaa.

Lehtisen toisen otsikon alle olemme koonneet tietoa nuoren uhmaan liittyen sekä tietoa rajojen asettamisesta. Halusimme korostaa ja kertoa vanhemmille, että murrosikään kuuluu nuoren voimistunut halu irtautua vanhemmistaan. Tämä ilmenee usein nuoren uhmana, riitelynä ja tunnekuohuina. Vanhemman on myös ymmärrettävä antaa nuorelleen tilaa itsenäistystä, mutta toisaalta myös asettaa nuorelle selvät rajat joita noudattaa. Vanhemman rooliin kuuluu myös sääntöjen noudattamisen valvominen sekä oikeudenmukaisten rangaistusten asettaminen. Vanhemman tulee tässä vaiheessa kuitenkin vielä ymmärtää, että vaikka nuorella on kova halu itsenäistyä ja olla aikuinen, häntä ei voi kuitenkaan laittaa päättämään asioista, joihin hänellä ei vielä ole valmiuksia.

Halusimme koota infolehtiseen erillisen kappaleen nuoren riskikäyttäytymisen ehkäisystä. Tämä kappale sisältää asiaa muun muassa siitä, että vanhemman on syytä puuttua alaikäisen lapsensa riskikäyttäytymiseen sekä turvata nuoren terveellinen elämä. Halusimme korostaa tässä kohtaa, että nuoren ja vanhemman hyvä ja luottamuksellinen suhde suojaa nuorta ongelmakäyttäytymiseltä sekä, että vanhemman rooliin kuuluu olla kiinnostunut nuorensa tekemisistä.

Infolehtiseen olemme myös koonneet osion perheen yhteisestä ajasta. Halusimme tämän otsikon alla korostaa, että useimmiten perheen arkiseksi yhdessäoloksi riittävät hyvin yksinkertaiset asiat. Vanhemman läsnä oloinen nuoren arjessa luo turvallisuuden ja huolenpidon tunteen. Vanhempien olisikin hyvä pitää mielessä, että perheen kanssa vietetyn ajan määrää ei siis voida korvata sen laadulla.

Kokosimme tietoa infolehtiseen yksinäisen nuoren tukemisesta. Tässä osiossa halusimme painottaa, että murrosikäinen nuori tarvitsee läheisyyttä, mutta toisaalta myös yksinoloa. Vanhempien tehtävä on puuttua tilanteeseen, mikäli nuori tuntee olonsa yksinäiseksi. Nuoruudessa koettu yksinäisyys kun on riski kehitykselle. Vanhemman tehtävä on kuunnella, tukea ja rohkaista nuorta. Myös positiivinen palautteen anto tukee nuoren itsetuntoa ja vanhempi voi tukea nuorta esimerkiksi kertomalla nuorelle omasta nuoruudestaan, silloisista tuntemuksistaan ja kokemuksistaan. Yhdessä nuori ja vanhempi voivat miettiä paikkoja, joissa kaverisuhteista pääsisi luomaan.

Infolehtiseen kokosimme tietoa myös siitä, kuinka vanhempi voi olla nuoren tunteiden käsittelyn tukena. Vanhemman rauhallinen läsnäolo sekä kuunteleminen ja asennoituminen kertovat nuorelle vanhemman kiinnostuksesta nuoren asioista ja tämän tuntemuksista. Tämä vanhemman käyttäytyminen myös lisää nuoren luottamuksen tunnetta vanhempaansa kohtaan ja halua keskustella asioistaan. Kun nuori pystyy purkamaan tunnekuohuntansa, yleensä myös olotila helpottaa. Nuoren rauhoituttua vanhempi voi auttaa nuortaan käsittelemään tilannetta ja löytämään siihen ratkaisuja.

Infolehtisen toiseksi viimeisessä osiossa on aiheena vanhempien omien tunteiden käsittely. Tässä osiossa halusimme korostaa tietoa, että vanhemmuuteen kuuluu monenlaisia tunteita ja niiden käsittelyä. Vanhemmuus on välillä sitä, että tuntee olonsa riittämättömäksi, epätäydelliseksi sekä väsyneeksi. Kaiken kaikkiaan vanhemman tulee kuitenkin arvostaa itseään ja omia kykyjään, sekä pystyä olemaan riitatilanteissa aikuinen.

Viimeiseen osioon kokosimme rohkaisevia lausahduksia vanhemmuuden kanssa kamppaileville aikuisille. Halusimme korostaa, että jokainen vanhempi on omanlaisensa vanhempi. Vanhemmuus ei koskaan kehity valmiiksi eikä täydellistä vanhemmuutta ole.

5.2 Aikataulu

Aloitimme kehittämistehtävän teoriaosuuden kokoamisen tammi-helmikuussa 2015. Teoriaosan saimme kokoon helmikuun puolella, jonka jälkeen siirryimme suunnittelemaan kehittämistehtävään kuuluvaa infoleh-tistä aiheesta vanhemmuuden tukeminen. Infolehtisen aihealueet saimme koottua myös helmikuussa 2015. Infolehtisen työstämistä ja ulkoasua muokkasimme helmi-maaliskuussa 2015. Infolehtinen sekä kehitystehtävä kokonaisuudessaan valmistui maaliskuussa 2015.

6 LOPPUPOHDINNAT

Kokoamamme infolehtinen on tarkoitettu jaettavaksi murrosikäisten nuorten vanhemmille, jotka kokevat haasteita vanhemmuutensa kanssa. Ajattelimme niin, että kouluterveydenhoitaja voisi oman näkemyksensä ja kokemuksensa mukaan antaa infolehtisen niille vanhemmille, joille siitä olisi hyötyä. Infolehtistä ei ole siis tarkoituksenmukaista jakaa rutiininomaisesti kouluterveydenhuollossa terveystarkastusten yhteydessä kaikille vanhemmille, vaan vain mikäli siitä nähdään olevan vanhemmille hyötyä.

Infolehtisemme nimeksi valikoitui Tukea vanhemmuuteen lapsen tullessa murrosikään. Mielestämme infolehtisen nimi tukee hyvin sen sisältöä. Sisällön tarkoitus on tuoda vanhemmille tietoa kohdennetusti nuoren murrosiästä ja siihen liittyvistä vanhemmuuden haasteista.

Ensimmäinen infolehtisessä käsiteltävä teema on yleisellä tasolla murrosikä. Mielestämme tämän kappaleen alle saimme hyvin tiivistettyä vanhemmille tiedon siitä, mitä murrosikä käytännössä tarkoittaa. Emme kuitenkaan nähneet tarpeellisena alkaa eritellä muun muassa murrosiässä tapahtuvia fyysisiä muutoksia. Halusimme kuitenkin luoda vanhemmille kuvan siitä, että muutokset niin fyysisessä kuin henkisessäkin kasvussa ovat osa murrosikää ja täysin normaalia kehitystä.

Seuraavilla sivuilla infolehtisessä on käsitelty teemoja uhmasta, rajojen asettamisesta sekä riskikäyttäytymisen ehkäisystä. Tarkoituksenamme oli tiivistää tieto siitä, että uhma ja rajojen hakeminen kuuluvat itsenäistyvän nuoren elämään. Vanhempien tehtäväksi jää rajojen asettaminen sekä

sääntöjen noudattamisen valvominen. Mielestämme nämä asiat on tuotu infolehtisessä selkeästi esille ja vanhempien on helppo nämä ohjeet lehtisestä ymmärtää.

Infolehtiseen toimme tietoa perheen yhteisen ajan merkityksestä sekä siitä, kuinka vanhempi voi tukea yksinäistä nuorta. Mielestämme lehtisestä välittyy selkeästi sanoma siitä, kuinka perheen yksinkertainen ja arkinen yhteinen aika on nuorelle kaikkein merkityksellisintä. Halusimme kertoa vanhemmille lehtisen kautta, että nuoret kaipaavat vanhemman läsnäoloa arkipäiväänsä, sillä se luo turvallisuuden ja huolenpidon tunteen nuorelle.

Vanhemman läsnäolo ja tuki korostuvat myös silloin, jos nuori on yksinäinen. Mielestämme saimmekin koottua selkeitä ohjeita vanhemmille yksinäisen nuoren tukemiseksi.

Halusimme antaa lehtisessä vanhemmille tietoa myös siitä, kuinka he voivat toimia nuoren tunteiden käsittelyn tukena sekä tietoa siitä, kuinka vanhempi voi itse käsitellä omia tunteitaan. Halusimme lehtisen kautta välittää vanhemmille ennen kaikkea kuvan, että vanhemmuus sekä nuoren murrosikä herättävät kaikissa perheenjäsenissä monenlaisia tunteita. Negatiiviset sekä positiiviset tuntemukset kuuluvat elämään ja niitä on opittava käsittelemään. Mielestämme onnistuimme luomaan vanhemmille hyviä vinkkejä tunteiden käsittelyyn, oli kyseessä sitten vanhemman omat tai nuoren tunteet.

Kaiken kaikkiaan infolehtinen on mielestämme helppolukuinen ja sopivan tiivis paketti jaettavaksi vanhemmille. Tarkoituksenamme oli rakentaa infolehtisestä mahdollisimman selkeä eikä missään nimessä liian laaja versio. Pyrimme lehtistä kootessamme luomaan mahdollisimman selkeitä ja helposti luettavia lauseita, jotta niistä perimmäinen viesti välittyisi helposti. Mielestämme onnistuimme näissä tavoitteissa hyvin ja uskomme infolehtisen palvelevan kouluterveydenhuollon tarpeita.

Infolehtisen kokoamisen koimme yllättävän helpoksi prosessiksi. Olimme koonneet valmiiksi viitekehykseen tietoa eri kirjalähteistä, joita käytimme hyväksi infolehtistä kootessamme. Valmiista teoriaosuudesta oli helppoa löytää mielestämme tärkeimmät asiat, jotka halusimme tuoda mukaan infolehtiseen.

Vanhemmuus ja sen vahvistaminen on varmasti tulevaisuudessakin aihe, johon kannattaa terveydenhuollossa panostaa. Vanhemmuudella on vaikutusta siihen millaista tukea ja ohjausta nuoret saavat vanhemmiltaan ja siten siihen, millaisiksi aikuisiksi he kasvavat. Infolehtisen lisäksi vanhemmuuden tukemista voisi järjestää koulun taholta muun muassa toiminnallisesti kuten koulun vanhempainilloissa tai vanhemmille suunnatuissa tukiryhmissä. Vanhemmuuden haasteilla taas on vaikutusta esimerkiksi nuorten syrjäytymisen uhkaan.

lähteet

Hellsten, T. 2001. Vanhemmuus – Vastuullista vallankäyttöä. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Juvakka, E. 2005. Riittävän hyvä riittää. Teoksessa Syrjälä, J. (toim.) Vahva vanhemmuus – Paras tuki nuoren kasvuun. Helsinki: VL-Markkinointi Oy, 21–28.

Juvakka, E. 2005. Vanhemmuuden eväät – ruokaa, rajoja ja rakkautta. Ei mitään uutta auringon alla. Teoksessa Syrjälä, J. (toim.) Vahva vanhemmuus – Paras tuki nuoren kasvuun. Helsinki: VL-Markkinointi Oy, 51 – 56.

Kinnunen, U. & Mauno, S. 2002. Työ ja perhe-elämä vanhempien ja lasten näkökulmasta. Teoksessa: Rönkä, A. & Kinnunen, U. (toim.) Perhe ja vanhemmuus – Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Kuivakangas, J. 2002. Kuuluuko ääni, löytyykö keinot? Lähtökohtia lasten pahoinvoinnin tarkasteluun. Teoksessa: Rönkä, A. & Kinnunen, U. (toim.) Perhe ja vanhemmuus – Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Lastensuojelulaki nro 417/2007. 13.4.2007.

Lehtinen, T. & Lehtinen, I. 2007. Mikä mättää? Murrosiän muutokset kotona ja koulussa. Helsinki: Edita.

Nuoren tunteet kuohuvat. n.d. Vanhempainnetti. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 26.1.2015.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tukivinkit/nuoren_tunteet_kuohuvat/

Nuori on yksinäinen. n.d. Vanhempainnetti. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 4.2.2015.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tukivinkit/nuori_on_yksinainen/

Oppilas- ja opiskeluhuoltolaki nro 1287/2013. 30.12.2013.

Pulkinen, L. 2002. Koti, koulu ja yksityinen elämänpiiri hyvän elämän ankkureina. Teoksessa: Rönkä, A. & Kinnunen, U. (toim.) Perhe ja vanhemmuus – Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Rajojen asettaminen nuorelle. n.d. Vanhempainnetti. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 3.2.2015.
http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tukivinkit/rajojen_asettaminen_nuorelle/

Rönkä, A. & Kinnunen, U. (toim.) 2002. Perhe ja vanhemmuus – Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Rönkä, A., Viheräkoski, J., Litsilä, R. & Poikkeus, A-M. 2002. Nuoret ja vanhemmat perhesuhteiden muutoksessa. Teoksessa: Rönkä, A. & Kinnunen, U. (toim.) Perhe ja vanhemmuus – Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Taskinen, S. 2007. Lastensuojelulaki (417/2007) – soveltamisopas. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.

Tietokulma. n.d. Vanhempainnetti. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 26.1.2015. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/>

Tukivinkkejä arjen tilanteisiin. n.d. Vanhempainnetti. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 26.1.2015. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tukivinkit/>

Vanhempainnetti. n.d. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 26.1.2015. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/>

Vanhempainpuhelin ja vanhempainnetin kirjepalvelu. n.d. Vanhempainnetti. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 26.1.2015. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/vanhempainpuhelin/>

Liite 1

INFOLEHTINEN:

TUKEA VANHEMMUUTEEN LAPSEN TULLESSA MURROSIKÄÄN



*Tukea
vanhemmuuteen
lapsen tullessa
murrosikään...*

Kun nuori tulee murrosikään...

- Nuori kokee monia uusia hämmentäviä asioita ja muutoksia itsessään.
- Nuoren normaaliin kehitykseen kuuluu, että hän saattaa kokea epävarmuuden ja arkuuden tunteita.
- Fyysinen kehitys tapahtuu melko suoraviivaisesti, kun taas psyykinen kehitys voi olla aaltoilevaa.
- Nuoren aivoissa tapahtuu muutoksia. Sisäisten impulssien säätely aiheuttaa vaikeuksia nuorelle ja pienikin stressitilanne voi tuntua ylitsepääsemättömän vaikealta.
- Käytöstavat voivat muuttua töykeiksi ja alkukantaisiksi. Nuori saattaa haistatella, paiskoa ovia ja säättä vanhempiaan. Tämä on kuitenkin täysin normaalia ikävaiheeseen kuuluvaa käytöstä.

Nuoren uhma ja rajojen asettaminen...

- Murrosikään kuuluu nuoren voimistunut halu irtautua vanhemmistaan. Itsenäistyminen saattaa ilmetä uhmalla tai riitelyllä ja tunnekuohuilla.
- Vanhempien on annettava nuoren itsenäistymiselle tilaa.
- Vanhempien tehtävään kuuluu rajojen asettaminen nuoren elämässä. Nuorta ei voi laittaa päättämään asioista, joihin hänellä ei ole valmiuksia. Kaikista asioista ei voi myöskään neuvotella. Vanhemman rooli ei aina ole olla mukava kaveri.
- Kotona voidaan laatia perheen omat säännöt. Ja kun säännöt laaditaan yhdessä, kaikki myös sitoutuvat tällöin niihin.
- Vanhempien tehtävä on valvoa sääntöjen noudattamista sekä asettaa oikeudenmukaisia rangaistuksia.

- Vanhemman tulee olla päätöksissään johdonmukainen.
- Vanhempien tulee antaa nuorelle vähitellen liikkumatilaa ja vastuuta. Nuoren on hyvä saada kokea, että hän on luottamuksen arvoinen ja häneen ruvetaan pikkuhiljaa suhtautumaan kuin aikuiseen.
- Myös nuori saa asettaa rajoja vanhemmilleen: nuorelle ei kuulu aikuisten murheet eikä vanhemman hyvinvointi ole hänen vastuullaan.

Nuoren riskikäyttäytymisen ehkäiseminen...

- Vanhempien tehtävä on puuttua alaikäisen nuoren mahdolliseen riskikäyttäytymiseen ja turvata nuoren terveellinen elämä.
- Nuoren ja vanhemman hyvä ja luottamuksellinen suhde suojaa nuoren ongelmakäyttäytymiseltä kontrollointia paremmin.
- Vanhemmuuteen kuuluu se, että on kiinnostunut lapsensa tekemisistä ja esimerkiksi

asettaa tälle kotiintuloajat. Vanhemman on myös hyvä olla tietoinen siitä, kenen seurassa hänen lapsensa on ja mitä hän on tekemässä.

Perheen yhteinen aika...

- Perheen arkiseksi yhdessäoloksi riittävät yksinkertaisetkin asiat, kuten automatkalla jutustelu tai perheen kokoontuminen yhteiselle mikroruoka-aterialle.
- Nuori hakee perheestä rauhaa ja latautumista.
- Perheen kanssa vietetyn ajan määrää ei voi korvata sen laadulla.
- Arjessa läsnä oleminen luo nuorelle turvallisuuden ja huolenpidon tunnetta.



Yksinäisen nuoren tukeminen...

- Nuori tarvitsee sekä psyykkistä että fyysistä läheisyyttä, mutta toisaalta myös yksinoloa. Vanhemmille voi olla haastavaa tunnistaa nuoren yksinäisyyttä, koska useat nuoret viihtyvät hyvin omissa oloissaan.
- Yksinäisyys on nuoruudessa kehityksellinen riski ja on huolestuttavaa, jos nuorella ei ole yhtään kaveria. Mikäli nuori siis viettää kaiken aikansa yksin tai kertoo kokevansa olonsa yksinäiseksi, tulisi vanhemman puuttua asiaan.
- Nuori voi kokea yksinäisyyden erittäin ahdistavaksi ja tuskalliseksi, sillä nuori usein kokee tarvitsevänsä ryhmää, jossa voi jakaa kokemuksiaan ja tuntea yhteenkuuluvuutta.
- Vanhempi voi antaa yksinäiselle nuorelle tukea, rohkaisua, huomiota sekä osoittaa aitoa kiinnostusta kuuntelemalla.
- Kehuminen ja positiivisen palautteen anto tukee nuoren itsetuntoa. Nuori saattaa helposti vähätellä itseään. Vanhempi voi auttaa hienovaraisesti nuorta huomaamaan nämä

kielteiset ajatukset, jotka saattavat vaikuttaa nuoren käyttäytymiseen.

- Nuorta voi auttaa muistelemaan hyviä kaverisuhdekokemuksia ja näkemään itsessään hyvät piirteensä.
- Vanhempi voi auttaa nuorta kertomalla omasta nuoruudestaan sekä siitä, mitä tämä itse silloin tunsi ja koki.
- Tutustumistilanteita varten vanhemmat voivat pohtia nuoren kanssa esimerkiksi hyviä keskustelun aiheita tai aloituskysymyksiä.
- Vanhempi voi auttaa nuorta pohtimalla tämän kanssa paikkoja, joissa kaverisuhteita pääsee luomaan. Vanhemmat voivat etsiä nuoren kanssa tietoa kotipaikkakunnan harrastusmahdollisuuksista.
- Koulun kautta voi löytyä sopivia harrastusryhmiä tai -kerhoja. Koulun kerhotoiminnalla on todettu olevan positiivista vaikutusta opintojen jatkamiseen ja oppimisenestykseen sekä ehkäisevän nuoren riskikäyttäytymistä.
- Erilaisissa nuorisotapahtumissa sekä netin keskustelupalstoilla nuori voi päästä

tutustumaan muihin nuoriin ja kokea hyväksyntää ja yhteenkuuluvuutta. Vanhemman tehtävä on varmistaa, että nuori toimii nettietiketin mukaisesti ja osaa välttää siellä piileviä vaaroja.



Vanhempi nuoren tunteiden käsittelyn tukena...

- Vanhemman rauhallinen läsnäolo ja kuunteleminen sekä ymmärrystä huokuva asennoituminen kertovat nuorelle, että vanhempi on kiinnostunut nuoren asioista ja rakastaa tätä nuoren käytöksestä huolimatta. Tämä lisää nuoren luottamusta ja halua kertoa asioistaan
- Vanhemman ei tulisi suhtautua nuoreen ja tämän huoliin vähättelevästi.
- Kun nuori saa purkaa tunnekuohunsa, hänen tunnekuormansa yleensä helpottaa. Vanhempi selviää hyvin tilanteesta olemalla vähäpuheinen, mutta kuitenkin osoittamalla kiinnostusta kuuntelijana.

- Vanhempi voi pyytää nuorta juttelemaan kanssaan sekä auttaa nuorta hahmottamaan vaikeaan tilannetta uudelleen ja etsimään siihen ratkaisuja. Nuorelle voi esimerkiksi sanoa: *Olet tosi loukkaantuneen oloinen, mitä on tapahtunut?*

Mitä tilanteelle voisi tehdä?

Miten olet yrittänyt ratkaista tilannetta?

Mitä nuori toivoo, että tapahtuisi?

Näin vanhempi auttaa

vahvistamaan nuoren itseluottamusta ja uskoa siihen, että haastavista tilanteista voi selvitä.



Vanhempi omien tunteidensa käsittelijänä...

- Vanhemmuuteen kuuluu monenlaisten tunteiden käsittelyä. Elämään kuuluu sekä iloa että epäonnistumisia ja vaikeita hetkiä.
- Vanhempi voi tuntea olonsa riittämättömäksi ja epätäydelliseksi vanhemmaksi. Täydellisiä vanhempia ei ole.
- Vanhemman tulee osata arvostaa itseään. Mikäli vanhempi ei luota omaan kykyihinsä tai pidä itseään hyvänä ja tärkeänä, on nuorenkin vaikea uskoa ja luottaa vanhempaansa.
- Vanhemmuuteen kuuluu, että kuulee joskus kritiikkiä ja arvostelua lasten suusta, ja tämä ei useimmiten tunnu kivalta. Nimittely tulee kestää, mutta siihen tulee myös puuttua tiukasti.
- Vanhemman tavoite on riitatilanteessa olla aikuinen, ei laskea murrosikäisen tasolle ja provosoitua kaikesta. Riidan jälkeen asiat selvitetään sekä tehdään sovinto.

- Vanhemmuuteen kuuluu välillä uupumuksen tunteita ja maltin menettämistä. Vanhemman on oikeus olla välillä väsynyt omaan rooliinsa.
- Mikäli vanhemmilla on uupumusta, nuorille tulisi antaa enemmän vastuuta kotitöistä sekä sisaruksien ja yhteisestä kodista huolehtimisesta.



*Ennen kaikkea vanhemman on
hyvä muistaa, että...*

- Elämäkokemus tuo mukanaan oppia myös vanhemmuuteen. Vanhemmuus ei koskaan kehity valmiiksi eikä vanhemmista tule täydellisiä.
- Jokaisella on oikeus olla oma itsensä myös vanhempana. Hyvä vanhemmuus on jokaiselle äidille ja isälle hieman erilaista, sillä kahta samanlaista vanhempaa ei ole.

Tsemppiä vanhemmuuteen! ☺