

S.O.S.

Viime syksyn aikana *Tampereen yliopistollisen sairaalan* nuorisopsykiatrian suljetulla osastolla on pahimmillaan ollut patjamajoituksessa kahdeksan nuorta. Sängyt eli potilaspaikat loppuvat kerta kaikkiaan kesken 12-paikkaisella osastolla.

– Alamme tottua siihen, että meillä on jatkuvasti nuoria ylipaikoilla. Lokakuussa oli tilanne, jolloin kaikki patjatkin olivat käytössä. Ei ollut enää mitään paikkaa, mihin majoittaa, sanoo nuorisolääkäri **Miila Halonen-Saari, 44.**

Lähisairaalat Hämeenlinnassa, Seinäjoella ja Porissa pystyvät välillä olemaan apuna. Samoin katsotaan, voivatko jonkun nuoren vanhemmat ottaa hänet muutamaksi päiväksi kotiin, jotta saadaan edes yksi paikka vapaaksi uudelle tulijalle.

Hoidon laatu kärsii väijäämättä, sillä psykiatristen hoitajien määrä ei vastaa potilaiden määrää.

– Yksilöllisestä kohtaamisesta jää jotakin pois. Työ on enemmän tulipalojen sammuttelua, kaaoksen kasassa pitämistä ja rutiinien pyörittämistä kuin varsinaista psykiatrista hoitoa, jota varten potilas on hoitoon tullut.

Potilaita riittää koko Suomessa.

Nuorisopsykiatrian osastoilla on ruuhkaa jokaisessa viidessä suuressa sairaanhoitopiirissä. Nuorten saamien läheteiden määrä on kasvanut rajusti, ja samaan aikaan hoitojaksot ovat lyhentyneet.

Kehityksen suunta näkyy myös tuoreessa kouluterveyskyselyssä: kaikista suomen lukiolaisista koki uupumusasteista väsymystä 40 prosenttia, Helsingissä tytöistä jopa 55 prosenttia.

Nuorten huono olo läikkyy järjestöjen ylläpitämiin apukanaviin. 7–15-vuotiaat lapset ja nuoret ottavat yhteyttä esimerkiksi *SOS-Lapsikylän Apuu*-chattiin sata kertaa päivässä. Syksyn aikana

chatin päivystäjät ovat ottaneet kiireellisesti yhteyttä viranomaisiin 130 kertaa. Puolet yhteydenotoista on koskenut itsetuhoisuutta.

Taysin nuorisopsykiatrian osastolla hoidetaan 13–17-vuotiaita potilaita, joista suurin osa tulee osastolle itsetuhoisuuden vuoksi.

– Nuorilla on masennusta, ahdistusta ja todellisuustajun pettämistä. Osa oirehtii syömishäiriöillä. Vähemmistönä ovat nuoret, joista voimme ennakoida, että tilanne kehittyy aikuisiällä mahdollisesti skitsofreniaksi tai kaksisuuntaiseksi mielialahäiriöksi.

Osa suljetulle osastolle tulevista nuorista on kaatunut aivan suorilta jaloilta.


– Tavallisesti meille tulevilla nuorilla on takanaan kuukausien tai jopa vuosien hoitohistoria muttei kaikilla. Hoitoon tulee peruskoulussa ja lukiossa hyvin pärjänneitä kymppin tyttöjä ja poikia, joista kukaan ei ole hoksannut olla huolissaan.

Nuori on saattanut suorittaa suorittamistaan sekä elämää että koulua ja alkanut väsyä. Väsymys on pahentunut uupumukseksi, joka on alkanut kääntyä masennukseksi ja ahdistuneisuudeksi. Sitten tulee kuolemanajatuksia, ja nuori hakee helpotusta viiltelystä. Lopulta nuori kertoo kavereilleen, että hän aikoo tappaa itsensä.

– Hämmästyttävän usein juuri kaverit ovat pistäneet rattaat pyörimään. He ovat olleet yhteydessä opettajaan tai koulupsykologiin tai suoraan kaverin vanhempiin.

Luulo, että psykiatrisella osastolla hoidetaan lapsia ja nuoria, joilla on ongelmia monella elämän alueella, ei pidä paikkaansa. Siellä on pikemminkin paljon nuoria, joiden lähtökohdat elämässä ovat erittäinkin hyvät. He ovat pärjääviä, ehjin ja menestyvien perheiden lapsia.

”Hoitoon tulee kymppin tyttöjä ja poikia, joista kukaan ei ole hoksannut olla huolissaan.

A woman with blonde hair, wearing a red knit beanie and a black puffer jacket, stands outdoors. She is looking directly at the camera with a serious expression. She is leaning on a metal railing. The background shows a fence and a paved area.

"Emmekö voisi kunnioittaa sitä, että nuori on suurten tehtävien ääressä jo ikänsä ja kehitysvaiheensa puolesta? Miksi lastaamme siihen päälle valtavat määrät muita vaatimuksia?" kysyy nuorisolääkäri Miila Halonen-Saari.

Nuorilla on hätä. Sen näkee joka päivä nuorisopsykiatrian suljetulla osastolla työskentelevä nuorisolääkäri **Miila Halonen-Saari**. Hänestä me aikuiset ajamme nuoret nurkkaan vaatimalla ja odottamalla heiltä aivan liikaa.

ULLA OJALA | KUVAT VILMA RIMPELÄ



Miila Halonen-Saarelle on ollut lääkärinuran alusta asti selvää, että hän haluaa olla tekemisissä nuorten kanssa. "Koen, ettei paljon tätä tärkeämpää työtä voi olla."

Yhteiskunta on ajanut heidät nurkkaan, jossa elämänhalu sammuu, eikä nuori enää jaksaisi elää.

– Nuorten hyvinvointi heijastelee todella tarkasti sitä, mitkä ovat arvomme ja asenteemme, ja mikä on se ideaali ja normi, johon pitäisi pystyä.

Miila Halonen-Saaren mukaan odotukset nuoria kohtaan ovat käsittämättömiä, eivätkä ne perustu kehitysbiologiaan tai -psykologiaan. Tämän päivän nuorilta vaaditaan sellaista, mihin heillä ei aidosti voi olla kapasiteettia, sillä esimerkiksi aiivot ovat täysin kehittyneet vasta 25-vuotiaana.

– Nuorille pitäisi antaa lupa olla keskenkasvuista, etsiä omaa tietään, kokeilla ja testata elämistä. Nuorilta ei saa vaatia, että he rakentavat jo 15-vuotiaana uraputkea ja tekevät valintoja, jotka vaikuttavat koko loppuelämän. Nuoret joutuvat nurkkaan ajetuiksi, kun he yrittävät jotenkin selviytyä keskenkasvuisen ihmisen taidoilla ja stressinhallintakyvyllä tässä sokkelossa, jonka me olemme heille rakentaneet.

Koulujärjestelmässä on tapahtunut paljon muutoksia, jotka ovat ajaneet nuoria ahdinkoon, sanoo Halonen-Saari. Pääsykoeuudistus on niistä yksi. Ylioppilastutkinnon arvosanoista on tullut aiempaa merkittävämpiä, kun toissa vuodesta lähtien valtaosa yliopisto-

jen ja ammattikorkeakoulujen opiskelupaikoista on jaettu ylioppilaskokeen arvosanojen perusteella. Tämä tarkoittaa sitä, että 16-vuotiaan pitää tietää lukion ensimmäisillä kursseilla, mitä aikoo kirjoittaa ja mihin pyrkiä lukion jälkeen.

Myös se, että pitkän matematiikan laudaturista saa eniten pisteitä mihin tahansa tiedekuntaan, saattaa ahdistaa heitä, jotka eivät ole matemaattisesti suuntautuneita.

Lukioissa otettiin viime syksynä käyttöön myös uusi opetussuunnitelma.

Kautta linjan koulutuksessa korostuu usko siihen, että oppilaat ovat itseohjautuvia ja kykeneviä opiskelemaan itsenäisesti. Toista kertoo se, että kun ammatillisessa perustutkintokoulutuksessa lähiovetuksen määrää leikattiin säästösyistä jo ennen koronaa tuntuvasti, opintojen keskeyttämisprosentti nousi. Tuoreimman tilaston mukaan ammattikoululaisista lähes 10 prosenttia keskeytti opintonsa lukuvuonna 2018–2019. Kolme vuotta aiemmin keskeyttämisprosentti oli 7.

– Nuorella on ongelmanratkaisukykyjä vielä vähänlaisesti, jolloin hän lopettaa opiskelun sen sijaan, että vaatimalla vaatisi lähiovetusta ja ohjausta.

Leikkausten kanssa samaan aikaan alettiin toteuttaa ammatillisen koulutuksen uudistusta.

Oma lukunsa ovat nuoret, jotka asuvat haja-asutusalueilla, joilla ei ole jatkokoulutusmahdollisuutta peruskoulun jälkeen. Hyvää tarkoittava oppivelvollisuuden nostaminen 18 vuoteen saattaa pakottaa 15-vuotiaan asumaan kauas kotoaan. Halonen-Saari näki pienistä kunnista Tampereelle muuttaneita nuoria työskennellessään aiemmin kaupungin opiskelijaterveydenhuollossa.

– Onhan omilleen muuttaminen kova paikka 15-vuotiaalle. Joiltakin se onnistui, mutta onnelliset kokemukset olivat harvassa. Arjen pyörittäminen on haaste kenelle tahansa uudelle opiskelijalle, puhumattakaan noin nuorille, joilla elämäkokemusta on vähän ja toimintakykyä juuri sen verran kuin tuon ikäisillä ihmisillä voi olla.

”Hämmästyttävään usein kaverit ovat pistäneet rattaat pyörimään.

Miila Halonen-Saari perää kasvurauhaa nuorille.

– Nuoruusikä itsessään sisältää suuria tehtäviä. Nuoren pitäisi itsenäistyä, liittyä kaveriporukkaan, jäsentää omaa identiteettiä sekä löytää itsestään yhteiskunnan jäsen, oma paikkansa ja arvomaailmansa. Ne ovat jo sinällään valtavia, ihmisenkokoisia tavoitteita. Miksi siihen päälle pitää kerrostaa niin paljon kaikkea muuta? Eikö voitaisi kunnioittaa sitä, että nuori on todella suurien tehtävien ääressä jo ikänsä ja kehitysvaiheensa puolesta?

Halonen-Saari toivoo, että monesta suunnasta tuleva paine esimerkiksi lukiolaisten uupumiseen liit-

tyen pakottaisi päättäjät tekemään rakenteellisia uudistuksia.

– Muutoksia on pakko tehdä. Tämä mielenterveyskriisi ei korjaannu sillä, että osastollemme ostetaan lisää patjoja ja palkataan sairaanhoitajia. Toki kriisihoitoa tarvitaan, mutta tämä on tulipalojen sammuttamista. Meillä on enemmän nuoria hakemassa apua kuin mikään palvelu vetää.

Halonen-Saari pääsee itse vaikuttamaan asioihin, sillä hän on Tampereen kaupunginvaltuutettu ja varakansanedustaja (vas.). Hän on tyytyväinen, että kaupungissa on tehty lisäpanostuksia opiskelija- ja kouluterveydenhuoltoon sekä perustason psykiatriisiin palveluihin. Parhaillaan valmistellaan terapiatakuuta, jonka kautta nuori pääsisi mahdollisimman nopeasti lyhytterapiaan, joka riittäisi suurimmalle osalle.

Osastohoitoon tuleva nuori on saattanut joutua kes-tämään kouluväkivaltaa. Halonen-Saari kysyy, onko vanhemmat ulkoistettu koulun arjesta niin, etteivät he enää tiedä, mitä siellä tapahtuu ja mitä lapset siellä tekevät. Hän miettii, auttaisiko yhteisöllisyyden luominen perheiden ja koulun välille suitsimaan kouluväkivaltaa.

Jo varhaiskasvatuksessa nähdään, ketkä lapset ja perheet tarvitsisivat tukea.

– Ongelmana ilmeisesti on, että meillä ei ole käytössä riittävästi varhaisen tuen menetelmiä ja malleja.

Halonen-Saari on opetellut käyttämään kouluväki-valta-sanaa.

– Kiusaamisesta puhuminen pienentää ilmiötä. Jos aikuisten maailmassa pitäisi pelätä työpaikalle mennessään, että isompi työkaveri käy kiinni, puhuisimme automaattisesti väkivallasta. Lasten ja nuorten kohdalla väkivalta tuntuu jotenkin sallitummalta.

Somen vaikutus näkyy osastolla hyvässä ja pahassa.

Nuoret ovat kasvaneet älykännykät kädessään ja ne ovat erottamaton osa heitä. Nuoret tunnistavat jollakin tasolla, että somessa koetetaan vaikuttaa heihin tarjoilemalla hyvin kapeita käsityksiä siitä, miltä pitäisi näyttää tai mikä on tavoittelemisen arvoista elämää.

– He eivät kuitenkaan näe näitä asioita omalla kohdallaan isoina ongelmina.

Eniten Halonen-Saari on huolissaan siitä, että somesta on mahdollista löytää aivan kaikkeen vertaistukea – myös sellaista, joka ei ohjaa kohti toipumista, vaan voi ylläpitää pahaa oloa ja kannustaa siihen.

Mutta somesta löytyy myös oikeanlaista vertaistukea ja paranemista edesauttavia tarinoita ihmisistä, jotka ovat toipuneet jostakin sairaudesta. Se saattaa tarjota myös ajanvietettä, joka vie ajatukset muualle tuskaisissa hetkissä.

Nuoria ahdistavat myös tiedot työelämän raadollisuudesta ja väijäämättä etenevä ilmastonmuutos.

Jos Halonen-Saari saisi muuttaa maailmaa mielei-sekseen, nuorten kasvurauhan takaamisen ja kouluväkivallan suitsemisen lisäksi hän puuttuisi lapsiperheköyhyyteen. Useiden tutkimusten mukaan riski masennukseen kasvaa, jos on kasvanut niukkuuden keskellä.

Kaikesta huolimatta toivoa on. Osastolla puhutaan nuorten kanssa heitä ahdistavista asioista ja annetaan lupa olla väsynyt. Hoidossa koetetaan myös tuoda nuoren mustavalkoiseen ajatteluun harmaan sävyjä loiventamaan ehdottomuutta.

– Haluan ajatella, että jokainen osastolta pois pääsevä nuori on jossakin asiassa kasvanut ja voi paremmin. Oireet, joiden

takia hän on tullut osastolle, ovat vähentyneet tai kokonaan poissa. Tavoite on, että meiltä lähdetään sillä tavoin vakautuneena, että nuori pärjää avohoidon käynneillä.

Piakkoin Taysin nuorten psykiatriselle poliklinikalle työhön siirtyvän Halonen-Saaren mielestä hänen

työssään parasta on saada olla nuoren kanssakulkija läpi hankalan elämänvaiheen ja nähdä, miten hän alkaa voida paremmin ja pärjää.

– Se on aika kova juttu. ■

APUA VERKOSTA LÖYTYY NUORELLE MM.

- Apuu-chatista
- MLL:n Lasten ja nuorten puhelimesta ja chatista
- Nuorten elämä -sivustolta
- Nuorten kriisipisteestä
- Nuorten mielenterveystalosta
- Oman kunnan sosiaali- ja kriisipäivystyksestä
- Sekasin-chatista
- Tukinetistä

Mielenterveysongelmien kanssa painivien nuorten vanhemmille löytyy apua mm.

- Aikuisten mielenterveystalosta
- Mieli – Suomen mielenterveys ry:stä
- MLL:n vanhempainpuhelimesta ja chatista

PS

Unohtaa ei pidä myöskään kaikkein matalimman tason eli koulun tai oppilaitoksen oppilashuollon palveluita, siis koulupsykologia, -kuraattoria ja -terveydenhoitajaa!

”Nuorilta ei saa vaatia, että he rakentavat jo 15-vuotiaana uraputkea.