

KUTSU:

**Painavaa puhetta rehtoreille
lasten ja nuorten
mielenterveydestä peruskoulussa**

30.3.

klo 16.30



11.3.2022

Ajankohtaista mielenterveydestä rehtoreille lastenpsykiatrialta

Lasten mielenterveyden ongelmat ovat tiiviisti yhteydessä lasten kehityksellisiin ongelmiin kuten aktiivisuuden ja tarkkaavuuden säätelyn häiriöihin, oppimisvaikeuksiin ja sosiaalisen vuorovaikutuksen ongelmiin. Lisäksi lasten kasvuympäristö vaikuttaa voimakkaasti lasten mielenterveyteen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Kasvuympäristö voi aiheuttaa riskejä tai suojata lasta. Yleisesti ottaen hyväksyvä, lämmin ja ikätasoista tukea tarjoava kasvuympäristö on lapsen kannalta suotuisa. Turvalliset, luotettavat aikuiskontaktit ovat osa tällaista turvallista kasvuympäristöä. Tässä koulun ja opettajien merkitys on todella suuri.

Lastenpsykiatrisen hoidon kysyntä on viime aikoina kasvanut huomattavasti ja erityisesti kouluista on tullut viestiä opettajia huolestuttavista ilmiöistä: levottomuudesta, väkivaltaisuudesta, ahdistuneisuudesta. Koulu on lapsen elämässä tärkeä yhteisö ja samalla yleensä haastavin toimintaympäristö. Tästä syystä ongelmat usein nousevat esiin korostetusti juuri koulussa. Vanhempien voi olla vaikea ymmärtää koulun huolta, koska lapsi saattaa kotona käyttäytyä aivan toisin.

Lasten kehityksellisten ja mielenterveyden ongelmien hoito on painottunut erikoissairaanhoidon. Perustasolla tuki- ja hoitojärjestelmät ovat erilaisia eri alueilla, eikä vastuu lievien kehityksellisten ja mielenterveyden häiriöiden hoidosta ja tuen tarjoamisesta ole aina selkeästi määritelty. Lieviin ongelmiin ja oireisiin voi olla hyvin vaikeata saada apua. Onkin tyypillistä, että lapsen ongelmat on havaittu paljon ennen kuin lapsi pääsee asianmukaisen hoidon piiriin.

Lasten kehityksellisten ongelmien ja mielenterveyden ongelmien lievien muotojen hoitona tehokkaita ovat lapsen kasvuympäristöön tuodut tukimuodot. Kun lapsi saa apua tutuilta aikuisilta arjessa toistuviin ongelmiinsa, hän oppii vähitellen kokemuksen kautta uusia toimintatapoja, saa mallioppimisen kautta välineitä toimia asianmukaisesti, ja onnistumisen kokemusten kautta hänen itsetuntonsa kohenee. Mikäli näistä keinoista ei ole riittävästi apua, on syytä ohjata lapsi tarkempiin tutkimuksiin. Tärkeintä lievien ongelmien ollessa kyseessä on se, että tuki kohdentuu niihin asioihin, jotka ongelmia tuottavat, tuen vaikutusta seurataan yhdessä lapsen ja lapsen lähiaikuisten kanssa ja asioista puhutaan suoraan kaikkien asianosaisten kesken ilman sairauden tai häiriön leimoja ja ennakkoluuloja.

Lasten kehityksellisten ongelmien ja mielenterveyden häiriöiden lievien muotojen tärkeimpiä hoito- ja tukimuotoja ovat psykoedukaatio sekä lapselle että vanhemmille ja kaikille lähiaikuisille ja arkeen tuodut konkreettiset avut (esimerkiksi tehtävien pilkkominen pieniin osiin, apuvälineet keskittymisen tueksi, tukihenkilö vapaisiin sosiaalisiin tilanteisiin, kahdenkeskiset sopimukset lapsen kanssa siitä miten aikuinen voi vaikeassa tilanteessa tulla avuksi).

Näiden lisäksi voi olla tarpeen saada apua kohdennetuista hoitointerventioista kuten Cool Kids -hoito-ohjelma ahdistuneisuuteen, vanhemmuusohjelmat haastavaan käyttäytymiseen, luki-opetus luki-vaikeuksiin, erilaiset pedagogiset tuet oppimisvaikeuksiin. Tärkeintä on, ettei lapsi toistuvasti joudu itselleen liian haastaviin tilanteisiin ilman apua.

Tasa-arvoa ei ole se, että kaikilta vaaditaan ja kaikki saavat saman verran vaan se, että kukin saa tarpeensa mukaan.

Leena Repokari

HUS lastenpsykiatrian johtaja



Painavaa puhetta rehtoreille lasten ja nuorten mielenterveydestä peruskoulussa:

KUTSU ala- ja yläasteen rehtoreille valtakunnalliseen keskustelutilaisuuteen 30.3. klo 16.30 (Teams)

Suomen Rehtorit ry ja Lastenklินิกoiden Kummit aloittivat keväällä 2022 yhteistyön, jonka tavoitteena on levittää tietoisuutta ajankohtaisista lasten ja nuorten mielenterveysasioista Suomen peruskoulujen rehtoreille sekä tiedottaa yhteistyössä asiantuntijoiden kanssa (HUS lastenpsykiatria) päivittäisistä koulutyötakin koskettavista mielenterveyden haasteista ja tuen merkityksestä.

Ennaltaehkäisevä työ on tärkeässä asemassa kaikenlaisten mielenterveyden haasteiden osalta, ja kuten lastenpsykiatri Leena Repokari kevätkirjeessään rehtoreille mainitsi, kouluilla on mielenterveyden tukemisessa yhdessä vanhempien kanssa erittäin tärkeä tehtävä.

Tästä syystä järjestämme peruskoulun rehtoreille yhteistyössä lastenpsykiatrian ammattilaisten kanssa "Hyvä mielen tila" -luennon, joissa asiantuntijat antavat vinkkinsä koulujen ammattilaisille ja kotiin viemisiksi infokirjeen, jonka rehtorit voivat välittää myös vanhemmille esim. Wilman kautta. Yhteistyöllä voimme tehdä paljon lasten ja nuorten henkisen hyvinvoinnin eteen, jo ennaltaehkäisevästi.

Myös kuntatasolla mielenterveyden palvelumallin toimivuus ja kehittäminen on asia, johon rehtoritkin voivat kunnassaan aktiivisesti osallistua, esim. viestimällä koulujen tarpeista.

Maksuton keskustelutilaisuus **Hyvä mielen tila** peruskoulujen rehtoreille:

- tavallisimmat lasten ja nuorten mielenterveyden haasteet
- ennaltaehkäisevä työ kouluissa ja rehtorin rooli
- moniammatillinen ja verkostojen välinen yhteistyö

Keskiviikko 30.3. klo 16.30-18 Teamsissa

Ilmoittauduthan mukaan 20.3. mennessä tästä linkistä – voit samalla esittää kysymyksiä etukäteen mielenterveyden asiantuntijoille ja toivoa tarkemmin aiheita, joista tilaisuudessa keskusteltaisiin.

Kiitos yhteistyöstä tärkeässä, ennaltaehkäisevässä mielenterveystyössä ja lämpimästi tervetuloa linjoille!

Ystävällisin terveisin

Antti Ikonen
Suomen Rehtorit ry



Anu Rapeli
Lastenklินิกoiden Kummit ry



Suomen Rehtoriliiton kanssa yhteistyössä järjestettävä tilaisuus on osa Lastenklินิกoiden Kummien Mielen tila -kampanjaa vuonna 2022. Kampanjan tavoitteena on lisätä tietoisuutta lasten ja nuorten yleisimmistä mielenterveyden haasteista sekä konkreettisesti kerätä tukea näyttöön perustuvien hoitomenetelmien valtakunnalliseen levittämiseen Suomessa. Ensimmäinen kokonaisuuden alla toteutettava hanke on Cool Kids, joka hoitaa tehokkaasti yhtä yleisimmistä lasten ja nuorten mielenterveyden haasteista, ahdistuneisuutta. Osajia on yliopistosairaaloihin hankkeessa koulutettu jo 125 ja heidän avullaan osaamista pystytään levittämään yhä valtakunnallisesti eteenpäin, myös perustasolle ja kouluihin.

Kummien päivätyökeräys yläasteikäisille kohdennetaan vuonna 2022 myös Mielen tila -hankkeen hyväksi.

Lisätietoja kummit.fi/mielentila