

NUORET POHJOLASSA

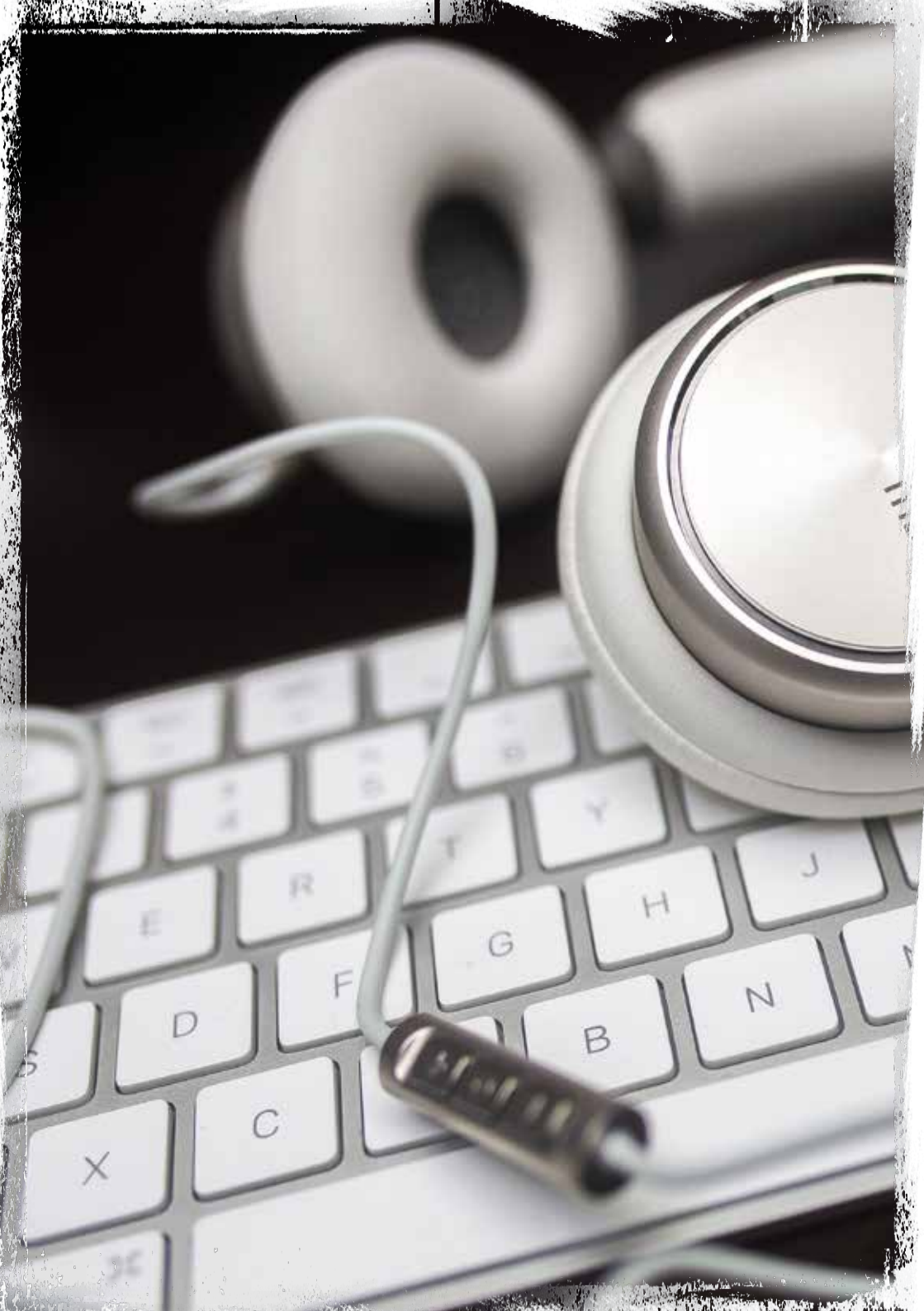
– PSYKKINEN TERVEYS, TYÖ, KOULUTUS

SUOSITUKSIA



norden

Pohjoismainen
hyvinvointikeskus



NUORET POHJOLASSA – PSYKKINEN TERVEYS, TYÖ, KOULUTUS

Mihin päätöstentekijöiden on investoitava Pohjoismaissa pohjoismaalaisten nuorten hyvinvoinnin parantamiseksi? Pohjoismaisen hyvinvointikeskuksen Nuoret Pohjolassa -hanke on Pohjoismaiden ministerineuvoston toimeksiannosta laatinut ehdotuksia siitä, miten yhteiskunnan on muututtava. Se esittelee palveluita ja hankkeita, joiden on huomattu tarjoavan edellytyksiä nuorille astua yhteiskuntaan joko opiskelun tai työn kautta.

Nuoret Pohjolassa -hanke keskittyy nuoriin, jotka kärsivät tai ovat vaarassa kärsiä mielenterveyden häiriöistä, sekä heidän tilanteeseensa koulussa, myöhemmän työelämään siirtymiseen ja oman elannon hankkimiseen. Toinen tärkeä aihe on nuorten aikuisten siirtyminen varhaiseläkkeelle ja sairauseläkkeelle mielenterveyden häiriöiden vuoksi.

YLEISIÄ, YKSITTÄISIÄ JA JOUSTAVIA RATKAISUJA TARVITAAN

Kaikissa Pohjoismaissa tarvitaan yleisiä nuorisopoliittisia investointeja kulttuuri-, vapaa-ajan-, koulutus- ja terveyssektoreille. Tarvitaan myös yksittäisiä panostuksia yksilöihin ja ryhmiin, jotka ovat vaarassa syrjäytyä tai kärsiä mielenterveyden häiriöistä.

Kaikki lapset ja nuoret ovat suuri resurssi. Pohjoismaissa ei vielä ikinä ole ollut yhtä koulutettuja ja päteviä nuoria kuin nykyään. Samalla Pohjoismaissa on yhä enemmän nuoria, jotka kertovat kärsivänsä mielenterveyden häiriöistä, sekä nuoria, jotka eri tekijöiden vuoksi saattavat ajautua haavoittuvaan tilanteeseen. Jotkut nuoret ovat erityisen haavoittuvia ja voivat joutua ennakkoluulojen kohteeksi, esimerkiksi jos heidän seksuaalinen suuntautumisensa poikkeaa heteronormista tai jos heillä on jonkinlainen vamma.

Meidän on lisäksi opittava havaitsemaan paremmin nuorten poikien mielenterveyden häiriöitä. Tällä hetkellä nuoret tytöt kertovat voivansa huonosti suuremmassa määrin kuin nuoret pojat, mutta monien poikien kohdalla mielenterveyden häiriöt näyttäytyvät väkivaltaisuuksina, päihteiden väärinkäyttöinä ja muina ulospäin suuntautuvina käyttäytymisinä.

Mielenterveyden häiriöiden yleistyminen nuorten keskuudessa on yksi pohjoismaisen yhteiskuntarakenteen suurimmista kansanterveyshaasteista. Tämän ihmisryhmän kanssa työskenneltäessä on tärkeää, että hyvinvointisektorilla toimitaan joustavasti ja asiantuntevasti, jotta me voimme havaita nopeasti, kuka tarvitsee apua ja minkälaista apua tarvitaan, ja jotta voimme ohjata nuoria oikeaan suuntaan sekä seurata heidän edistymistään.

Jotkut nuoret tarvitsevat kattavampaa apua ja pitkän aikavälin seurantaa, toiset pääsyä oikeaan verkostoon tai vähemmän resursseja vaativaa ja lyhyt-aikaisempaa apua.

TUTKIMUKSIIN JA KÄYTÄNNÖN KOKEMUKSEEN PERUSTUVAT SUOSITUKSET

”In focus – Mental health among young people” -julkaisussa hanke esittelee esimerkkejä hyvistä pohjoismaisista palveluista ja hankkeista tuen tarjoamiseksi nuorille. Näitä palveluita voidaan käyttää inspiraationa, ja ne ovat hyviä esimerkkejä siitä, miten nuoria voi kohdata ja tukea.

Tutustumalla näihin palveluihin ja hyödyntämällä Pohjoismaiden hyvinvointikeskuksen useamman pohjoismaalaisen tutkijan kanssa laatimia tietoja, hanke on antanut suosituksia siitä, mihin yhteiskunnan tulisi investoida pohjoismaalaisten nuorten hyvinvoinnin parantamiseksi.

NEET-NUORET

6–12 prosenttia 16–24-vuotiaista pohjoismaalaisista nuorista on vaarassa syrjäytyä pitkäaikaisesti. Tätä heterogeenistä ryhmää kutsutaan EU-yhteyksissä nimellä NEET (Not in Education, Employment or Training).

NEET-nuoriksi tilastoitavilla nuorilla on moninaisia ongelmia. Kyse voi olla keskeytyneistä ylemmän perusasteen opinnoista, neuropsykiatrisista vammoista, luku- ja kirjoitusvaikeuksista, masennuksesta, päihteiden väärinkäytöstä, ongelmallisista ja destruktiivisista kotiolosuhteista ja monesta muusta asiasta.

ESIMERKKI HELPOSTI LÄHESTYTTÄVÄSTÄ PALVELUSTA

Tanskassa julkinen sektori ja kansalaisyhteiskunta tekevät yhteistyötä hybridissä Headspace-palvelussa, jota pyörittää Dett Sociale Netværk -yhdistys. Headspacessa vapaaehtoiset tekevät yhteistyötä sosionomien ja psykologien kanssa. 12–25-vuotiaille nuorille tarjotaan maksutonta ja anonyymiä neuvontaa. Mikään ongelma ei ole liian iso tai liian pieni. Kynnys avun saamiseen on matala – mitään diagnoosia ei tarvita. Odotusaikaa ei ole. Tapaaminen voittoa tavoittelemattomien vapaaehtoisten kanssa mahdollistaa tasa-arvoisen suhteen. Headspace tarjoaa kuuntelevan korvan ja ohjaa tarpeen vaatiessa nuoria eteenpäin muiden tahojen luokse.



POHJOISMAINEN HYVINVOINTI-KESKUS SUOSITTELEE

LUODAAN PAREMMAT EDELLYTYKSET MONIALAISELLE YHTEISTYÖLLE

Kansallisten viranomaisten, alueiden, kuntien ja kansalaisyhteiskunnan on löydettävä tapoja tehdä laajempaa ja parempaa yhteistyötä nuoriin sekä heidän tukitarpeisiinsa liittyvillä aloilla. On olemassa hyviä esimerkkejä yhteistyöstä, mutta tässä on paljon kehitettävää ja parannettavaa.

Päätöstentekijöiden tulisi luoda taloudellisia ja organisatorisia pitkän aikavälin edellytyksiä monialaiselle yhteistyölle mielenterveyden häiriöistä kärsivien nuorten auttamiseksi sekä laatia selkeitä ohjeita siitä, kenellä on suurin koordinoituvastuu yhteistyön toimimisesta.

EDELLYTysten LUOMINEN PALVELUILLE, JOTKA VOIVAT TARJOTA VARHAISIA JA HELPOSTI SAAVUTETTAVIA TOIMIA

Varhaiset toimet ovat halpoja ja myöhäiset kalliita. On olemassa suuri tarve helposti saavutettaville tukipalveluille, jotka on tarkoitettu nuorille, jotka voivat pahoin mutta jotka eivät ole riittävän sairaita päästäkseen terveydenhuollon piiriin. Tuki tulisi keskittää palveluihin, joissa toimet voidaan mukauttaa kunkin henkilön yksilöllisiin tarpeisiin. Joillekin nuorille riittää yhteyden saaminen sitoutuneeseen aikuiseen, jolla on aikaa kuunnella. Toiset taas tarvitsevat pidempiaikaista tukea, jota voi tarjota esimerkiksi psykologi tai kuraattori.

Valtiolla, alueilla ja kunnilla on suurin vastuu nuorten psyykkisestä terveydestä, mutta kansalaisyhteiskunta voi olla mukana ja tarjota hyviä täydentäviä toimia. Päätöstentekijöiden tulee luoda taloudellisia pitkän aikavälin edellytyksiä, jotta kansalaisyhteiskunta voi työskennellä pahoinvoivien ja helposti saavutettavien toimia tarvitsevien nuorten kanssa.



VAHVISTA JA KEHITÄ ENSILINJAN PALVELUITA

Anna tukea, jotta useammat palvelut, kuten koululaitos, sosiaalipalvelut ja terveydenhuolto, voivat tarjota ensilinjan palvelua. Ensilinjan toiminnan päämääränä on kehittää malleja, jotta lapset ja nuoret, jotka kärsivät jonkinlaisesta ongelmasta, voivat saada nopeasti oikeanlaista apua. Ensilinjan toimintaan kuuluvat eri ongelmatilanteiden identifiointi, perustutkimusten suorittaminen sekä tukeminen vähäisten vaivojen yhteydessä. Vastuuhenkilöiden tulisi huolehtia erityisesti ensilinjan tuen saatavuudesta haja-asutusalueilla.

INVESTOI TERVEYTTÄ EDISTÄVIIN TOIMIIN ALEMMAN JA YLEMMÄN PERUSASTEEN KOULUISSA

Tutkimukset ovat osoittaneet, että koulun käyminen hyvin ja loppuun asti tarjoaa parasta suojaa kaikille nuorille – ennen kaikkea niille, jotka ovat vaarassa syrjäytyä jollakin tavalla. Kaikilla lapsilla ja nuorilla on oikeus ylemmän perusasteen koulutukseen alemman perusasteen suorittamisen jälkeen, ja kaikilla ylemmän perusasteen oppilailla on oikeus tutkintoon johtavaan täyden oppimäärän koulutukseen.



Kaikkien Pohjoismaiden on varmistettava joustavien ja yksilöllisten koulutusvaihtoehtojen tarjoaminen nuorille, jotka eri syistä eivät muutoin selviä alemman tai ylemmän perusasteen koulutuksesta.

Päätöstentekijöiden tulisi myös tarjota ylemmän ja alemman perusasteen oppilaitoksille taloudellisia pitkän aikavälin edellytyksiä palkata lisää ammattilaisia kouluun – jotta opettajat voivat keskittyä omaan työhönsä ja muut voivat vastata terveyttä edistävän työympäristön luomisesta lapsille ja nuorille.

Jokaisen alemman ja ylemmän perusasteen oppilaitoksen on tarjottava edellytykset avoimelle ja laajalle pääsyle kouluterveydenhuollon pariin. Alemman ja ylemmän perusasteen oppilaitoksissa on oltava aikaa, resursseja ja ammatitaitoa, jotta lapset ja nuoret voivat edistää psyykkistä terveyttään.

Koulujen on myös saatava aikaa ja resursseja hyvän ja synkronoidun yhteistyön kehittämiseksi ja säilyttämiseksi terveydenhuollon, sosiaalitoimen ja kansalaisyhteiskunnan kanssa.

MITÄ NUORET SANOVAT?

Nuoriin liittyvien kysymysten kanssa työskentelevien on jatkuvasti yritettävä ymmärtää ja oppia, minkälaista on olla nuori nykyään. Jotta me voimme tarjota hyvää tukea nuorille, meidän on ymmärrettävä, mitkä ovat heidän olosuhteensa ja tarpeensa. Nuoret ovat oman elämänsä asiantuntijoita. Kannattaa kysyä ja kuunnella, jos haluaa tietää, miten nuoret Pohjoismaissa ajattelevat, tuntevat ja voivat.

”In focus – Young people and mental health” -julkaisussa Nuoret Pohjolassa -hanke esittelee hyviä palveluita ja hankkeita Pohjoismaissa päätöstentekijöiden inspiroimiseksi sekä sen konkretisoimiseksi, mihin kannattaa investoida Pohjoismaiden nuorten hyvinvoinnin lisäämiseksi. Nuoret, joita olemme haastatelleet ja joiden kanssa olemme puhuneet, ovat opettaneet meille paljon siitä, miten he haluaisivat itseään kohdeltavan. Kaikki nuorten kanssa työskentelevät voivat hyötyä tästä lähestymistavasta.





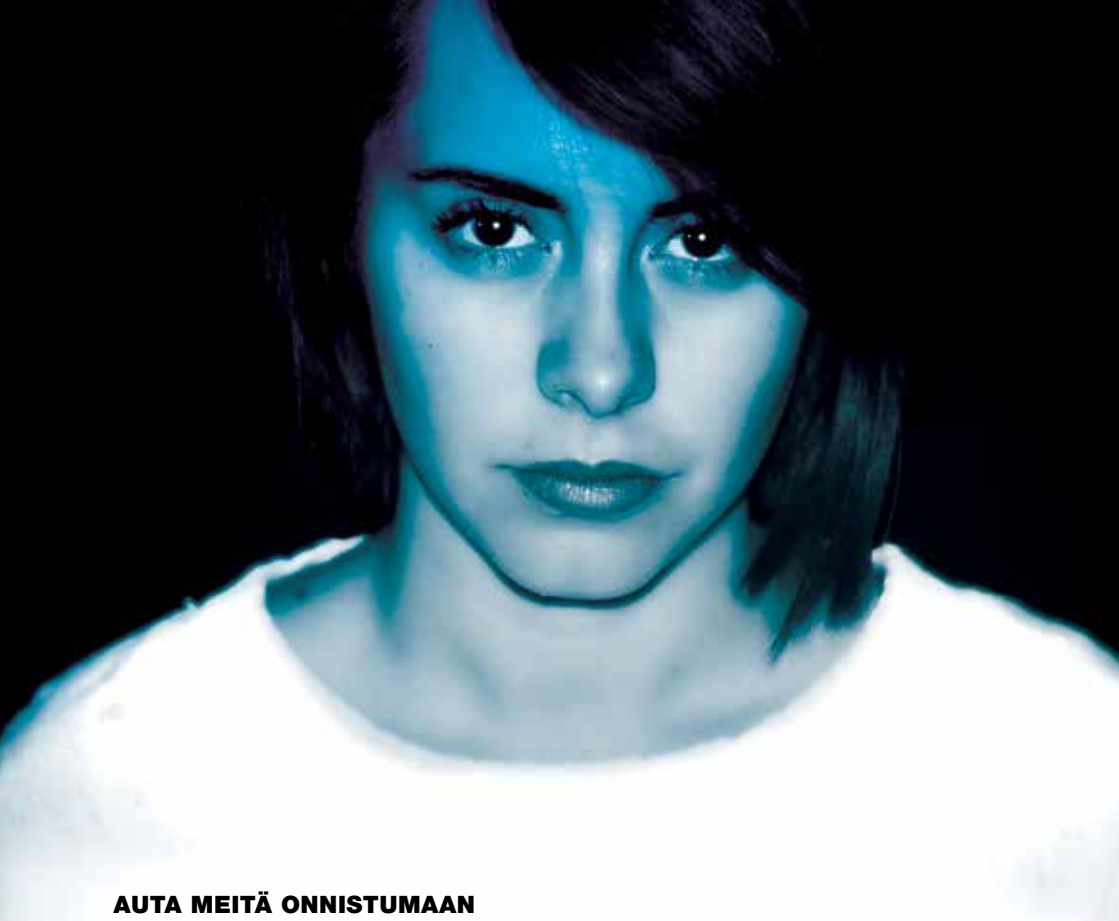
NUORTEN MIELESTÄ SEURAAVAT TEKIJÄT OVAT TÄRKEITÄ:

NÄE MEIDÄT JA KUUNTELE!

Se, että tulee kuulluksi ja kohdelluksi kunnioittavalla tavalla, on niin perustavanlaatuisia, että moni meistä pitää sitä itsestään selvänä. Hankkeen yhteydessä haastatelluille nuorille tämä ei kuitenkaan ole mikään itsestäänselvyys. Arkipäiväiset keskustelut, joita käydään kunnioittavasti vastapuolta kohtaan, ovat tehokas osa palveluita. Yksi nuorten kanssa tehtävän työn tärkeimmistä osista on se, että heitä kohdellaan hyvin. Jos ammattilaiset ja muut nuoria tapaavat henkilöt eivät kohtele nuoria kunnioittavasti, luottamusta ei synny eikä kehitykselle ole tilaa.

AUTA MEITÄ LÖYTÄMÄÄN SUUNTA

Suurin osa tapaamistamme ja haastattelemistamme nuorista kertoo unelmakseen mahdollisuuden hankkia oma elanto tulevaisuudessa. Suurimmalla osalla nuorista on unelmana se, että heillä tulevaisuudessa olisi työ. Kaikki ovat hyviä jossakin, meidän on autettava nuoria löytämään vahvuutensa ja uskomaan kykyihinsä. Keskittyminen vahvuuksiin on toimintatapa, joka johtaa hyviin tuloksiin.



AUTA MEITÄ ONNISTUMAAN

Tunne, että ei ole riittävän hyvä, voi olla tuhoisa. Monet hankkeen yhteydessä tapaamamme nuoret tuntevat, että he eivät sovi joukkoon, että he eivät ole riittävän hyviä. He ovat toistuvasti saaneet huomata, että heille ei ole paikkaa – joko koulussa tai työelämässä. Monien epäonnistumisien jälkeen on helpotus löytää paikka, jossa vaatimukset ovat kohtuullisia ja jossa ympärillä olevat ihmiset haluavat hyvää ja uskovat henkilön kykyihin.

MITKÄ OVAT OIKEUTEMME JA VELVOLLISUUTEMME?

Monille nuorille hyvinvointivaltioon kuuluva byrokratia on kuin vaikeakulkuinen viidakko. Heidän on ikään kuin ”jahdattava” tukea. Monet hyvinvointivaltion palveluita tarvitsevat kokevat, että monimutkaisten sääntöjen ryteikössä on lähes mahdoton päästä eteenpäin.

HALUAMME OLLA OSA JOTAKIN

Yksinäisyys on tiukasti sidoksissa mielenterveyden ongelmiin, ja esimerkiksi pitkäaikainen ahdistus tai masennus merkitsee usein sosiaalisten yhteyksien vähenemistä tai loppumista ystävien ja perheenjäsenten kanssa. Monesti eri palveluihin osallistuminen on merkinnyt eristäytymisen muuttumista sosiaalisesti yhteisöllisyydeksi. Nauraminen muiden kanssa, ruoan laittaminen, yhdessä syöminen tai kävelyllä käyminen voivat monista tuntua triviaaleilta asioilta, mutta yhdessä ne muodostavat tärkeän kokonaisuuden. On myös tärkeä vahvistaa nuorten sosiaalista verkostoa – jos sellainen on.

KOHTELE MEITÄ KUNNIOITTAVASTI JA TARJOA MEILLE TURVALLINEN PERUSTA

Nuorten osallistujien ja ammattilaisten välinen tapaaminen on ratkaisevassa asemassa. Myös osallistujien välinen ilmapiiri on tärkeää. Luottamukselliset suhteet tai ainakin kunnioittavat tapaamiset ovat tarpeellisia, jotta palveluihin osallistumista pidetään positiivisena ja vahvistavana. Monilla haavoittuvilla nuorilla on ollut negatiivisia kokemuksia sosiaaliturvajärjestelmästä, ja sen vuoksi hyvä kohtelu on ratkaisevaa. Se, että nämä kokemukset otetaan vakavasti, on tärkeää luottamuksen rakentamisen kannalta.



NUORET POHJOLASSA - HANKKEEN JULKAISUT

Nuoret Pohjolassa -hanke käynnistettiin Pohjoismaiden ministerineuvoston toimeksiannosta keväällä 2014. Hanke on tuottanut monia kiinnostavia raportteja. Asteriskilla * merkityt raportit sisältävät toimintapoliittisia suosituksia.

Hankkeeseen liittyviä julkaisuja voi tilata tai ladata Pohjoismaisen hyvinvointikeskuksen verkkosivulta: www.nordicwelfare.org



IN FOCUS – MENTAL HEALTH AMONG YOUNG PEOPLE (2016) *

Raportissa esitellään yksitoista tarkkaan valittua pohjoismaista palvelua, jotka on arvioitu ja jotka ovat osoittaneet hyviä tuloksia nuorisotyössä. Raportti perustuu nuorten, projektijohtajien ja toimijoiden haastatteluihin. Raportissa kuvattuja palveluita voidaan pitää ”Best Practice” -palveluina. Raportissa osoitetaan, mitä tutkittuihin palveluihin osallistuneet nuoret pitävät menestekijöinä.



SKOLELEVERS PSYKISKA HÄLSA (2015) *

Raportissa kuvataan koululaisten mielenterveyden häiriöitä Ruotsissa, mutta se luo katseen myös muihin Pohjoismaihin ja keskittyy muutoksiin viime vuosikymmenien aikana. Raportissa nostetaan esille mielenterveyden häiriöiden ja koulutulosten välinen vahva suhde.



UNGA VUXNA MED NEDSATT ARBETSFÖRMÅGA – EN BESKRIVNING AV TRYGGHETSSYSTEMEN (2015)

Kartoitus siitä, miten sosiaaliturvajärjestelmät on organisoitu Pohjoismaissa. Koko raportin kattavana teemana on, että nuorilla varhaiseläkkeelle tai väliaikaiselle työkyvyttömyyseläkkeelle päätyvillä aikuisilla on oltava vakaa taloudellinen perusta ennen kuin kuntoutus on mahdollista.



CREATING PARTICIPATION AND CHANGE FOR YOUTH WITH MENTAL HEALTH PROBLEMS (2016) *

Tutkimus siitä, miten eri hyvinvointipalvelut Tanskassa ja Ruotsissa työskentelevät monialaisesti saadakseen psyykkisistä ongelmista kärsiviä nuoria aikuisia mukaan ja tukeakseen heitä.



NÅR NOEN MÅ TA REGIEN (2016) * WHEN SOMEONE HAS TO TAKE CHARGE

Raportti tarjoaa katsauksen 16–29-vuotiaiden psyykkisistä ongelmista kärsivien ja koulutuksen päättämisen sekä työelämään pääsyn kanssa kamppailevien nuorten tilanteeseen Islannissa, Färsaarilla ja Norjassa.



RELATIONSHIP BETWEEN YOUNG PEOPLE AND WELFARE SERVICES (2016) *

Raportti identifioi kolme pääkategoriaa NEET-ryhmässä ja yhdistää nämä kategoriat hyvinvointisektoriin. Raportissa keskustellaan myös siitä, miten palveluita voidaan mukauttaa ja muuttaa, jotta ne vastaavat paremmin ryhmään kuuluvien nuorten eri elämäntilanteita ja tarpeita.



MENTAL HEALTH AMONG YOUTH IN... (2016)

Pikaopas kaikille, jotka työskentelevät näiden kysymysten parissa Pohjoismaassa, sekä yleinen katsaus siihen, mikä on niiden nuorten tilanne, jotka ovat vaarassa kärsiä mielenterveyden häiriöistä tai ulkopuolelle jäämisestä.



VI ARBETAR MED UNGA I NORDEN (2015)

Kartoitus instituutioista, viranomaisista ja organisaatioista, jotka keskittyvät psyykkiseen terveyteen, työhön ja tutkimuksiin Pohjoismaissa.

**Nordens välfärdscenter
Pohjoismainen
hyvinvointikeskus**

**+46 8 545 536 00
info@nordicwelfare.org**

www.nordicwelfare.org



norden

**Pohjoismainen
hyvinvointikeskus**