



Professori Niina Junttila

Turun yliopisto / Opettajankoulutuslaitos ja Sote-Akatemia

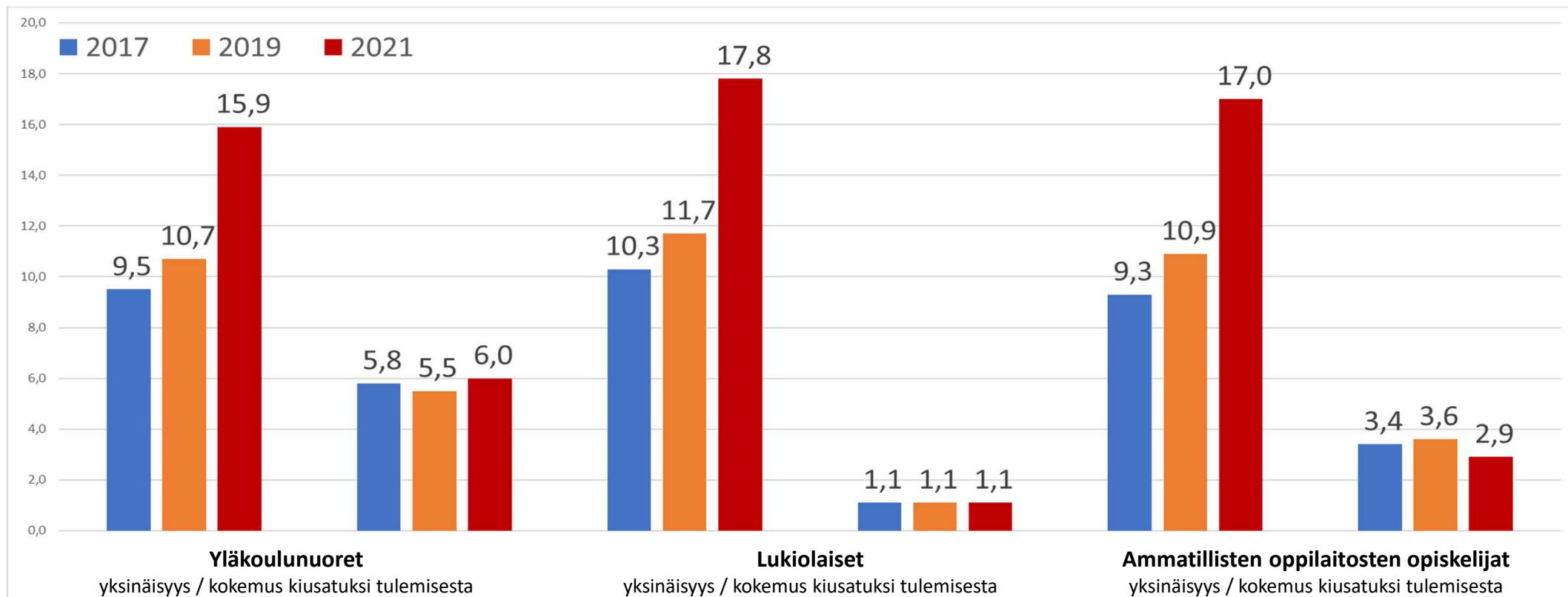
Jyväskylän yliopisto / RESCUE* (STN/PANDEMICS)

Opetusneuvos, Opetushallitus / Yleissivistävän koulutuksen ja varhaiskasvatuksen yksikkö

niina.junttila@utu.fi

*Resilientti koulu ja koulutus (RESCUE) konsortion tavoitteena on rakentaa päätöksenteon tueksi tutkimusperustainen toipumisen tiekartta ja välineitä, joilla koulutuksen toimijoita, vanhempia ja oppilaita voidaan tukea COVID-19 pandemian vaikutuksista toipumisessa.

"Yksinäisyys on murskaavaa. Se iskee ja lyö ryön alle. Usein tulee tunne, ettei ole tarpeeksi hyvä eikä kukaan välitä. Mä luulen, että kun on yksinäinen, ei masennu vaan sitä yksinäisyydestä, vaan kaikki tunteet nousee pintaan. Kaikki se viha, katkeruus, tai suru ja yksinäisyys nostaa ne pintaan. Se ettei kukaan huomaa. Eikä välitä. Ja se on kaikista pahin tunne ikinä."



Valtion talousarviossa s. 480 olisi muutettava: *”Edistetään oppijoiden hyvinvointia, turvallisuutta ja yhteisöllisyyttä, **aloitetaan toimet yksinäisyyden vähentämiseksi** ja jatketaan toimia koulukiusaamisen vähentämiseksi”.*

Yksinäisyys ennustaa erityisesti ahdistuneisuutta, masentuneisuutta, itsetuhoisuutta ja aggressiivista oireilua



Vuoden 2021 keväällä **kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta** koki yläkoulunuorista 19%, ammatillisten oppilaitosten nuorista 17% ja lukiolaisista 22%.

Sosiaalista ahdistuneisuutta koki yläkoulunuorista 35%, ammatillisten oppilaitosten nuorista 29% ja lukiolaisista 37%.

Vähintään kaksi viikkoa kestänyttä masennusoireilua koki yläkoulunuorista 24%, ammatillisten oppilaitosten nuorista 21% ja lukiolaisista 25%. (37% oli omasta mielialastaan huolissaan.)

Luvut ovat korkeampia kuin milloinkaan aiemmin.

Sisäisen turvallisuuden selonteon (2021) mukaan lasten ja nuorten väkivaltainen käyttäytyminen ja itsetuhoinen oireilu ovat hälyttävässä kasvussa. **Sosiaalisen syrjäytymisen ongelmat ovat sisäisen turvallisuuden suurin uhka.**

ASiantuntijoiden koulutukset
ja poikkisektoriaalinen,
monitieteinen yhteistyö.

Tieto ulkopuolisuuden
mekanismeista, taito tunnistaa
yksinäisyys myös eksternalisoivan
oireilun takana.

Tunne yksinäisyydestä,
kokemus ulkopuolisuudesta
(vrt. nälkä, jano)

Vahvistus kokemukselle, ettei kelpaa eikä
osaa. On näkymätön ja kuulumaton.

Merkityksetön.

Aktivoituminen olotilan
muuttamiseksi,
huomio omiin mahdollisuuksiin.

Taidot ja tilaisuudet
päästä mukaan,
aiempia ja uusia
onnistumisen
kokemuksia,
luottamus siihen, että
osaa ja uskaltaa.

Huomio "vaaroihin" ja
epäonnistumisen
mahdollisuuksiin.
Kyyvyytömyyden tunne ja pelko.

4. Ajatusvääristymien ja attribuutiomallien
muuttaminen.

*"Annoin periksi kun oli
helpompi olla yksin kuin
pettyä jatkuvasti. Mitä pieni
lapsi osaa tehdä kun kukaan ei
huomaa että on yksin. Siinä
vain kasvaa ympärille muuri ja
sen sisällä voi kuvitella
olevansa suojassa haavoilta."*

3. Sosioekologiset interventiot

1. Sosiaalisten ja sosiokognitiivisten
taitojen vahvistaminen.
2. Matalan kynnyksen tilat ja tilaisuudet
sosiaalisten kontaktien lisäämiseksi.

"Mä oon yrittänyt ja yrittänyt, vaikka mitä. Mut ei kukaan vastaa. Ei ne ees kuuntele. Kai mä sit vaan oon niin paska, että parempi olla yksin. Se on vaan niin kuristavaa."

Right to Belong - decreasing loneliness and ostracism during childhood and adolescence konsortio (mm. TY, HY, JY, Aalto, ITLA, TYKS, HUS, OPH, AVI) tutkii yksinäisyyden ja ostraksimin mekanismeja ja rakentaa vaikuttavia toimenpiteitä sekä sisote-palvelujärjestelmää, jolla lasten ja nuorten yksinäisyys voitaisiin taittaa.



Professori Niina Junttila
niina.junttila@utu.fi



TURUN
YLIOPISTO