

Verkkovanhempainilta

keskiviikkona 8.10. kello 18–19.30



somesta tuttu
Lääkäri Atte

Miksi niin monet nuoret
voivat huonosti vai
voivatko?

Miten nuorten
päihdekäyttäytyminen
on muuttunut ja mitä
vanhempien on hyvä
tietää?



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE



lastensuojelun työntekijän
ja kokemusasiantuntija
Toni Nyman



Keski-Suomen hyvinvointialueen verkkovanhempainilta:

Miksi niin moni nuori voi huonosti ja mitä me aikuiset voimme tehdä?

Tilaisuus alkaa 8.10.2025 kello 18.00.

- **Lääkäri Atte Virolainen:**
Miksi niin monet nuoret voivat huonosti vai voivatko?
- **Sähköisen perhekeskuksen koordinaattori Taija Kaltiainen:**
Tietoisku nuorten ja perheiden palveluista
- **Lastensuojelun työntekijä, kokemusasiantuntija Toni Nyman:**
Miten nuorten päihdekäyttäytyminen on muuttunut ja mitä vanhempien on hyvä tietää?
- Kysymykset ja kommentit
- Tilaisuuden juontavat **nuorten mielenterveys- ja päihdepalvelujen palvelupäällikkö Hanna Hämäläinen** sekä **koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palvelupäällikkö Mari Kolu**

Tilaisuuden lopetus kello 19.30.



LÄÄKÄRI ATTE

**Miksi niin monet lapset ja
nuoret voivat huonosti?
(vai voivatko?)**

Atte Virolainen, LL

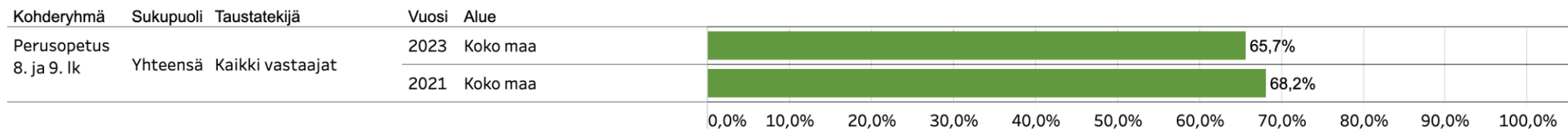
Nuoriso on aina ollut pilalla.

Suosituksen väitteen mukaan jo Sokrates, Platon tai Aristoteles ajatteli, että nuoriso on pilalla ja pilaa kaiken

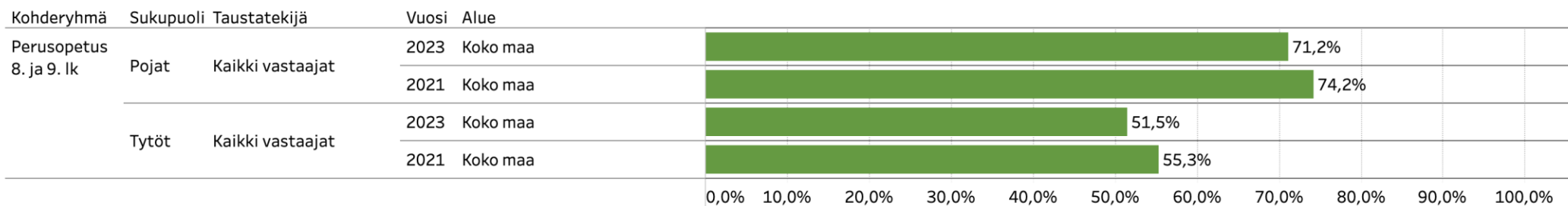
Onko väite totta? (Ei ole)

Kouluterveyskysely 2023

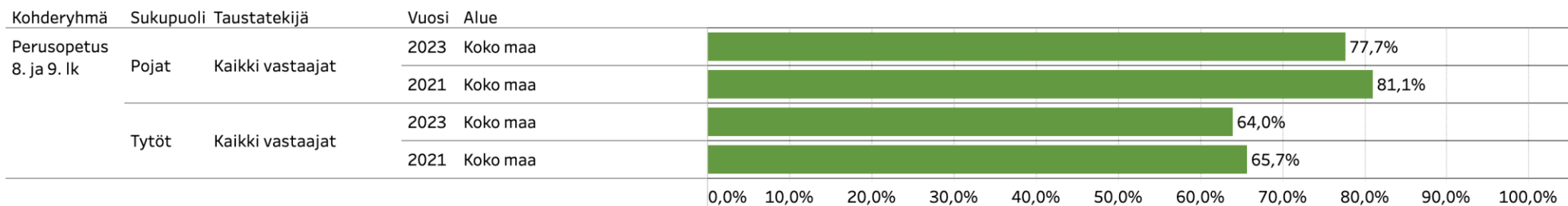
Tyytyväinen elämäänsä tällä hetkellä



Kokee, että elämällä on tarkoitus

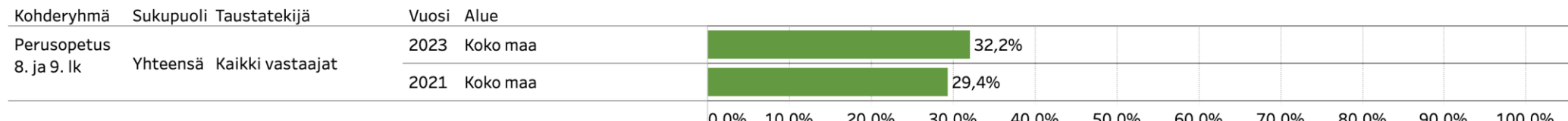


Kokee pystyvänsä tavoittelemaan itselle tärkeitä asioita

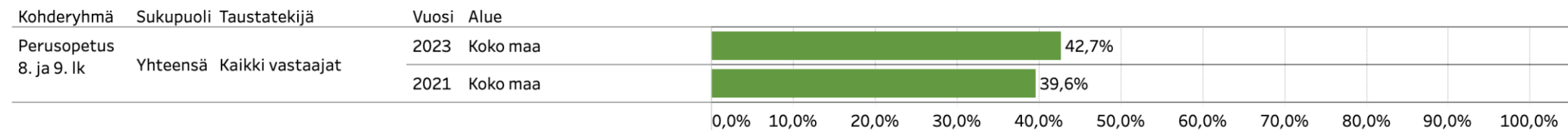


Kouluterveyskysely 2023

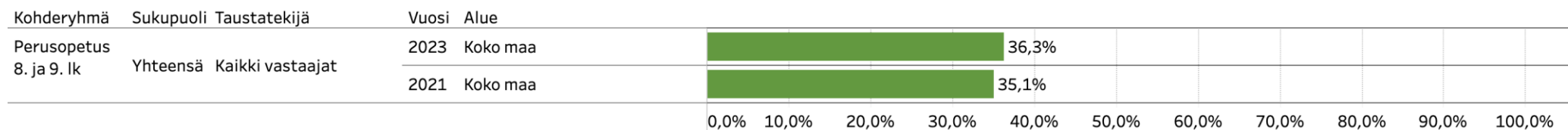
Yrittänyt usein viettää vähemmän aikaa netissä, mutta ei ole onnistunut



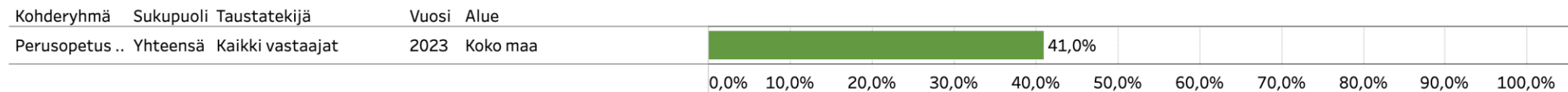
Vaikeuksia oppimistaidoissa



Sosiaalinen ahdistuneisuus



Väsynyt ja uupunut päivittäin



Kouluterveyskysely 2023

Kokeillut laittomia huumeita ainakin kerran

Kohderyhmä	Sukupuoli	Taustatekijä	Vuosi	Alue
Perusopetus 8. ja 9. lk			2023	Koko maa
			2021	Koko maa
			2019	Koko maa
Lukio			2023	Koko maa
			2021	Koko maa
			2019	Koko maa
Ammatillinen oppilaitos			2023	Koko maa
			2021	Koko maa
			2019	Koko maa

Mitkä tekijät laskevat lasten ja nuorten elämänlaatua?

1. Mielenterveyden häiriöt (erityisesti masennus ja ahdistushäiriöt)
2. Päihteiden käyttö
3. Koulupaineet, stressi, tulevaisuuden pelko
4. Syrjäytyminen ja sosiaalinen eristäytyminen (liittyy internetin käytön lisääntymiseen)
5. Liikkumattomuus ja ylipaino
6. Sosiaalisen median liiallinen käyttö
7. Vanhemmuuden puute

Miksi niin monia nuoria ahdistaa?

- Tapamme elää on muuttunut, yhteiskunta on muuttunut
- Nuorten kokema ahdistus on niin yleistä, että jokin meidän yhteiskunnassa on pielessä
- Elämästä on tullut yhtä Tinderiä - valinnan vaikeus - vaihtoehtojen lisääntyminen
- Nuorille kerrotaan samanaikaisesti kahta päällekkäistä narratiivia: Olet täydellinen juuri sellaisena kun olet ja samaan aikaan ”sinusta voi tulla mitä vain

Materialismi 90-luvun lopulla

- Minä olin 15-vuotias vuonna 90-luvun loppupuolella. Back in the days:



PILOTTITAKKI ALFA MA-1



NOKIA 3110



ADIDAKSEN NAPPIVERKKARIT

Nuoruuteen kuuluu oman identiteetin etsintä, massasta ei halua useinkaan erottua

Materialismi on olennaisesti lisääntynyt

- Monilla nuorilla epäsuhta taloudellisen tilanteen ja tavoiteltavien tavaroiden välillä voi olla valtava



CANADA GOOSE



LOUIS VUITTON

Nuoret tavoittelevat nyt hyperluksusta ja jopa tuhansia euroja maksavia vaatteita – ”Jos sä et tiedä, mikä on LV, sä et tiedä mitään”

Yhä nuoremmat tietävät, mikä muotibisneksessä on kuumaa. Ja se, mikä on kuumaa, on usein myös erittäin kallista.

Taking a One-Week Break from Social Media Improves Well-Being, Depression, and Anxiety: A Randomized Controlled Trial

Jeffrey Lambert  , George Barnstable, Eleanor Minter, Jemima Cooper, and Desmond McEwan

Published Online: 10 May 2022 | <https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0324>

Valitettavasti osa nuorista alkaa käyttämään päihteitä

Lievittääkseen ahdistusta

Lastenpsykiatrian tutkimuskeskuksen toistuvissa poikkileikkaustutkimuksissa on havaittu merkittävää nousua 13–16-vuotiaiden nuorten kokemuksista vaikeuksista tunnetilojen, keskittymisen, käyttäytymisen ja toimeentulemisen muiden ihmisten kanssa

Vuonna 2018 13–16-vuotiaista tytöistä 14,5 prosenttia koki selviä ja huomattavia vaikeuksia, niin **vuonna 2023 määrä oli kaksinkertaistunut 28 prosenttiin**

Erityisesti tyttöjen kokema ahdistus on lisääntynyt huomattavasti (koronarajoitukset!)

Päihdehäiriö on krooninen (kehityksellinen) aivosairaus

- Päihderiippuvuudelle altistuminen voi alkaa jo kohdussa
- Varhaislapsuuden kokemukset vaikuttaa
- Lapsuuden hoivaava huolenpito
- Lapsuuden traumakokemukset selittää merkittävän osan päihdehäiriöistä
- Tutkimuksesta tiedetään, että kaltoinkohtelu, perheen sisäiset vaikeudet ovat yhteydessä siihen että nuori aloittaa päihdekokeilut varhain
- **Päihderiippuvuuksien ennalta-ehkäisy** = Meidän tulee hoitaa tehokkaasti ne henkilöt, joilla nyt on päihde- ja mielenterveysongelmia. Päihderiippuvuudet ja huono-osaisuus periytyy!

Miten päihderiippuvuus kehittyy?

KASVUYMPÄRISTÖN MERKITYS ON VALTAVA

Genetiikan selitysosuus päihderiippuvuuksissa noin >50%

Päihderiippuvuus ei periydy, alttius päihderiippuvuuteen periytyy

Toisaalta, käytetyn päihteen riippuvuuspotentiaali vaikuttaa (esim subutex)

Ympäristön asenteet: Perhe, kaveripiirin suhtautuminen päihteisiin

Päihteiden saatavuus ja hinta on merkittävä tekijä. *Jos ei huumausainetta ole saatavilla, ei myöskään ole kokeiluja* (Tällä hetkellä tilanne on huumeiden suhteen karmea)

Esimerkiksi alkoholin saatavuutta on vaikeutettu (alle 30v kysytään paperit)

Nuorilla alkoholin käyttö on alle 18-vuotiailla vähentynyt

Koulupaineet, stressi - Yhteiskunnan muutokset

- Yhteiskunta on viimeisen 20 vuoden aikana muuttunut, monin paikoin huonompaan suuntaan
- Individualismi lisääntyy, yhteisöllisyys laskee
- Ihmisistä otetaan enemmän tehoja irti, monet vanhemmat väsyneitä
- Ruudut ja hälinä häiritsevät nuorten keskittymistä
- Elämä on nopeutunut, tylsyyttä ei kestä

Syrjäytyminen, sosiaalisten tilanteiden vältteleminen

- Osalla nuorilla vaikeuksia soittaa esim hätäpuhelu, tai ylipäättään puhua puhelimessa
- Kommunikaatio tapahtuu paljolti viestein, ruutujen kautta
- Jos nuori ei harjaannu tavanomaiseen vuorovaikutukseen, se voi tuntua haastavalta
- Seurustelusuhteiden ja puolison löytäminen on myös monimutkaistunut
- Japanissa samantyyppinen ilmiö ”hikikomori”

Liikkumattomuus, ylipaino

Lasten ja nuorten lihavuus ohitti alipainon ensimmäistä kertaa

Tilanne on Unicefin mukaan suurelta osin seurausta siitä, että perinteisestä ruokavaliosta on siirrytty halpoihin ja energiatiheisiin tuontielintarvikkeisiin.

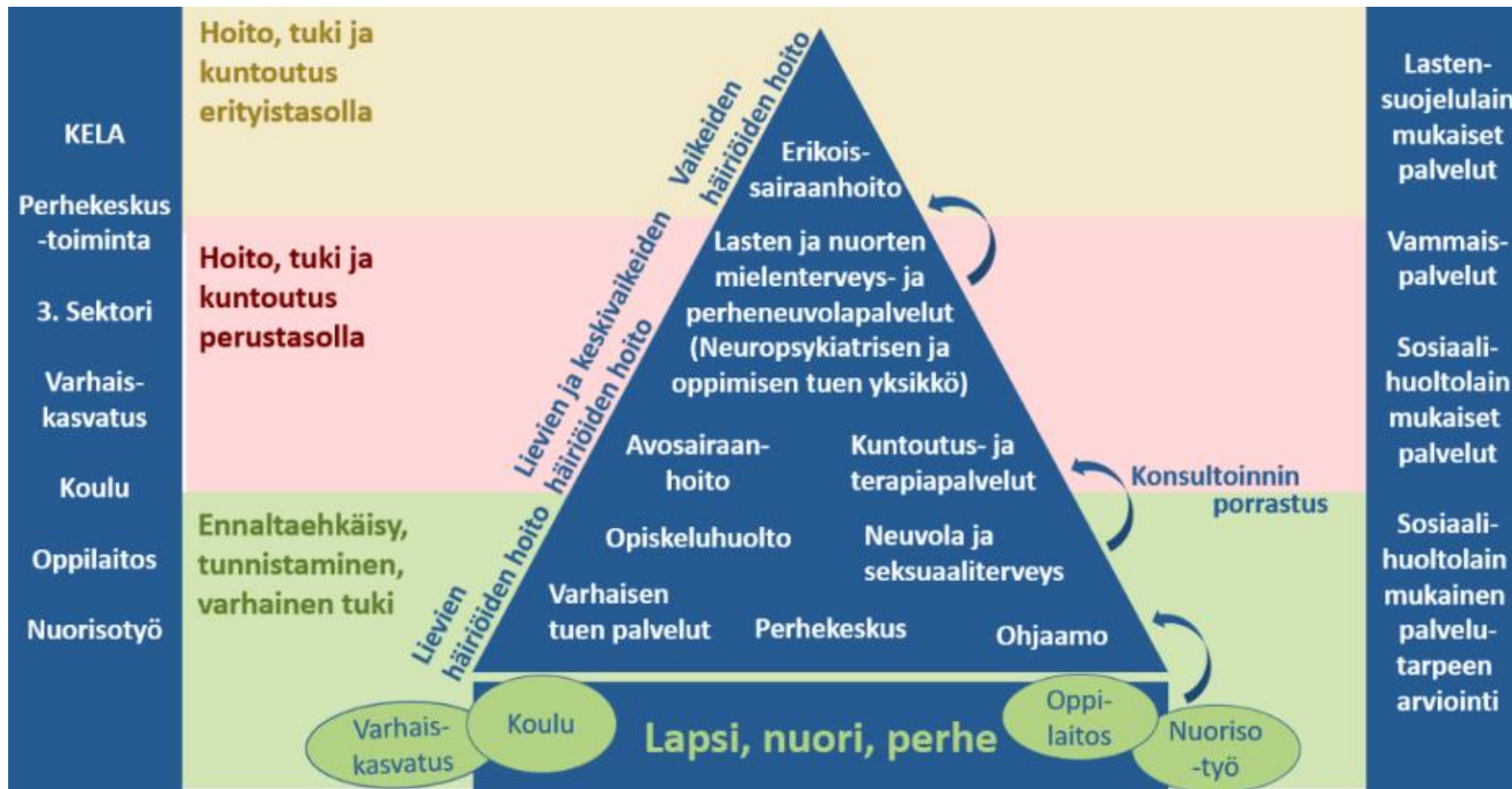
Vanhemman henkinen poissaolo

Vanhemman henkinen poissaolo – näkymätön haaste perheen hyvinvoinnille. Perhe on yhteiskunnan perusyksikkö, ja sen hyvinvointi heijastuu laajemmin koko yhteiskuntaan. Vanhempien rooli perheen hyvinvoinnin tukipilarina on korvaamaton.

Vaikka vanhempi onkin fyysisesti kotona, hänen ajatuksensa ja tunteensa ovat muualla. Tämä tunneyhteyden puute vanhemman ja lapsen välillä voi olla haitallista lapsen kehitykselle.

Lasten, nuorten ja perheiden palvelut Keski-Suomen hyvinvointialueella

Lasten ja nuorten mielenterveyttä ja päihteettömyyttä edistävät palvelut ja hoidon porrastus



KOULU- JA OPISKELUTERVEYDENHUOLLON ASIOINTI

Sinua palvelevat

Kiireetön asiointi

kouluterveydenhuoltoon

Asiasi pyritään käsittelemään 1-5 arkipäivän aikana. Huomaathan, että sairaanhoidolliset asiat sekä vapaa-ajan tapaturmat hoidetaan oman alueen terveysasemalla.



Opiskeluterveydenhuollon chat

Keskustele opiskeluterveydenhuollon terveydenhoitajan kanssa. Palvelemme ma-to klo 12-15.



Kiireetön asiointi

opiskeluterveydenhuoltoon

Jätä kiireetön yhteydenottopyyntö opiskeluterveydenhuollon terveydenhoitajalle. Vastaamme yhteydenottoosi 5 arkipäivän kuluessa.



Keskustele koulu- ja opiskeluterveydenhuollon terveydenhoitajan kanssa digitaalisissa palveluissa

- Kouluterveydenhuollon palvelut ovat saatavilla perusopetuksen oppilaille ja heidän huoltajilleen.
- Opiskeluterveydenhuollon palvelut ovat saatavilla opiskeluterveydenhuoltoon oikeutetuille toisen asteen opiskelijoille.
- Lataa OmaHyvaks-sovellus puhelimesi sovelluskaupasta
- Asioi verkossa: hyvaks.suomisote.fi

OPIKELUHUOLLON PALVELUT

Kuraattori ja psykologipalvelut

- Opiskeluhuollon kuraattorin ja psykologin palvelut on tarkoitettu esi- ja perusopetuksen oppilaille.
- Kuraattori ja psykologi tukevat opiskelijoiden oppimista, hyvinvointia sekä sosiaalisia ja psyykkisiä valmiuksia.
- Kuraattori- ja psykologipalveluilla edistetään koulu- ja opiskeluyhteisön hyvinvointia sekä yhteistyötä opiskelijoiden perheiden ja muiden läheisten kanssa.
- Kuraattori- ja psykologipalvelut ovat opiskelijoiden helposti saavutettavissa oppilaitoksen tiloissa tai niiden läheisyydessä.
- Opiskeluhuolto on ensisijaisesti ennaltaehkäisevää, koko yhteisöä tukevaa toimintaa.

Nuorten mielenterveys- ja päihdetyö

- Nuorten mielenterveys- ja päihdetyön tiimit tarjoavat apua matalalla kynnyksellä 13-22 nuorten lieviin ja keskivaikeisiin mielenterveys- tai päihdeongelmiin.
- Et tarvitse lääkärin lähetettä. Palveluun tullaan nuoren oman tai huoltajan yhteydenoton perusteella sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuollon, opiskeluhuollon kuraattori- ja psykologityön tai sosiaali- ja terveystieteiden palveluiden kautta.
- Nuorten mielenterveys- ja päihdetyön tiimeissä työskentelee sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia.
- Palveluissa toteutetaan terveydenhuoltolain mukaista mielenterveyshäiriöiden tutkimusta ja hoitoa sekä tarvittaessa lääkehoidon seuranta ja ohjausta.
- Jos nuoren mielenterveysongelmat ovat vaikeita tai tarvitaan erotusdiagnostiikkaa, ohjaamme nuoren erikoissairaanhoidon palveluihin.
- Katso paikkakuntasi mtp-tiimin yhteystiedot [Täältä](#)



Pyydä apua-nappi

Pyydä apua -nappi on matalan kynnyksen sähköinen yhteydenottokanava, jonka kautta **saat ohjausta ja neuvontaa** oikeanlaisen avun piiriin.

Apua voit pyytää nimettömänä. Apua pyytäessäsi sinun ei tarvitse tietää, mihin palveluun tai kehen ammattilaiseen tulee olla yhteydessä.

Pyydä apua -napin yhteydenottosi vastaanottanut sosiaalihuollon ammattilainen ottaa **1–3 arkipäivän kuluessa** yhteyttä joko sähköpostitse tai puhelimitse.

Perhekeskuksen tukipysäkki

Nepsy-pysäkki ja Vanhemmuuden tukipysäkki = Perhekeskuksen tukipysäkki

Milloin:

- kun kasvatukseen tai arkeen liittyvät asiat pohdituttavat **tai**
- kun lapsella tai nuorella ilmenee tarkkaavuuden ja toiminnanohjauksen haasteita tai aistimukseen liittyvää reagointia **tai**
- kun perhe kokee tarvetta yksilölliselle vanhempainohjaukselle
- Perhekeskuksella tai videovastaanotolla.
- Alle 18-vuotiaiden lasten vanhemmille. Tarjotaan tukea ja ohjausta sekä konkreettisia keinoja ja välineitä kotiarjen sujuvoittamiseksi.
- Tukipysäkillä työskentelevät perhekeskuskoordinaattorit ovat sote-ammattilaisia, jotka ovat myös koulutettuja nepsy-valmentajia.
- Työskentely pitää sisällään 1–3 tapaamista asiakkaan tarpeiden mukaan

Ajanvaraus puhelimitse tai digitaalisen ajanvarauksen kautta.
Löydät yhteystiedot verkkosivuiltamme.





hyvaks.fi/ nuorelle

Älä jää yksin –
nuorten työntekijä auttaa.

Voit jutella nuorten työntekijän
kanssa. **Helposti, nimettömästi**
ja **luottamuksella.**
Ajanvarausta et tarvitse.

**Tuu
nuorten
chattiin!**

Nuorten chat on suunnattu keskisuomalaisille 12–29-vuotiaille,
nuorten vanhemmille ja ammattilaisille.



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

Kiitos

www.hyvaks.fi
#hyvaks #hyvääarkikaikille