

Loppulausuma raadille: "Mielensterveys: Millaista tukea nuoret kaipaavat mielensterveyteen?"

Sekasin-chatin ja Nuorten turvatalojen järjestämässä Digiraadissa meitä kiinnosti, mitä ja millaista tukea nuoret kaipaavat mielensterveyteen liittyen. Osan nuorten vastauksista osasimme päätellä jo Sekasin-chatin kokemusten perusteella, mutta on aina yhtä vaikuttavaa kuulla nuorilta itseltään, mitä ja miten aikuiset voivat tehdä paremmin.

Loppulausumassa vedetään yhteen keskustelun tärkeimmät nostot. Paljon jäi vielä tuomatta esiin keskusteluista, esimerkkeinä somen vaikutus nuorten ulkonäköpaineisiin ja kiusaamisen jäljet kiusattuihin.

"- Muutoksista merkittävin olisi se, että mielensterveyden haasteet nähtäisiin yhtä pätevinä syinä hakea apua tai olla esim. sairaalomalla kuin fyysiset sairaudetkin."

Miten nuoret määrittelevät matalan kynnyksen?

"Saattaa nostaa kynnyistä kun pitää olla se ihmisen kanssa samassa tilassa."

"Mielestäni pääsääntöisesti kaikki verkossa tapahtuva keskustelu on matalan kynnyksen palveluita sillä sinne on helppo "mennä". "

Ympäri vuorokautisen avun tarve nousi esille nuorten puheissa. Matala kynnyks on heidän mukaansa lähete- ja diagnoosivapaata ja sitä, "ettei puhumaan päästökseen tarvitsisi etukäteen selittää ja perustella avuntarvettaan". Apua on saatavilla silloin, kun sitä tarvitsee ja ilman jonoja, maksuja tai romaanin kirjoittamista selitykseksi. Anonyymiys koettiin helpottavaksi asiaksi sekä palvelut ilman ajanvarausta.

"Hei, mun mielestä ois hyvä, että oikeesti matalan kynnyksen mielensterveyspalveluita saatais esimerkiksi kouluihin tai muihin paikkoihin, jossa nuoret jo valmiiksi on."

Tärkeä oli nuorten huomio siitä, että mielensterveyspalveluita ja osaamista toivottiin kouluihin ja nuorisotaloille. Tukea tulee olla enemmän tarjolla öisin ja tuen tulisi olla niin jalkautuvaa kuin pop-up tyylistäkin.

"Paljon on tarjolla erilaista apua päivällä tai alkuillasta, mutta ei silloin kun sitä eniten tarvii, yöllä. Kun kaikki muut nukkuu"

Avun saaminen on hankalaa

"Tarvitsemme siis parempaa lainsäädäntöä, palveluita ja tukiverkoston nuorten vaikeiden mielensterveysongelmien hoitoon!"

Avun piiriin pääseminen koetaan haastavaksi ja pitkäksi. Joka puolella tulee vastaan ruuhkaisuus ja jonot. Toisaalta nuoren on vaikea löytää palveluita, koska niistä on vähän tietoa. Kelan tukemaan terapiaan pääseminen vaatii useiden kuukausien jonottamisen. Sen jälkeen pitäisi jaksaa vielä etsiä

itselleen sopiva terapeutti. Jonot tulevat vastaan valitettavasti nuorille nykyään myös matalamman kynnyksen palveluissa.

"Mielenterveyspolku toteutuu mielestäni melko vaikeasti, sillä Kela-terapian saaminen on naurettavan vaikeaa ja muista matalamman kynnyksen palveluista (esim. nupoli, spr) ei ole missään melkein mitään infoa."

"Olen joskus yrittänyt saada Sekasinista apua mutta siitä ei tullut mitään, kun jono ei liikkunut juuri minnekään."

Nuoret aikuiset ovat väliinputoajien ryhmä. Heiltä puuttuu palveluita muun muassa matalan kynnyksen palveluita.

Keskustelussa nousi esiin lastensuojelun ja mielenterveyspalvelujen huono yhteys. Esimerkiksi avohoidon heikot resurssit eivät voi olla syy huostaanottoon, vaan palveluiden väliin pitäisi löytää toisiaan tukevia siltoja.

"-(avo-)osastoja, ainakin pks. Jotta kaikki tai edes suurinosa semmoista hoitoa tarvitsevia voisivat päästä edes hetkeksi sinne."

"Paljon toivottiin myös sitä, että kaikki palvelut löytyisivät saman katon alta ja nuoret tietäisivät, mistä ne löytyvät."

Mitä aikuiset voivat tehdä?

Moni toivoi, että aikuiset uskaltaisivat kohdata ja kantaa nuorten tuskan. Stigmaa ja pelkoja avun hakemista kohtaan tulisi vähentää, samaten nuorten väärinymmärretyksi tulemisen riskiä.

"- Karua, mutta mielestäni pitäisi seurata alalla olevien ammattilaisten ammattitaitoa tarkemmin ja kysellä enemmän palautetta heiltä jotka palvelua käyttävät"

Osa koki avun hakemisen pelottavana ja siinä aikuiset voivat olla enemmän avuksi. Myös pelko vanhempien suhtautumisesta avun hakemiseen jännitti. Meillä on vielä paljon stigmoja purettavana.

Ensimmäinen käynti mielenterveyspalveluissa koetaan vaikeaksi, joten se olisi hyvä toteuttaa nuorta tukien. Ensimmäiseen kertaan liittyy hirveästi odotuksia, joten sen toteuttaminen nuorta kunnioittavalla ja mahdollisimman helposti olisi askel mahdolliseen toiseen kertaan.

Nuorten toive aikuisten mielenterveyden osaamisesta nousi monessa kommentissa esille. Vanhemmille ja opettajille toivottiin lisää tietoa niin mielenterveydestä, kiusaamisesta kuin turvallisen tilan periaatteistakin. Nuoret toivoivat harrastusmahdollisuuden tarjoamista kaikille sekä suorituskeskeisyyden riman alentamista.

"Ja mielestäni olisi tärkeää, että lasten ja nuorten asioista päättävät ja heidän kanssaan työskentelevät henkilöt kuulisivat ajatuksiamme!"

Nuorten ehdottamia toimenpiteitä:

- Matalan kynnyksen palveluista lisää tietoa ja niitä tulisi olla auki myös illalla/yöllä
- Nuorille tasavertainen mahdollisuus harrastaa

- Terapiaan tulisi päästä nopeammin ja helpommin
- Lisää kodinomaisia kuntoutusosastoja sekä avo-osastoja
- Koulun suorituskeskeisyyttä tulisi vähentää, ottaa mielenterveystarkastukset osaksi terveystarkastuksia sekä opettaa mielenterveyspalveluista ja niihin hakeutumisesta
- Koulun tulisi puuttua kiusaamiseen ja kouluihin toivotaan lisää välittäviä aikuisia, kuten nuoriso-ohjaajia

Sekasin-chat ja Punaisen Ristin Nuorten turvatalot järjestivät "Millaista tukea nuoret kaipaavat mielenterveyteen?" -keskustelun 8.3. - 24.3.2023.

Digiraati-keskusteluun osallistui 15 nuorta. Nuoret olivat iältään alle 29-vuotiaita.

Digiraadit ovat:

- Tapa vaikuttaa verkossa
- Anonyymejä ja turvallisia keskusteluja
- Tarkoitettu kaikille alle 29-vuotiaille