

PEKKA ROPPONEN

Psykiatrian ja nuorisopsykiatrian erikoislääkäri

Psykoterapeutti

NUOREN ÄÄNI

MISTÄ MINUN NÄKÖKULMANI ON SYNTYNYT

Rakennan näkökulmani oman kokemusvarantoni pohjalle. En ole kykenevä erottamaan, missä lukemani, opiskelemani tai minua viisaammilta omaksumani tieto sekoittuu omaan hyvinkin subjektiiviseen todellisuuteeni. Sillä tuskin on edes merkitystä. Rakennammehan me kaikki oman näkemyksemme ja kiteytyksemme niin kovin monista ainesosista.

Olen syntynyt Paasikiven ajan Suomeen, keskelle 1950-luvun todellisuutta. Omat nuoruusvuoteni ajoittuivat 1960-luvun lopun ja 1970-luvun alkupuoliskon vuosiin ja ankkuroituvat kehittyvän yliopistokaupungiksi muuttuneen pikkukaupungin henkiseen kasvualustaan. Aikaan, jolloin elimme kovin toisenlaisessa todellisuudessa. Maailma oli jo toki avautunut, mutta tietomme siitä suodattui radion ja kanavavalikoimaltaan suppean television kautta. Vaikka olen lääkäri, psykiatri, nuorisopsykiatri, psykoterapeutti ja koulutettu nuorisojalkapallovalmentaja, on minussa toivon mukaan edelleen jäljellä osa lasta ja nuorta. Ei siksi, että siltä pohjalta mikään selittyisi, vaan siksi, että muistaisin. Kun muistan, voin myös unohtaa.

En käytä lähdeviitteitä enkä esitä taulukkoja. Nostan esiin ilmiöitä, yksittäisiä havaintoja, sirpaleita sieltä täältä.

NUORUUSIÄN MONET KASVOT

Sanotaan, että meidän ymmärtämämme nuoruusikä on länsimaista yltäkylläisyyttä. Kriitikot sanovat, että vain hyvinvoivilla kansakunnilla on edes

mahdollisuus puhua jostakin erillisestä nuoruuden ajasta. Ja toden totta; yhä valtaosa maailman lapsista, eloonjäämisen armottomassa kamppailussa onnistuttuaan, astuu suoraan aikuisen valmiisiin askelmerkkeihin. Työhön, raadantaan ja osaksi alati jatkuvaa olemassaolon taistelua, isiensä ja äitiensä perään. Osaksi vuosisataista ellei jopa ikiaikaista jatkumoa. Nuoren sosiaalinen todellisuus on niin kovin erilainen. Elämän suurissa lottoarpajaisissa ei kysytä, mihin haluat syntyä tai kenet toivot saavasi kasvattajiksesi. Syntyvää lasta, tulevaisuuden nuorta, hoivaavat kädet ja kantavat sylit, joista ei ennalta mitään tiedä. Ja ihmismielen rakennusprojekti on lahjomaton. Jos et saa ennustettavaa lämpöä, hoivaa ja rakkautta riittävästi, kannat sisälläsi puutosta, sanalla sanoen varhaisvajetta.

Nuoren äänen varhaisaallot tulisi kuulla jo kovin kaukaa. Ei ole naiiviutta painokkaasti tuoda esiin odottavien äitien, syntyvien lasten ja pienten lasten perheiden hyvinvointia. Talon rakentaminenkin alkaa perusteista. Ja vauvan varhaiset kasvu- ja kehitystapahtumat ovat vasta alkusoittoa pitkälle polulle. Vai onko se polku pitkä sittenkään? Runsas vuosikymmen vain. Lapsuus parhaimmillaan täynnä iloa, tervettä vastavuoroisuutta, läsnä olevia aikuisia, riittävän hyvää vanhemmuutta. Ja yhtä tärkeää: myös sopivasti pettymyksiä, lohduttavia sylejä, lämpimiä sanoja, kannustusta, kiitosta ja vaatimuksia. Terve lapsuus on kaunis asia. Mutta onko sillekään tilaa todellisessa elämässä? Miten lapsi voi, jos perusta horjuu? Entä jos se hoiva on satunnaista? Miten yksin jäänyt, pöydän alle piiloon painautuva, kauhusilmäinen lapsi luo todellisuuttaan? Millaiset eväät hän itseensä imee ja suodattaa aikuisten oudosta ja isonisosta maailmasta? Ja kuitenkin: Sillä samalla vääjäämättömyydellä kuin aurinko nousee pimeän yön jälkeen aamutaivaalle, aukeaa nuoruusiän rannaton ulappa. Sinne sukeltavat kaikki meidän lapsemme. Kukin vuorollaan, jotkut samanaikaisesti muiden kanssa, toiset ennen, toiset toisten jälkeen. Merelle tulevat purret ovat vaan niin kovin erilaiset. Eivätkä vanhemmatkaan jää rannalle. Joskus he änkeävät samoihin purtiloihin ja ohjailevat vielä venettä, vaikka nuori haluaisi ottaa itse tukevan otteen airoista. Ja jos vanhemmilla on oma vene, saattaa se kadota autereeseen. Yksin ulapalla ei ole kiva olla, vaikka venettä ohjaisi kuinka itseriittäinen nuori kapteeni tahansa.

NUORUUSIKÄ KEHITYSTEORIAN KÄÄRÖSSÄ

Ihmismielen toiminta on nykykäsityksen mukaan aivojen toimintaa. Vaikka olisi kuinka henkevä, pohtiva ja terapeutin, ei yllä olevalle oikein voi vastaanakaan sanoa. Ihmismieli on kuitenkin kuin hermoverkkojen viidakko. Aivotutkimuksen kehitysaskeleet, niin isoja kuin ne jo joiltain osin ovatkin, ovat voineet valottaa vain pientä osaa tästä. Kun puhumme nuoruusiän kehitystapahtumista nuoren mielen sisäisinä tapahtumina, puhumme kehittyvien aivojen maailmasta. Aivot kehittyvät, kiitos todellisen muotoutuvuutensa eli plastisiteettinsa takia, kykeneviksi käsittelemään todellisuutta myös silloin, kun se ei ole edes läsnä. Ja aivotkin ovat osa muuta elimistöä. Nuoren maailma voi etenkin fyysisen muutoksen, puberteetin, aikaan olla todellisessa myllerryksessä. Seksuaalisuus on aluksi kovin hämmentävää, uuden kehon lupaus ja kiros yhtä

aikaa. Aikuisapu ei ainakaan aluksi ole edes lähellä eikä käytettävissä. Kukapa nuori noista aroista asioista ensimmäiseksi nyt vanhemmilleen puhuisi. Vanhemmille, joihin oikeastaan tulisi saada välimatkaa. Vanhemmille, jotka tulisi siirtää etäämmälle, jos eivät sitä itse ajoissa tajua! Kaveriapu on paras apu, mutta eihän siitäkään voi olla varma.

Ja lopulta, kuin feeniks-lintu tuhkasta, syntyy uusi uljas ihminen. Nuoren identiteetti muokkaantuu kuin timantti paineessa. Särmit hioutuvat, aluksi tosin vääristä paikoista ja väärään aikaan. Kun nuoren identiteetti on riittävän vahva, voi aikuisuus alkaa. Hämmästyttävää kyllä; vielä pari vuosikymmentä sitten painotettiin kehitystapahtumien valmiiksi tekevää luonnetta. Mutta toki terve järki ja elämäkokemus puhuvat ihan muuta. Kehitys jatkuu myös aikuisena. Kaiken ei tarvitse tulla valmiiksi nuoruusiän aikana. Sen sijaan pahasti jumittuva ja kesken jäänyt nuoruusikä on vakava vaarasignaali tulevalle. Tässä lepää myös nuoren auttamisen perusta.

Nuoren ulkoinen todellisuus on tänä päivänä kovin omannäköisensä. Yksin huoneessaan tunteja ja eritoten yön tunteja valvova nuori ei useimmiten ole yksin. Kontaktit rakentuvat avoimissa ja suljetuissa verkoissa. On syntynyt aivan uudenlainen nuorisokulttuurin muoto, jonka marginaaliin vanhemmat on sysätty. Kaverisuhteita vahvistetaan silloinkin, kun kavereita ei näy mailla eikä halmeilla. Myös oppiminen on siirtynyt suurelta osin verkkoon. Nuoret liukenevat omaan todellisuuteensa ja vanhemmat yrittävät tulla perässä, mutta auttamattomasti jälkijunassa. Mitä ylipäättään nuoren vanhemmuuden tulisi olla tämän ja huomispäivän maailmassa?

VANHEMMUUDESTA

Nyky-yhteiskunnassa käydään paljon keskustelua siitä, millainen perheen tulisi olla, ketkä ovat oikeutettuja avioliittoon ja ketkä vanhemmiksi. Kahden lapsen ja kahden eri sukupuolta olevan vanhemman standardiperhe alkaa kohta olla jo harvinaisuus. Lapset ja nuoret varttuvat erilaisissa perheissä, joista monet ovat uusperheitä. Kasvuympäristö muuttuu ja arvot vaihtuvat. Samuuden ja jatkuvuuden suoja ei läheskään aina ole lapsen ja nuoren kehityksen turvaajana. Ja vaikka lapsella ja nuorella olisikin vakaa perhe ja kaksi riittävän tervettä aikuista vanhempina, kohdistuu perheeseen ulkoapäin monenlaisia paineita ja odotuksia. Elämme hämmennyksen ja murtuvien arvojen aikaa.

Vanhemmat ovat paljon vartijoina. Näin on aina ollut ja näin on aina oleva. Tosin erilaisia utopioita on kautta aikojen esitetty siitä, kuinka jokin yhteiskunnan legitimoima kollektiivi ottaisi kasvatusvastuun. Tämän suuntaisia poliittisia yritelmiä on jossain määrin ollut myös meidän aikanamme. Silti lapsella ja nuorella tulisi olla oikeus omiin vanhempiin. Käytännössä siis lähellä ja käytettävissä oleviin vanhempiin.

Mihin vanhempia sitten tarvitaan? Vanhemmuutta on toki mahdollista jäsentää ja pilkkoa monin eri tavoin. Vanhemmuushan on monien erilaisten roolien kudelma. Taloudellisen turvan mahdollistuminen on perhepolitiikan kulmakivi.

Riittävä ulkoinen vakaus on useimmiten perusedellytys hyvälle kasvuympäristölle. Sen takaaminen ei ole kasvavan sukupolven tehtävä vaan vanhemmille lankeava osa. Yhteiskunnan vakaa kehitys ja jäntevä perhepolitiikka voisi periaatteessa tukea vanhemmuutta myös yhä nopeammin muuttuvassa maailmassa.

Nuoren kannalta vanhemmuus näyttää joskus todellakin tyypistyvän ulkoiseksi talouspolitiikaksi, Myös nuori oppii rahanpyytämisen jalon taidon. Kuinka yleistä itse asiassa mahtaakaan olla se, että nuoren ja vanhempien tosiasiallinen kontakti saa rahan pyytämisen ja rahan antamisen kasvot. ”Porukoille” jää vain setelirahan luovuttamisen autuus. Silti vanhemmuuden olemus lepää ihan jossain muualla.

Viime vuosikymmeninä on käyty vilkasta ja usein aika kiivastakin keskustelua rajoista. Vapaan kasvatuksen lyhyt kukoistuskauti ja vastinparina paljon pitempi autoritäärisiin kasvatuserinteisiin nojautunut kasvatustuntuvat molemmat soveltuvan kovin huonosti aikamme nuoren parhaaksi. Rajat ovat rakkauten johdannaisia, ainakin teoriassa. Mutta oikeanlaisten rajojen oikeanlainen asettaminen onkin sitten paljon visaisempi juttu. Kuinka nuorelle rajat tulisi ylipäätään asettaa? Keskustelu lainehtii monesti kovin arkisessa todellisuudessa. Moneenko asti nuori saisi olla ulkona? Ketkä ovat soveliaita kavereita meidän perheen pojalle tai tyttärelle? Mikä on pakkasraja, jonka jälkeen sen pipon on kerta kaikkiaan oltava päässä? Onko ylipäätään olemassa jotain luvanvaraisen alkoholin käytön rajaa?

Rohkenisin nostaa esiin rajojen suhteen viisaaseen joustavuuteen. Murrosiän myllerrykseen tuleva varhaisnuori on kehitystasoltaan kovin erilainen kuin täysi-ikäisyyden portteja kolkutteleva kotoa poismuuttoa suunnitteleva 17-vuotias. Molemmat tarvitsevat rajoja, mutta tuskin samalla tapaa. Vanhemmuuden tulisi muuttua yhtä tahtia nuoren muutoksen kanssa. Samuus ja jatkuvuus rakennetaan perheen arvostamien asioiden ja peruseräpäätösten kautta, ei samoina pysyvien rajojen kautta. Vanhemmuus on sanalla sanoen viisauden alalaji. Jos vanhemmat eivät muutu, eivät jousta nuoren vapausasteiden suuntaan kehityksen edetessä eivätkä ymmärrä nuoren oman kehitysprosessin mahdollistamista, silloin ollaan sanalla sanoen pulassa.

Nuoren kehitys ei ole suoraviivaista eikä varsinkaan riemumarssia. Heilahtelut pieneksi ja yli-isoksi ovat perheitten arkea. Erilaiset kriisit seuraavat toisiaan. Pettymykset voivat suhteellisuudentajunsa niukkuuden kanssa kamppailevalle nuorelle tulla vuorenkorkuisiksi esteiksi. Vanhemmuutta peräänkuulutetaan mutta myös yhtä lailla torjutaan. Vanhempien tulisi kyetä lämpimään myötäeloon, mutta myös olemaan tarvittaessa johdonmukaisen lujia ja yhteen suuntaan vetäviä. Lujuus ei ole sama asia kuin kovuus. Lujuus on tervejärkistä arkijämäkkyyttä, jota useimmat nuoret tarvitsevat. Itse asiassa tarvitsisivat paljon enemmän kuin on tarjolla.

Onko huonoa vanhemmuutta olemassa? Nuoren näkökulmasta asiaa peilattaessa on helppo vastata, että kyllä on. Mutta miten auttaa ja oikealla tavalla pysäyttää? Ihminen on niin kovin herkkä kokemaan syytöstä sieltä ja täältä. Kuka lopulta tietää, syyllistäkö joku jotakuta vai syyllistämmekö itse itsemme?

Mutta jos muutosta halutaan, on pysähdyttävä. Ja on myös pysäytettävä. Siinä voi joku toki syyllistyäkin. Vanhemmat joutuvat joskus aivan kohtuuttomasti kritiikin kohteeksi. Mutta havahtuminen on muutoksen alku.

Nuori on usein varsin itseriittoinen. Sen kokemuksen aikana vanhempia ei tarvita eikä heistä ole hyötyä. Kritiikkiä esitetään ja varsin usein nuorelle niin kovin yksioikoisella tavalla. Vanhempia ei säästellä. Riittävän terve vanhemmuuden kyky edellyttää myös elämäkokemuksen lujittamaa tervettä itsetuntoa. Valtataistelun mahdollisuus vaanii kaikkialla. Sen tulisi kuitenkin pysyä kohtuuden rajoissa. Kamppailu on osa nuoren kasvua. Vanhemman on se kestävä ja sen tarpeellisuus ymmärrettävä.

Kun nuori alkaa oirehtia, on vanhemmuus kovalla koetuksella. Mitä tehdä? Vai ollako tekemättä mitään? Entäpä jos kaikki onkin vain ohimenevää? Entä jos emme tee mitään, paheneeko tilanne? Näitä kysymyksiä on paljon. Ja vielä hankalampaa voi olla se, miten nuorelle ehdotetaan ammattiavun hakemista. Lataukset ovat suuret. Nuoren psyykinen kriisi on aina myös vanhemmuuden kriisi. Ihan riippumatta siitä, miten ongelma on syntynyt. Kun nuori voi pahoin, terve vanhempikin voi pahoin. Meidän kaikkien ammattiauttajienkin tulisi tajuta tämä.

NUORUUSIÄN KRIISIT JA HÄIRIÖT

Nuoruusiän ongelmien kirjo on laaja. Nuorten pahasta olostakertovaan oirehdintaan on perustellusti kiinnitetty paljon huomiota. Monet mielenterveyden häiriöt ilmaantuvat nuoruusiän kehitysnäyttämöille kehityksen kulkua uhkaavina ukkospilvinä. Toisaalta nuoret eivät lakkaa hämmästyttämästä. Luovuus eri muodoissaan saa monen kohdalla ilmiäsuja, jotka eivät koskaan elämänkaaren myöhemmissä vaiheissa saa vastaavia muotoja. Nuoruusikä voi myös korjata lapsuuden traumaattisten kokemusten vaikutuksia ainakin jossain määrin. Tämä tapahtuu usein juuri tuon valtavan luovuuspotentiaalinsa ansiosta. Toisaalta ongelmat voivat kasvaa nuoren ja hänen vanhempiensa kestokyvyn ylittäviksi. Nuorensikin mieli voi järkkä. Yksin ei silloin enää selvitä, koti- ja kaveriapu ei riitäkään.

Eritoten tuskainen ahdistus ja masennukseksi ja toimintakyvyn romahtamiseksi paisuva oirekuva ovat kovin tyypillisiä nuoruusiän häiriökirjon muotoja. Nuori on myös oiremuodostuksessaan ehdoton. Häiriön kuva saa helposti hyvin vakavalta näyttäviä piirteitä. Koulumenestys romahtaa, nuori eristäytyy kotiinsa ja katkoo kaverisuhteensa. Mieli alkaa askaroida synkissä vesissä. Pahan olon hallinnassa nuori on keskeneräisen kehityksensä takia kovin vajavainen. Tuska purkautuu hallitsemattomina vihanpurkauksina niin toisia kuin omaa itseä kohtaan. Nuoren herkkyyden suunnata toimensa itseään vastaan on varsin tyypillistä. Itsensä vahingoittaminen joko suoranaisesti esimerkiksi viiltelemällä tai epäsuorasti harkitsemattoman riskinoton tai holtittoman päihteiden käytön muodossa on tavallista. Vaikka nuori lopulta kuitenkin jokseenkin harvoin pyrkii itsetuhoon sinänsä, on itsetuhon riski kuitenkin kasvanut.

Joidenkin nuorten häiriöt ovat vieläkin dramaattisempia. Koko perheen täysosumalapsi, ”täyden kympin tyttö”, suistuu syömättömyyden kurimukseen. Kilokaloritaulukot, yksipuolistuvan ruokavalion käsikirjamainen noudattaminen ja painon putoaminen nälkärajoille ovatkin yhtäkkiä nuoren ja samalla myös koko perheen arkea. Toisen nuoren mielikuvat alkavat rakentua omaksi todellisuudekseen. Oma itse sekoittuu toisiin, ulkomaailman pahansuovat pyrkimykset kärjistyvät paniikinsekaisiksi pelkotiloiksi ja omaa mieltä ja ajatusmaailmaa alkavatkin moukaroida vieraat ja oudot äänet. Nuori ajautuu tällöin psykoottiseen tilaan, jonka sairausluonnetta ei nuori sen paremmin kuin hänen läheisensäkaan aluksi edes huomaa tai ymmärrä. Sokeus tosiasioiden edessä voi olla totaalista. Apu olisi siis tuiki tarpeellinen, mutta sitä vastaan käydään kynsin hampain.

Nuorten päihdekokeilut taitavat kuulua kulttuurimme kehitysjatkuun. Tämän ketjun katkaiseminen edellyttäisi niin suuria muutoksia koko kansakuntamme käyttäytymisperinteessä, ettei täyskäännökseen oikein voi uskoa. Päihdekokeiluissa voi nähdä, jos uskallusta riittää, myös tervettä aikuisroolin harjoittelua suomalaisessa kasvuympäristössä, joka maailmanlaajuisesti on poikkeavan alkoholihakuinen. Silti monien nuorten alkoholin käyttö saa nopeasti riskikäyttäytymisen tai suoranaisen päihdeongelman kasvot. Eikä tässä kaikki. Alkoholilla alkaa nuortenkin osalta jäädä sivuosaan. Tilalle ovat jo nyt astuneet sekakäyttö, lääkkeiden väärinkäyttö, kannabis, synteettiset trendihuumeet ja perinteiset kovat huumeet. Kasvavan nuoren aivot ovat kehitysvaiheessa ja siksi erityisen alttiita sekä äkillisen myrkytystilan että vielä osin hahmottumattomien pitkäaikaisvaikutusten seuraamuksille. Korjaamatontakin vahinkoa voi toden totta tapahtua.

Lapsi ja nuorikin ovat kärjistäen sanoen aikuisen sukupolven armoilla. Valitettavasti monet heistä joutuvat kokemaan sellaista, jota ei oikeastaan saisi tapahtua. Erilaiset kaltoinkohtelun kokemukset ovat valitettavan yleisiä. Mutta ihmlapsi on luotu sopeutumaan. Lapsen ulkoinen tyyneys voi olla hauraan tasapainon näkyvä kuva. Sen muodostumisen hintana ovat voineet olla kokemuksen jatkuvuuden katkeaminen ja mielen sisäiset jakaantumisen ilmiöt. Traumakokemuksia tarjoava kasvuympäristö voi välivuosisien uinunnan jälkeen uudelleen aktivoitua nuoren kokemusmaailmassa. Silloin paha olo voi saada lähes millaisen ilmiön tahansa. Erityisesti oman ruumiin viiltely, oudot yhtäkkisesti päälle vyöryvät poikkeavat mielen ja kokemuksen tilat ja pelkotilat voivat tulla tällaisen pitkäaikaistraumatisoituneen nuoren todellisuudeksi. Nuori muuttuu pelottavan epävakaaaksi ja arvaamattomaksi. Varhaisemmat kehitystapahtumat kätkeytyvät tämän ulkoisen myrskyn alle.

Miten tuo oire- ja häiriökartan panoraama tulisi ymmärtää? Missä on nuoren viesti ja aito ääni? Mitä se meille kertoo? Kertooko se meille, että nuoret tarvitsevat apuamme, eri tasoilla ja eri muodoissa? Kertooko se meille jostain laajemmasta? Ajan synkistä hengistä tai suomalaisen tautiperimän laajuudesta? Kertooko se jotain yli yksityisen, jotain jostain yleistettävissä olevasta? Toivoisin, että yhä useampi edes kysyisi. Joskus kysymysten arvo on yliyleistäviä varmoja totuuksia tavoittelevia vastauksia arvokkaampaa.

NUOREN AUTTAMISESTA

Nuoret tarvitsevat apua, se on selvää se. Nuoren auttaminen ei kuitenkaan ole helppoa. Nuoren yksi kehitystehtävistä on oman aikuisidentiteetin rakentaminen, mikä edellyttää oikea-aikaista ja oikea-asteista välimatkan ottoa niin vanhempiin kuin ylipäättään aikuissukupolveen. Jokainen avuntarjoaja on jossain määrin kehityspsykologisesti sanottuna vastarannan kiiski. Apu viekoittelee kiinni ja riippuvuuteen. Lapseksi, jollainen nuori ei oikeastaan enää haluaisi olla. Useimmille on ihan jo kotioloista hyvin tuttua omiin oloihinsa katoava varhaisnuori, jonka itkut kuuluvat oven läpi ja jonka päiväkirjamerkinnot arvatenkin täyttyvät maailmantuskasta ja pahasta olost. Vanhemman hyvää tarkoittava kotiapu torjutaan kiivaasti. ”Jättäkää minut rauhaan” sisältää niin kovin paljon koko nuoruusiän kehitysprosessista. Silti vanhemman ei tulisi luopua, vaan olla toistuvasti lähellä ja käytettävissä. Yksin jättämistoiveen varjoissa lymyää myös yksinjäätetyksi tulemisen pelko. Nuori voi tosiasiaassa haluta ihan muuta kuin hän sanoo. Mutta sen toisen todellisuuden aikaa kannattaa odottaa.

Ikätovereiden apua ei kannata vähätellä. Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että nuoret uskoutuvat ensisijaisesti kavereilleen. Ei tosin liene mitenkään varmaa, että avunsaanti olisi siltä suunnalta jotenkin varmaa tai apu muualta saatavaa parempaa. Kehityksellisesti ikätoverit eivät kuitenkaan ole vaikeuksiinkaan ajautuvalle tai ajautuneelle nuorelle uhkakava. Päinvastoin; samassa veneessä olijotahan he kaikki ovat. Kokemus ymmärretyksi tulemisesta on ihmisyyden kulmakiviä. Nuorelle se on joskus se kannatteleva pitkospuu, jonka avulla suonsilmäkkeisiin ei upota ja jolla askeleet sittenkin saavat tukevamman jalansijan. Ikätoverit tietävät, tähän koskettaa meitä jokaista. Asiaa voidaan tarkastella myös toisin päin. Jos nuorella ei ole toimivia kaverisuhteita tai jos hän on jo suoranaisesti ennättänyt menettää kosketuksensa ikätovereiden todellisuuteen, on avunsaanti kaukana. Yksin ei välttämättä selvitä.

Monet nuoret kipuilevat ja oireilevat keskellä lähes toimimatonta vanhemmuutta ja häiriökäyttäytymää ikätoveritodellisuutta. Nuoren omat pulmat sekoittuvat tällöin helposti lähiympäristön yhteiseen kaaokseen. Oireet pahenevat ja jo idea avusta voi loitota kaukaisuuteen. Lähiympäristön voimavaroja ei tosin aina ymmärretä. Toisaalta osa ammattiauttajistakin tuntuu joskus täysin kätteettomasti uskovon lähiympäristön kykyyn auttaa ja muuttua. Ikään kuin voimavarat olisivat vain olleet takataskuun kätkeytyinä ja sieltä esiin otettavissa, kunhan joku vain sitä huomaa ehdottaa. Tämä teema nousee esiin etenkin silloin, kun nuoren asioita joudutaan pohtimaan lastensuojelulain näkökulmasta. Kysymyksenasettelu voi pelkistyä inhimillisesti ajatellen varsin kovaksi ja merkittävät seuraamukset kattavaksi: onko nuoren perhe vanhempineen enää nuorelle autettunakaan riittävästi tervettä kasvua ja kehitystä tukeva? Vastauksesta riippuen nuoren kehitysnäyttämöt voivat muotoutua toisilleen kovin vastakkaisiksi.

Nuoret tarvitsisivat perheen ulkopuolista apua entistä enemmän. Lähiympäristöön luonnollisella tavalla sulautuvat auttamistahot olisivat tärkeitä, mutta niitä kerta kaikkiaan on liian vähän. Monissa kunnissa kouluterveydenhoitajien, -kuraattorien ja –psykologien palvelut ovat tarpeeseen nähden täysin alimitoitettut ja lähes kadonneet. Nuoret tarvitsisivat matalan kynnyksen selvittelypisteitä, sijoittuvatpa ne sitten perussosiaalitoimeen tai perusterveydenhuoltoon. Ja ennen kaikki nuoret tarvitsisivat vahvasti koulutettuja, arkijärkisiä aikuisauttajia. Maassamme vallitsee sinänsä yhteinen näkemys siitä, että lapsista ja nuorista tulee pitää hyvää huolta. Mutta liturgia ei laskeudu norsunluutorneista noin vain. Tarvitaan tekoja. Nuorten auttaminen riittävän varhain on parasta ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä, mitä ajatella saattaa. Ammattiauttajien perustason toimijoiden tulisi myös ymmärtää omat rajansa. Kukaan ei kykene kaikkia auttamaan. Ihmeitten tekijöitä ei oikeasti ole olemassakaan. Nuorta on osattava myös ohjata sellaisen avun äärelle, jossa erityisesti vaikeammat ongelmat (nuoruusiän häiriötilat ja psyykkiset sairaudet) osataan arvioida ja suunnitellusti hoitaa. Tämä edellyttää entistä parempaa auttajien verkostoitumista ja yhteistyötä toinen toistaan kunnioittaen ja myös itseään oikealla tavalla arvostaen.

NUORTEN PSYKKISTEN HÄIRIÖIDEN HOIDOSTA

Häiriötilaan ajautunut nuori ansaitsee mahdollisimman hyvän avun ja hoidon. Lähtökohtaisesti tämä edellyttää sitä, että ammattiavun tarjoaja on kohdistetusti koulutettu ja myös tietonsa toimivaksi toimintavalikoimaksi sisäistänyt. Hoitavan henkilön tulisi olla riittävän perehtynyt nuoruusiän kehitystapahtumiin. Hänellä tulisi olla tietämystä psyykkisten häiriöiden kehitysteorioista ja mahdollisimman laajat tiedot psykiatrisista oirekuvista. Hänen tulisi myös tajuta huolellisen perehtymisen ja monipuolisen tutkimisen merkitys. Yksittäisen työntekijän työpanoksen tulisi olla osa moniammatillisen työryhmän työpanosta. Nuoren arviointi diagnosoinnista puhumattakaan ei saisi juuri koskaan perustua yhteen arviointikertaan. Perheen ja nuoren lähiympäristön arvioinnin tulisi olla osa huolellista kokonaistilanteen kartoitusta. Hyvä tutkimus sisältää aina myös hoidollisia elementtejä. Nuoreen on kyettävä kohdistamaan ammatillinen vuorovaikutuksellista dialogisuutta painottava ote. Auttaja on aikuinen ja aikuissukupolven edustaja riippumatta auttajan koulutustaustasta. Nuorta, ja erityisesti ongelmiin ajautunutta nuorta, on osattava myös motivoida. On joskus käytettävä nuoren omia ilmaisuja, jopa nuoren kieltä, laadusta ja oikeanlaisesta ammatillisuudesta tinkimättä. Nuoren auttajan on osattava kuunnella, esittää oikeita kysymyksiä oikeaan aikaan mutta myös kertoa asioita arkikielellä nuoren kokemusta tavoitellen. Tietoja ja ilmiötodellisuuksia välittävää psykoedukaatiota voi käyttää, mutta pitkiä ammattiroolista käsin pidettyjä luentoja tulisi välttää. Nuorelle tulisi syntyä käsitys siitä, että hänet otetaan vakavasti eikä hänen ongelmiaan vähätellä.

Nuoren suhde tarjottavaan apuun on usein lähtökohtaisesti ristiriitainen. Monet nuoret tulevat ammattiauttajan luo ulkopuolisten tahojen lähettäminä. Nuori ei aina koe itselleen edes olevan ongelmia. Auttaja voi tällöin edustaa yhtä osaa

nuorta rajoittavista ja hänen ylitseen kävelevistä aikuisista. Tällöin lähtökohtatilanne on erityisen haasteellinen. Tällaisessa tilanteessa nuoren tulisi saada kosketus omaan tilaansa. Sen ei tarvitse olla sama kuin auttajan. Omakohtaisen pulman tai ongelman kokeminen on kuitenkin edellytys sille, että nuori ylipäättään on valmis jatkamaan selvittelyä ja tulemaan kumppaniksi mahdollisesti myöhemmin tarjottavassa hoidossa. Useimmiten tilanne ei ole näin vaikea, mutta silti osa nuoresta haluaisi yhä yrittää yksin. Auttajakin voi uhkaavasti sitoa ja hallita, ihan vanhempien ja kaikkien ymmärtämättömien aikuisten lailla. Riittävän viisas auttaja on kykenevä tilanteen edellyttämällä tavallaan puhumaan näitä havaintoja ja ilmiöitä auki. Kokoavat yhteenvedot, nuoren omia ilmaisuja unohtamatta, ovat monesti hyvin käyttökelpoisia keinoja. Yhteistyö harvoin syntyy tuosta vain. Yhteistyösuhde on rakennettava ja tässä rakentamistyössä mitataan auttajan tietotaidon käyttökelpoisuus.

Nuoret oirehtivat monitahoisesti. Nuorisopsykiatrisen erityisosaamisen tulisi näkyä myös siinä, millaista apua nuoret saavat depressio-oireisiinsa, tuskaiseen ahdistukseensa, univaikeuksiinsa, syömishäiriöihinsä ja psykoottisiin oireisiinsa. Apu voi olla myös lääkehoitoa. Se taas puolestaan herättää helposti monenlaisia mielikuvia. Toistuvasti julkisuudessa etenkin lääkäriauttajia moititaan lääkkeiden käyttämisestä nuorten hoidossa. Yksinomaisen apuhan lääkehoito ei saisikaan olla. Silti on ihan perusteltua sanoa, että jos nuori jätetään vaille sellaista lääkeshoidollista apua, josta on hyvin tehdyissä tutkimuksissa ositettu olevan nuortenkin häiriötiloissa apua, liikutaan jopa hoitoeettisesti hyvin arveluttavalla alueella. Lääkkeet eivät ole esimerkiksi psykoterapian vastavaikuttajia. Monet nuoret voivat etenkin hoidon alkuvaiheessa oirehtia niin rajusti, että heidän kykynsä ottaa vastaan terapiahoitoa on lähes olematon. Silloin oikein valittu ja oikea-annoksinen lääkehoito on korvaamaton lisäapu ja muun hoidon mahdollistaja.

Parhaimmillaan hoitokokonaisuus on suunniteltu ja hallittu kokonaisuus, jonka eri osat on kyetty niveltämään toisiinsa. Nuori näyttää tarvitsevan lähes poikkeuksetta mahdollisuuden kahdenkeskiseen tutkimushaastatteluun ja kahdenkeskiseen hoitoon. Kuitenkin on ymmärrettävä, että nuoren oireet heijastavat kehityksellistä juuttumaa, jonka korjautuminen edellyttää myös muutoksia nuoren lähipiirissä. Tämä muutos voi perheen tasolla lähtöarviossa saatavasta kuvasta riippuen merkitä joko muutosta kohti tervettä eri perheenjäsenten eriytymistä tai perhekokonaisuuden tiivistymistä. Lähiympäristön tulisi kehittyä nuoren kehityksellistä eteenpäinmenoa edesauttavaan suuntaan. Siksi työskentely perheen kanssa on yhtä lailla tärkeää. Vanhempien tulisi myös ymmärtää, mihin nuoren hoidossa pyritään.

Nuoret hyötyvät monenlaisesta psykoterapiasta. Nuorisopsykoterapia, kognitiivisen psykoterapian muunnelmat, soveltava perheterapia ja kriisi- ja traumapsykoterapeuttinen työ ovat esimerkkejä laajasta keinovalikoimasta. Osajien määrä on kasvussa, mutta vajettakin yhä on.

NUOREN ÄÄNI

Nykynuoren ääni on monisointuinen. Joskus ääni on kirkas ja heleä ja toivoa täynnä. Joskus mollivoittoisuus on kuultavissa kaikkialla. Joskus ääni ylittää aikuisen kipukynnyksen eikä desibelirajoja tunneta. Ja joskus nuoren ääntä ei kuulu; tällöin nuori vaikenee pelottavalla tavalla.

Nuoren ääntä ei kuunnella tyhjiössä. Ääni voi sekoittaa ikätovereiden, vanhempien tai muiden aikuisten ääniin. Yhteiskunnan vaatimusten taustahäly voi häivyttää nuoren oman sanoman tyystin. Yksittäisen nuoren ääni on hänen omansa. Se kertoo hänestä, hänen itse valitsemallaan tavalla. Ääni ei aina solju vaivattomasti eikä kuultavista sanoista muodostu pitkää loogista elämänkaarikuvausta. Nuori elää tässä hetkessä, ” tässä ja nyt”. Todellisuus on kulloinkin käsillä. Se on kuultava eikä sitä saa ohittaa. Mutta aikuisen on ymmärrettävä, että oikeasti nuoreen koko totuus ei ole siinä, mitä sanotaan. Joskus olennaisempaa on se, mitä ei sanota. Se, mistä ei voi puhua tai jopa se, jolle ei edes ole sanoja.

Nuorisoikeuden ääni on yhtäläillä marginaalissa. Nuoret ovat heitä koskevien päätösten kohteita, eivät niitä luomassa. Tiedämme kaikki, että jo puhuminen nuorista yhtenä kokonaisuutena, ei tee oikeutta koko ikäluokan todellisuudelle. Ja kun yleisessä puheensorinassa lapset ja nuoret niputetaan yhteen, on entistä suurempi vaara, että nuorten oikeanlainen kuuleminen vaikeutuu.

Voi myös kysyä, onko nuoren pyrkimyksenä aina saada äänensä kuuluviin. Haluaako jokainen nuori aina ja kaikkialla, että hänen äänensä kuultaisiin ja ymmärrettäisiin oikein? Näin tunnumme uskovan, asiaa kyseenalaistamatta. Nuoret ovat kuitenkin ihmisen elämänkaaren kapinallisia. Nuoruudessa murtuu ja muuttuu kaikki. Nuorten on sananmukaisesti joskus taisteltava ja otettava oma paikkansa. Tässä kamppailussa on joskus ensiarvoisen tärkeää, että vastavoima eristetään ja suljetaan rintamalinjan taakse. Vihollista ei saa päästää omalle reviirille, omiin puolustusasemiin. Nuoren kannalta saattaa olla jopa uhkaavaa, jos esimerkiksi vanhempi tietää ja tuntee hänet läpikotaisin. Nuori ei ole kaikissa kehitysvaiheissaan edes valmis jakamaan omia hauraita ja ahdistavia ajatuksiaan vanhemmilleen. Tämä koskee erityisesti omaa seksuaalista kehitystä ja omia seksuaalisia fantasioita. Terve vanhempi osaa jättäytyä myös sivuun. Nuoren ikioma nuoruus ei kaikilta osin edes kuulu vanhemmille. Nuoren tulisi myös saada kokea ylivertaisuutta suhteessa vanhempiinsa. Onneksi vanhempien ei yhä kiihtyvällä tahdilla muuttuvassa maailmassa edes tarvitse näyttellä nuorta tyhmempää! Viisas vanhempi osaa myös pudota kelkasta.

Tämän päivän nuori on huomispäivän aikuinen ja mahdollisesti vanhempi. Sukupolvien ketjuuntuminen näkyy joskus vääjäämättömällä tavalla henkisen pahan olon siirtymisenä. Jos nuori ei saa osakseen riittävää ymmärrystä ja tukea kehityksensä ja mahdollisten kehityskriisien aikana, jää hän sisäisesti keskeneräiseksi. Pahan olon hallintakeinot eivät ehkä riitä tai sitten keskenjääneet asiat jäävät sisälle. Omien lasten ja nuorten myötä nämä vanhemman omat kehityksen keskeneräisyydet ja monet traumaattiset tapahtumat nousevat pintaan. Vanhempi elää tällöin kuin uusintapainoksena

myös omaa nuoruusikänsä. Ei siksi ole ihme, jos nuoren käytettävissä ei olekaan seesteistä ja turvallista aikuista. Nuoren ääni hukkuu silloin kaukaa perhehistorian hämärästä esiin nouseviin jylyihin.

Jokaisen uuden nuorisokäluokan kohtaamisessa on myös mahdollisuus. Monet nuoret voivat kaikesta huolimatta hyvin eivätkä tarvitse ammattiapua. Terveitä ja riittävän tukevia aikuisia he kuitenkin tarvitsevat. Yhteiskuntailmastomme soisi kuitenkin kehittyvän kohti lisääntyvää herkkyyttä kuulla nuorisoa oikein. Tämä toive koskee niin koko ikäluokkaa kuin yksittäistä nuortakin. Oikeasti apua tarvitsevan nuoren tulisi saada paras mahdollinen apu oikea-aikaisesti. Jos tässä onnistutaan aiempaa paremmin, on meillä ihan oikeasti mahdollisuus olla luomassa parempaa tulevaisuutta.