

AIKA HUKASSA

Lastensuojelun asiakasnuorten arkirytmin ongelmia



Merja Salomon

Aika hukassa

Merja Salomon

Aika hukassa

*Lastensuojelun asiakasnuorten
arkirytmin ongelmia*

© 2014 Merja Salomon

Kuvitus: Salomon Merja

Kustantaja: Books on Demand GmbH, Helsinki, Suomi

Valmistaja: Books on Demand GmbH, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-318-104-5

SISÄLLYS

Osa 1

JOHDANTO.....	10
---------------	----

Osa 2 AIKAAN, ARKIRYTMIIIN JA NUORIIN LIITTYVIÄ NÄKÖKULMIA

Aika hukassa nyky-yhteiskunnassa.....	18
Nuorten ajankäyttö Sevén teorian pohjalta.....	30
Terveyskäsitteitä.....	37
Aiempiä rytmiin ja uneen liittyviä tutkimuksia.....	42
Rytmin ja unen merkitys ihmiselle.....	42
Käsitteistä.....	43
Social Zeitgeber- käsite.....	46
Unihäiriöt ja niiden tutkiminen.....	53

Osa 3

NUORTEN AJANKÄYTTÖÖN, UNEEN JA ARKIRYTMIIIN LIITTYVIÄ TUTKIMUKSIA

Kuinka paljon nuoret nukkuvat?.....	60
Aamuihmisistä iltakukkuihin - biologiset ja hormonaaliset muutokset nuoruusiässä.....	62
Nukkumisen yhteys terveys-, mielenterveys- ja oppimishäiriöihin.....	68

Perheen, nuorten yhteisön ja kasvatuksen vaikutus oppimiseen.....	77
Nuoret ja ruutuaika.	89
Kuvauksia vetäytyneistä nuorista.....	95
Hikikomori - nykyajan visio nuorten syrjäytymisestä.....-	102

Osa 4

LASTENSUOJELUNUORTEN ARKIRYTMIN TUTKIMUS

Tutkimuksen tavoite, tutkimuskysymykset, tutkimuksen kohderyhmä ja tutkimusmenetelmällistä pohdintaa.....	109
Aineistot ja menetelmät.....	114
Fokusryhmähaastattelu.....	114
Laajempi kyselyn ammattilaisille.....	120

Tutkimuksen tulokset

Nuorten rytmiongelmien yleisyys ja ilmenemismuodot.....	123
Miten nuorten arkirytmitämyyteen on yritetty sosiaalityössä puuttua ja miten siihen voitaisiin tehokkaammin vaikuttaa.....	138
Vanhempien kautta vaikuttaminen Kenen työkenttään nuorten rytmiongelmaisten ongelmien hoito kuuluu	149
Mikä auttoi, mikä ei?.....	156

Miten arkirytmien ongelmat ilmenevät	165
Miten nuorten arkirytmittömyyteen on yritetty sosiaalityössä puuttua.....	175

Osa 5

JOHTOPÄÄTÖKSIÄ

Ehdotuksia lastensuojelun avohuollon työlle.....	187
---	-----

Osa 6

VINKKEJÄ VANHEMMILLE.....207

Tietoa ja tukea.....	210
----------------------	-----

LÄHTEET.....	214
LIITE.....	234

KUVIOT JA TAULUKOT

KUVIO 1. Sevén topologia, nuorten ajankäyttösektorit.....	34
KUVIO 2. Hurrelmannin sosiaalisaatiomalli.....	40
KUVIO 3. Rytmikäsitteiden jäsentelyä.....	44
KUVIO 4. Yhteenveto rytmi- ja unihäiriötutkimuksista ja taustateorioista.....	92
KUVIO 5. Kysely nuorten arkirytmi- ja uniongelmien yleisyydestä.....	129
KUVIO 6. Nuorten rytmittömän arjen syrjäyttävä kehä.....	169
TAULUKKO 1. Kolme reittiä univajeeseen.....	54
TAULUKKO 2. Tutkimuksen keskeiset tulokset.....	184

OSA 1

Johdanto

Nuoruuteen ajatellaan kuuluvan yövalvomiset ja yöaikaan tapahtuvat aktiviteetit. Selvää on, että valtaosa nuorista selviää ongelmitta aina auki 7/24 yhteiskuntamme haasteista ja valtavasta viriketarjonnasta. Nuoret osaavat ja ovat myös viime aikoina oppineet säätelemään paremmin vapaa-ajan, levon, koulutuksen ja työhön suuntautuvan toiminnan ajantarvettaan, mikäli heillä on esimerkiksi henkilökohtaisia tavoitteita ja toimivaa verkostoa. Satunnaiset poikkeamiset arkirytmistä, kuten loma- ja viikonloppuvalvomiset tai lyhytaikaiset esimerkiksi ympärivuorokautiset bailaus-, työ- tai opiskelurupeamat kuuluvat tavalliseen nuoruuteen ja eivät ole tämän työn aiheena.

Kuitenkin vakavat arkirytmien ongelmat ovat erittäin yleisiä ja voivat vaarantaa jopa nuorten terveyttä. Erityisesti lastensuojelun ja nuorisopsykiatrian työntekijöille nämä nuorten pitkälle edenneet ongelmat ovat tuttuja.

Mielenkiintoni aiheeseen kumpuaa työstäni lastensuojelun sosiaalityössä, jossa viime vuosikymmenten aikana erityisesti nuorten arkirytmien ongelmat ovat yleistyneet. Mielenkiintoni kohdentuu erityisesti unitutkimukseen, nuorten terveystutkimuksiin sekä päivärytmiä koskeviin tutkimuksiin, joita on tehty runsaasti mielenterveyden alalla. Tämän hetkistä tilannetta ku-

vaa kuitenkin, että arkirytmien ongelmia on tutkittu erityisesti nuorten näkökulmasta erittäin niukasti ja hajanaisesti.

Aika, ajantaju, on nykyään usein hukassa. Samoin nuori on ”aika hukassa” yhteisöissään ja yhteiskunnassa. Selvästi tällä vuosikymmenellä on havahduttu aiheen tärkeyteen ja lupaavia tutkimuksia ja hoito-ohjelmia nuorten arkirytmiongelman voittamiseksi tehdään Euroopassa, Amerikassa ja Aasiassa. Tämän kirjan alussa teen lyhyen katsauksen käsityksiin ajankäytöstä eurooppalaisessa nyky-yhteiskunnassa.

Kuvaavaa ongelman globaalista luonteesta on, että esimerkiksi Kiinassa on todettu nuorten terveyden suurimmaksi riskitekijäksi nuorten ympärivuorokautinen tietokoneen käyttö. Kiinassa on vanhempien kasvavaan hätään kehitetty peliriippuvaisille nuorille jopa erittäin rajoittavia hoito-ohjelmia laitospöytäsuhteissa, jotka osoittavat ongelman laajuutta Aasiassa (ks. kiinalainen dokumentti ”Nuoret Nettiaddiktit”, 2014, esim. Youtube). Euroopassa on arvioitu, että vakavasti arkirytmiongelmaisten nuorten kasvu on jo saavuttanut huippunsa, koska vetäytyneiden nuorten määrä ei enää ole kasvussa, vaikka koulun lopettaneiden ja kotiin vetäytyneiden nuorten määrä on edelleen suuri. Kuvatus kaltaiset hoito-ohjelmat eivät kuitenkaan ole siirrettävissä länsimaiseen hoitokulttuuriin.

Aihettani sivuten mielenkiinnon kohteena ovat olleet myös vuonna 2011 narkolepsiaan sairastuneet lapset loppuvuodesta 2010 sikainfluenssarokotuksen (Pandemrix) seurauksena. Tällöin havahduttiin pohtimaan, miten hankalaa elämä on, jos sai-

rastuu tautiin, jonka seurauksena ei ole oikeaan aikaan kunnolla hereillä eikä unessa. Tutkimukseni kohteena olevilla nuorilla ei ole narkolepsiadiagnoosia, mutta heidän oirehtimisensa on jossain määrin samantyyppistä ja se saa vanhemmat huolestumaan yhtä lailla. Vakavan arkirytmiongelman taustalla saattaa olla myös nuoruudessa puhjennut narkolepsia.

Tutkimukseni piirissä samoin kuin mielenterveyssektorin alalla käytetään kansainvälisessä kirjallisuudessa mielenkiintoista Zeitgeber/ tahdistaja - käsitettä, jota pohdin omassa alakapitulalessaan. Tämä on mielestäni tärkeää, koska pohjoisella pallonpuoliskolla vuorokausirytmimme, tekemisiimme ja mieli-alaamme vaikuttavat suuret valoisuuden vaihtelut, jotka ohjaavat unen saantiamme. Arjessa tarvitsemme paljon ”sosiaalisia tahdistajia”, koska emme voi täällä suunnistaa ajankäytössämme pelkästään auringonvalon mukaan. ”Ennen vanhaan”, perinteisessä maatalousyhteiskunnassa Suomessa näillä leveysasteilla, valo ja vuodenajat rytmittivät vahvasti arjen ajankäyttöä ja tekemisiä.

Kun kysymystä kohderyhmästä lähdetään tarkentamaan, törmätään automaattisesti siihen, että hoitamaton unihäiriö ja rytmiongelma voi ilmetä myös perheillä, joita ei yleisesti mielletäisi syrjäytyneiksi. Tällöin tulevat mieleen perheet, joiden ajankäyttö ja elämäntapaan liittyy, että lapset ja nuoret elävät kotona usein yksin, omaehtoisesti, vanhempien ollessa fyysisesti muualla, useimmiten työn ääressä. Heitä voidaan kuvata syrjäytyneiksi tai heillä on riski syrjäytyä siinä merkityksessä, että heidän päivärutiineihinsa ei useinkaan kuulu tiivis vuorovaiku-

tus perheenjäsenten tai tuttavien kanssa eivätkä he saa nuoren kehityksen kannalta tarvittavaa ohjausta, huomiota ja myötätuntoa. Perhe yhteisönä saattaa olla löyhä tai nuori on saattanut pudota kahden uusperheen väliseen tyhjiöön ja näin nuorelle saattaa muodostua malliksi olla kiinnittymättä tiiviisti mihinkään reaaliyhteisöön. Myös näiden nuorten syrjäytyminen koulutuksesta, yhteisöistä ja työelämästä on hyvinkin mahdollista, vaikka heidän perheitään tai lähiomaisiaan ei voisikaan kuvata perinteisillä, usein taloudelliseen huono-osaisuuteen ja moniongelmaisuuteen liittyvillä käsitteillä. Näistä nuorista tehdään työkokemukseni mukaan harvoin ilmoituksia viranomaisille.

Tein aiheesta lisensiaattitutkielman, joka on hyväksytty Helsingin valtiotieteellisessä tiedekunnassa keväällä 2014, jossa käsitelen lastensuojelun asiakasnuorten arkirytmisiä sosiaalityöntekijöiden näkökulmasta. Tässä kirjassa on tämän tutkielman päätulokset esitelty.

Suorittamani fokusryhmähaastattelut muodostavat työni keskeisen empiirisen osan. Tutkimuksessa selvitetään sosiaalityöntekijöiden näkemyksiä kysymyksistä, miten arkirytmien ongelmat ilmenevät lastensuojelun asiakasnuorten elämässä sosiaalityöntekijöiden työn kautta tarkasteltuna. Ammattilaisilta saadaan tietoa, miten nuorten arkirytmien ongelmiin on yritetty sosiaalityössä puuttua ja miten niihin voitaisiin tehokkaammin vaikuttaa. Lisäksi yhden koulutuspäivän yhteydessä tehdyssä kyselyssä kartoitetaan suuremman ammattilaisjoukon näkemyksiä arkirytmiongelman laajuudesta pääkaupunkiseudun nuorten keskuudessa.

Tutkimustehtävänä on nivoa lastensuojelun nuoria koskevat työntekijöiden arkihavainnot laajempaan yhteyteen aikaisemman tutkimustiedon kanssa empiirisiä tutkimustuloksia arvioitaessa. Koen aiheen eksploratiivisen taustakartoituksen tarkoituksenmukaiseksi, koska aiheesta ei tällä hetkellä ole laajaa tutkimustietoa. Rytmiproblematiikkaa ja erityisesti ihmisen vuorokausirytmiproblematiikkaa on käsitellyt myös biolääketiede, jonka alalla vuorokausirytmisiä ja myös unirytmisiä tutkitaan myös Suomessa. Siten liikutaan uudella maaperällä ja tällöin jo pelkkä ongelman kartoitus ja näkökantojen keskusteluun herättäminen on mielestäni arvokasta.

Lastensuojelun asiakasnuorten piirissä ei nuorten arkirytmiongelmaa ole tietääkseni tutkittu lainkaan, siis lastensuojelun asiakkaina olevia nuoria, joiden ajankäyttö, koulunkäynti tai työsäkäynti sekä levon ja vapaa-ajan säätely ei näytä sujuvan. Tutkimukseni pääkohderyhmäksi valikoituvat lastensuojelun avoimuuden nuoret asiakkaat, joiden kanssa työskentelevät lastensuojelun sosiaalityöntekijät. Pyrin käsittelemään aihetta heidän elämäntilannettaan kuvaten kuitenkin sosiaalityöntekijöiden näkökulmasta. Näistä nuorista ovat olleet huolissaan useampi taho (perhe, muu omainen, koulu, nuorisotoimi, terveydenhuolto, poliisi) ja huoli on tuotu lastensuojelun tietoon useimmiten lastensuojeluilmoituksen muodossa. Nuorta tukevat/auttavat henkilöt ovat todenneet, että ongelma ei ole ollut autettavissa heidän keinoin lyhytaikaisella tuella, vaan ongelma on pitkäaikaistunut ja ilmoittaja, nuori tai hänen perheensä toivovat lastensuojelun tukea ongelman selvittelyyn.

Tällöin tulee toistuvasti esiin, että nuoret eivät pysty toteuttamaan elämäntilanteen muutoksia kuten toteuttamaan suunniteltuja tapaamisia tukiverkon kanssa vedoten väsymykseen, arkirytmii- ja uniongelmiin, tai muihin tämänkaltaisiin syihin.

Nuorten elämäntilannetta ei voida kuvata yhden tekijän esimerkiksi päihde- tai mielenterveysongelman syyseurausilmiönä, vaikka nämä ongelmat saattavatkin esiintyä enemmän tai vähemmän voimakkaasti myös kohderyhmän arjessa.

Mielenkiintoisen aiheesta tekee ristiriita, että nuoret elävät elämänvaihetta, jolloin heidän niin sanottuun klassiseen ikäkauteen liittyvään kehitystehtäväänsä kuuluu juuri irrottautuminen perheen viitekehityksestä ja oman vertaisnuorten yhteisön luominen sekä parisuhteeseen kasvaminen. Oman ajankäytön ja arjen hallinta on merkittävä taito itsenäistymisessä.

Nuoren haluttomuus pitää huolta arkirytmistään voi muodostua myös vallankäytön välikappaleeksi vanhempien odotusten ja arvomaailman torjumisessa. Vetäytyminen omaan maailmaan voi olla myös vastarinnan merkki. Onko nuorten ankkuroituneessa vuorokausirytmiongelmassa kyse juuri siitä, että näiden ongelmaisten nuoren sosialisatiossa ei ole pystytty luomaan sellaisia psyko-sosiaalisia valmiuksia, jotta nuoret pystyisivät itsenäistymään turvallisesti sekä osana sitä itsenäisesti sisäistämään itsestään ja vuorokausirytmistään huolehtimisen?

Aiheeseen liittyy keskeisesti kysymys, voiko tämän kohderyhmän nuorten rytmiongelmaan vaikuttaa muutoin kuin aikuisten

kautta, vanhempien ja nuoren kanssa yhteistyössä. Nuorten rytmiongelmaan liittyy monimuotoista päivärutiinien puuttumisen problematiikkaa. Se voi viitata psyykkisen ja fyysisen terveydentilan ongelmiin sekä perheen vuorovaikutuksellisiin, kasvatuksellisiin ja sosiaalisiin ongelmiin. On myös kiintoisaa pohtia, elämmekö aikakautta, jolloin jotkut aikuiset eivät enää koe tehtäväkseen ottaa vanhemman henkilön ohjaavaa roolia eivätkä halua vaikuttaa nuoren kehitykseen. Tärkeäksi pohdinnan kohteeksi nousee kysymys, milloin yhteiskunta on velvollisia puuttumaan nuoren ja perheen yksityisyyteen ja arkeen.

Syrjäytymiskeskustelussa on muun muassa Leena Suurpää (1996) pohtinut, miten nuorten syrjäytymisestä saadaan kerätyksi relevanttia tietoa. Hänen mielestään lastensuojelun asiakasperheet ja kodin ulkopuolelle sijoitetut huostaan otetut lapset tulisi ottaa erityisen tutkimuksen kohteeksi. Hänen mukaansa olisi kysyttävä, miten näiden lasten ja nuorten elämänkulut eroavat ”normaalien” ikätovereidensa elämänkuluista sekä ennen lastensuojelutoimia että niiden jälkeen. Mielestäni erityisen tärkeä tutkimuksen kohde ovat nuoret, joiden sijoitusta kodin ulkopuolelle pohditaan.

Suurpään mukaan tiedonkeruun haaste on se nuorisotutkimusten tulos, että vain pieni osa nuorista kertoo kenellekään aikuiselle omista arkielämän ongelmistaan, jotka koskevat esimerkiksi kiusaamista, syrjintää ja yksinäisyyttä. Syrjäytymisestä tai syrjimisestä saatetaan jättää kertomatta vanhemmille ja opettajille myös syystä, että pelätään muita nuoria.

Aika on hukassa. Ei ainoastaan nuorilla vaan myös aikuisilla.
Suuri osa lastensuojelun asiakasnuorista ei pääse mukaan arkirytmien virtaan.
Koulutuksen, työelämän ja arkiyhteisöjen haasteet koetaan lipuvan ohi.
Nuorten ajankohtaiset arkirytmien ongelmat näkyvät ja kuuluvat.
Perheet hakevat apua tilanteissa, joissa ovat ymmällään, tuntevat voimattomuutta.
Aika muuttuu, ongelmat muuttuvat.
Nuorten ongelmat näyttäytyvät ajassa samankaltaisina, vaikka jokaisella on ”oma juttunsa”.
Tärkeää on tunnistaa ajassa liikkuvia ongelmia, jotta on mahdollista löytää ratkaisuja ja helpottaa nuoren, perheiden ja yhteisöjen oloa. Umpikuijiin löytyy ulospääsy ja apua on tarjolla. Tämä kirja antaa tietoa nuorten arkirytmien ongelmista ja hakee toimivia ratkaisuja nuorten ongelmiin.
Vaikkakin kirjoittaja tutkii asiakasnuorten tilanteita lastensuojelun sosiaalityöntekijän näkökulmasta, on kirjalla käyttöä laajemmallekin lukijakunnalle.

Kustantaja: Books on Demand GmbH, Helsinki, Suomi
Valmistaja: Books on Demand GmbH, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-318-104-5

