

LIISA HUHTA

UUPUNEET
NUORET
PÄRJÄÄJÄT

BAZAR



UUPUNEET NUORET PÄRJÄÄJÄT



Lüsa Huhta

UUPUNEET
NUORET
PÄRJÄÄJÄT

BAZAR

Bazar Kustannus
© Liisa Huhta ja Bazar Kustannus 2022

Kansi: Satu Kontinen
Ulkoasu ja taitto: Jukka Iivarinen / Taittopalvelu Vitale

Bazar Kustannus on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä

ISBN 978-952-403-281-0
Painettu EU:ssa

SISÄLLYS

ALUKSI	7
1 TERVEISIÄ 2020-LUVUN LUKIOSTA.....	11
Mitä lukiolaisille kuuluu?	11
Koulu-uupumus – työuupumuksen pikkusisko	18
Lukio ei ole kuin ennen.....	24
2 PINNISTELYÄ JA DIAGNOOSEJA.....	41
Akateemisen suorittajan tarina.....	43
Tunnollisen yksinäisen tarina.....	69
Kaikessa aktiivisen tarina	90
Sinnittelijän tarina.....	109
Maailmanparantajan tarina	130
3 VIKA EI OLE NUORISSA VAAN MAAILMASSA	143
Velvollisuus menestyä ja suorittaa	143
Koulua ei ole uudistettu nuorten ehdoilla	157
Aivot moniajolla – keskittyminen on yhä vaikeampaa.....	167
Sosiaalinen media muutti kaiken – ja teki riippuvaiseksi...	173
Huoli maailman tilasta	178

4	NUOREN PITÄÄ SAADA OLLA NUORI	185
	Keho ja mieli muuttuvat	186
	Identiteettiä etsimässä.....	189
	Teinin aivot ovat kesken	192
	Mistä tiedän, onko kaikki kunnossa?	194
	Psykologiset perustarpeet	195
	Kaikki toivovat tyytyväisiä vanhempia.....	204
5	KYMMENEN OHJETTA LUKIOLAISEN LÄHEISELLE	209
1.	Kysy kuulumisia ja kiinnostu.....	210
2.	Kuuntele sekä vaali yhteyttä	212
3.	Luota nuoreesi.....	217
4.	Rohkaise suorittajaa hölmöilemään ja hölmöilijää suorittamaan	220
5.	Kannusta joutilaisuuteen	224
6.	Anna tilaa nuoren tiedolle ja omalle tietämättömyydellesi.....	226
7.	Puhu tulevaisuudesta toiveikkaasti	229
8.	Auta, mieluiten vain tarvittaessa.....	233
9.	Pidä huolta itsestäsi	236
10.	Kerro rakenteista.....	240
	KIITOKSET	243
	LÄHTEET JA LUETTAVAA.....	245

ALUKSI

Olen ollut kohta kaksitoista vuotta lukiossa opinto-ohjaajana. Jo ensimmäisinä työvuosinani muistan ihmetelleeni lukiolais-ten kypsyttää ja fiksuttaa. He ovat tehneet ensimmäisen CV:nsä jo peruskoulussa ja ovat perillä päivän uutisista. He huolehtivat koulutehtävistään, kantavat vastuuta kavereistaan ja elävät terveellisesti.

Itselleni selvisi vasta 21-vuotiaana, mikä on CV. Opiskelijapolitiikan konkari kysyi tuolloin vuonna 1996, mikä sai minut asettumaan ehdolle ylioppilaskunnan vaaleihin, merkinnät CV:ssäkö. Kysyin vilpittömästi, mikä se on. Kerroin tohkeissani lähteväni opiskelijapolitiikkaan parantaakseni maailmaa. Vaalisloganini *vääryydet poistettava* ohjasi minua eteenpäin. Olin ehkä idealismissani naiivi, mutta ainakaan suorittamisen ei tarvinnut ohjata tekemisiä vielä tuolloin.

Sama palo ajoi minut kirjoittamaan tämän kirjan. Tuntuu kolutuuttomalta seurata vierestä, kuinka niin monen lukiolaisen elämä on arjesta selviytymistä. He ovat 15–20-vuotiaita. Heidän kuului si viettää huoletonta itsensä etsimisen aikaa, hengata kavereiden kanssa ja fiilistellä uusien asioiden oppimista. Sen sijaan lähes puolet Suomen lukiolaisista on uupuneita, tytöt erityisesti. Päivittäin työhuoneeseeni ilmestyy joku, joka on väsynyt, ahdistunut, masentunut tai paniikkioireilee. Mikä pahinta, he luulevat itse olevansa syypäitä omaan oireiluunsa.

Jo ennen pandemiaa laitoin viestiä opiskelijoilleni – myös entisille. Heidät tavoitin helposti aikanaan Facebookiin luomistani opiskelijaryhmistä. Kerroin kirjoittavani kirjaa lukiolais-
ten uupumuksesta ja että halukkaat voisivat osallistua tulemalla haastateltavaksi.

Sain paljon vastauksia ja kirjaa varten haastattelin lopulta 35 nuorta. Heistä 20 oli vielä lukiossa, 13 jo valmistunut ja kaksi keskeyttänyt lukion. Kaikki olivat haastatteluhetkellä täysi-ikäisiä, myös lukiota käyvät. Tyttöjä haastattelin 27, poikia seitsemän, joista kaksi transpoikia sekä yhden nuoren, joka ei määritellyt sukupuoltaan. Tyttöjen ääni ja kokemukset kuuluvat tässä kirjassa vahvimmin. Se on loogista, koska uupuneista valtaosa on tyttöjä.

Tekstin lomassa olevat lainaukset ovat näistä haastatteluista, mutta haastateltavat eivät esiinny omilla nimillään.

Näkökulmani lukiolaisten väsymykseen on ison kaupungin isosta lukiosta. Ilmiö on kuitenkin tuttu valtakunnallisesti, ja siitä on kertynyt tutkimusta jo pidemmältä ajalta. Kirjassani avaan ilmiötä sekä nuorten kertoman että tutkimuskirjallisuuden ja omien opinto-ohjaajan kokemusteni kautta.

Koulussani, Tampereen yhteiskoulun lukiossa, opiskelee lähemmäs tuhat nuorta, ja opettajia on reilut 50. Ilmaisutaidon lukioon Tampereelle tullaan eri puolilta maata, ja ensisijaisia hakijoita on yleensä noin sata enemmän kuin sisään voidaan ottaa. Koulu on tunnettu hyväksyvästä ilmapiiristä, ja hyvinvointikyselyjen mukaan sekä opiskelijat että henkilökunta viihtyvät talossa. Koulussa on lupa olla oma itsensä. Minäkin viihdyn siellä. Saan tehdä töitä palavasieluisten, osaavien ja maailmasta kiinnostuneiden nuorten kanssa. Työn merkitystä ei tarvitse etsiä, se on läsnä joka päivä nuorten kanssa kohtaamisissa.

Olen paitsi opinto-ohjaaja myös yhden lukiolaisen ja yhden yläkoululaisen vanhempi. Ilman opiskelijoilta oppimaani olisin luultavasti erilainen äiti. Tehokkaana ihmisenä vaatisin ja kontrolloisin ehkä enemmän, ohjaisin suorittamaan koulua parhain mahdollisin arvosanoin ja suhtautumaan harrastuksiin tavoitteellisesti. Opiskelijani ovat näyttäneet minulle, ettei sellainen tuki anna parhaita eväitä tulevaisuuteen. Päinvastoin. Suorittamisen ja tavoitteellisuuden nuoret kyllä oppivat ilman kotiväkeäkin.

Kun omat lapseni aloittivat päiväkodin, vanhempainillassa muistutettiin, ettei kaikkea, mitä pieni lapsi kotona kertoo, kannata sellaisenaan uskoa. Päiväkodissa luvattiin, etteivät hekään sitten usko kaikkea, mitä lapset kotoa kertovat. Onneksi! Oma esikoiseni oli kertonut kotona leivottaessa taikinan lentävän seinään. Meillä kotona ei juuri leivottu, ehkä taikinaleikki oli lapsen toive.

Lukiolaisen kohdalla näin ei tarvitse ajatella. Heitä kannattaa kuunnella tarkalla korvalla.

Toivoisin lukiolaisten elämään keveyttä, huolettomuutta. Toivoisin heille arkea, joka ei olisi minuuttiaikataulutettua. Toivoisin heidän voivan tehdä valintoja ilman, että pitää miettiä, miltä jokin näyttää CV:ssä tai Instagramissa.

Tämä kirja on sinulle, lukiolaisen lähellä oleva aikuinen. Kerroon nuorten minulle kertomasta arjesta, kokemuksista ja elämästä. He puhuvat avoimesti, tietävät minun olevan heidän puolellaan. Vanhemmuus on onneksi opettanut minua: nuoren ja vanhemman tarina samasta asiasta voi olla yhtä totta. Tässä kirjassa ääni on kuitenkin nuorilla.

Tampereella huhtikuussa 2022

Liisa Huhta

TERVEISIÄ 2020-LUVUN LUKIOSTA

Tässä luvussa välitän lukiolaisten päällimmäiset kuulumiset ja avaan koulu-uupumuksen eri puolia. Haastattelemieni opiskelijoiden toiveesta kerron myös, millaista nykylukiossa oikein on.

MITÄ LUKIOLAISILLE KUULUU?

Olen viihtynyt ja tykännyt lukioajasta. Olen saanut paljon kasvattavia kokemuksia, olen aina tullut innolla kouluun, täällä on aina saanut mahdollisuuksia tehdä ja kokeilla paljon. Olen saanut paljon ystäviä, ja täällä on voinut vaikuttaa asioihin. Olen utelias, ja kaikki tuntuu kiinnostavalta. Haluan oppia uusia asioita, janoan tietoa, ja siksi en halua jättää mitään hoitamatta tai hoitaa huonosti. Koulussa on myös paljon proggiksia ja muita juttuja, joihin voi tarttua, ja minä olen tarttunut aina, kun on voinut.

MARIA KOLMANTENA KEVÄÄNÄ, PUOLI VUOTTA
VALMISTUMISEEN

En lakkaa hämmästelemästä, kuinka kypsiä ja osaavia tämän päivän lukiolaiset ovat. He ymmärtävät ja tiedostavat monin verroin enemmän kuin me vanhemmat heidän iässään. He ovat kunnollisia, haluavat syödä terveellisesti, liikkua riittävästi ja huolehtia yöunistaan. Monet suhtautuvat kunnianhimoisesti opiskeluun, haluavat menestyä ja ovat valmiita tekemään töitä.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen eli THL:n toteuttama valtakunnallinen kouluterveyskysely sekä Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otuksen vuonna 2019 ensimmäistä kertaa julkaistu Lukiolaisbarometri vahvistavat intuitioni. Reilut 60 prosenttia lukiolaisista pitää edelleen koulunkäynnistä, pandemiaa ennen peräti reilut 70 prosenttia. Enemmistö on tyytyväisiä opetukseen ja viihtyy koulussa. He ovat ymmärtäneet koulutuksen arvon.

Olen aina ollut hyvä koulussa. Tajusin jo alakoulussa, että tässä pärjään, sitä kautta voin päästä eteenpäin, vaikka muuten olisi vaikeeta.

MERI KOLMANTENA KEVÄÄNÄ, VUOSI VALMISTUMISEEN

Tämän päivän lukiolaisista iso osa on aktiivisia myös koulun ulkopuolella. He tietävät, miten tärkeää verkostoituminen ja monessa mukana oleminen on. He ovat harjoitelleet jo peruskoulussa omien vahvuuksien tunnistamista ja tietävät, kuinka harrastuksistakin voi olla hyötyä tulevaisuudessa töitä tai koulupaikkaa hakiessa. Lukiolaiset seuraavat aikaansa, ja sosiaalisen median ansiosta maailmanpolitiikastakin on perillä yhä useampi, ilmastonmuutoksesta puhumattakaan.

Lukioikäiset voivat kokoontua toistensa koteihin viettämään viikonloppuiltaa, vaikka vanhemmat olisivat kotona. He voivat juoda saunaoluen tai kaksi ja käydä keskusteluja perheen aikuisten

kanssa. Tosi vaikea kuvitella, että 90-luvulla jonkun kaverin kotona olisi vietetty viikonloppua ilman, että moneen kertaan oli varmistettu vanhempien mökkireissun toteutuneen. En myöskään osaa kuvitella tilannetta, jossa kaverin vanhempien kanssa olisi syöty yhdessä ja keskusteltu yhteiskunnallisista kysymyksistä tai varsinkaan omista asioista. Nyt sellainen on ihan mahdollista.

Valtakunnallisesta kouluterveyskyselystä selviää, että 40 prosentilla lukiolaisista on hyvä keskusteluyhteys vanhempien kanssa. Kymmenen vuotta sitten vain 20 prosenttia koki näin.

Omana lukioaikani ei ollut tapana kertoa vanhemmille oman elämän ainakaan kipeistä asioista. Onnistumisista korkeintaan. Aikuisten ja nuorten maailmat olivat toisistaan irrallisia, kummatkaan eivät paljon tienneet toistensa menemisistä. Nykyään moni lukiolainen kokee saavansa paljon tukea kotiväeltä, välit ovat läheisiä ja omasta elämästä on luontevaa jutella kotona.

Juhliminen ja päihteiden käyttö on sekin muuttunut. Isot masat eivät juhli joka viikonloppu, eikä juhliin mennäkseen ole pakko olla kännissä. Kokonaan päihteettä ilmoittaa olevansa 40 prosenttia lukiolaisista. Itsensä kovaan humalaan juojien määrä on pienentynyt tasaisesti viimeisen viidentoista vuoden ajan. Enää alle 15 prosenttia juo itsensä kerran kuussa humalaan, kun määrä oli vielä 2000-luvun puolessavälissä lähes 30 prosenttia.

Sama suuntaus on ollut tupakoinnissa. 2000-luvun puolessavälissä tupakkapaikalla välituntejaan vietti reilut 10 prosenttia lukiolaisista, nyt enää muutama prosentti. Suhde kannabikseen sen sijaan on muuttunut aiempaa myönteisemmäksi, mutta sitäkin on kokeillut vain vajaat 12 prosenttia.

Moni asia lukiolaisten elämässä on siis mennyt parempaan suuntaan. Lukion he aloittavat yleensä avoimin mielin. Vaikka kaikki ei aina menisi odotusten mukaisesti, lukioaika saa heiltä

paljon hehkutusta. Uusien kavereiden löytyminen ja oppimisen tuottama ilo on jokapäiväistä luksusta lukiossa.

Tässä kirjassa minä ja haastattelemani nuoret keskitymme avaamaan lukiovuosien synkempää puolta. Ei silti kannata unohtaa, että pelkkää kurjuutta se ei uupuneillakaan ole. Nuori mieli on joustava ja pystyy ihmeellisellä voimalla myös toipumaan kuormituksesta ja mielenterveyden ongelmista. Se on lohdullista ja antaa toivoa.

Väsyneitä on jokaisessa lukioryhmässä

Jaksoin tosi huonosti lukiossa. Alussa yritin vain hahmottaa, mistä kaikesta tässä on kyse. Lukiossa piti ensin oppia opiskelemaan, yläasteella olin tottunut saamaan pelkkiä kiitettäviä. Mun oli vaikea hyväksyä se, että olinkin vain keskiverto. Näin opiskeluun paljon vaivaa, olin koko ajan väsynyt ja äärirajoilla. Yritin tehdä lukusuunnitelmia kirjoituksiin lukiessa mutta en pystynyt pysymään niissä, koska olin niin uupunut. En tajunnut lukioaikana hakea apua, kun kaikki muutkin tuntuivat painavan tuhatta ja sataa suorituskeskeisesti.

MARI KOLME VUOTTA LUKIOSTA VALMISTUTTUAAN

Yhä kunnollisemmiksi muuttuneet lukiolaiset ovat yhä väsyneempiä. Päivittäin työhuoneeni oranssilla sohvalla istuu nuori kertomassa, ettei meinaa enää jaksaa, ei saa mitään tehtyä, tekemistä on kohtuuttomasti tai ahdistaa. Väsymykset purskahtelevat yllättäen lukujärjestysmuutoksia tai opiskelusuunnitelmia tehtäessä, kuulumisia kysyessä tai tulevaisuuskeskustelujen lomassa.

Kouluterveyskyselyn mukaan Suomesta ei tällä hetkellä löydy paikkakuntaa, jossa uupuneiden lukiolaisten määrä ei olisi lisääntynyt. Eniten väsyneitä on isoissa kaupungeissa. Pandemia

kasvatti joukkoa, mutta ilmiö on meille koulussa näkynyt jo kauan ennen koronaa.

Vuonna 2021 lähes puolet lukiolaistytöistä koki uupumusasteista väsymystä, Helsingissä yli puolet. Lukiolaistytöistä 31 prosenttia on kohtalaisesti tai vaikeasti ahdistuneita, pojista kahdeksan prosenttia. Lukiolaispojista uupumusoireita on 24 prosentilla, ennen koronaa 18 prosentilla.

Eniten oireilevat tytöt ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvat, mutta pojatkaan eivät ole suojassa. Enää ei puhuta pienen joukon ongelmista vaan laajasta yhteiskunnallisesta kysymyksestä. Juuri ennen koronaa tytöistä 40 prosenttia kertoi olevansa huolissaan mielialastaan, ja nyt luku on kasvanut 60 prosenttiin. Pohdin lisää sukupuolen roolia lukiolaisten uupumuksessa luvussa kolme.

Uupumus ei ole lukiolaisten ainoa oire. Masentuneita, ahdistuneita ja paniikkioireilevia nuoria on koulussa niin paljon, ettei yksikään opettaja ole enää pitkään aikaan opettanut ryhmää, jossa kukaan ei oireilisi. Eivätkä kaikki opiskelijat suinkaan kerro opettajille vaikka oireilisivatkin.

Pitkittyneestä väsymyksestä, liian täysistä päivistä ja tunneille nukahtelusta on tullut lukiolaisille arkipäiväistä, ja moni ei tiedä muunlaista elämää olevankaan. Ikään kuin väsymys olisi normi-tila, virkeys poikkeus.

Väsymyksestä huolimatta lukiolaiset tulevat kouluun ja käyvät harrastuksissa, monesti hymyillen. Pääsääntöisesti he myös tahkoavat lukion läpi, ja keskeyttäneitä on edelleen vain noin kolme prosenttia. Kotona sen sijaan saattaa asua itkuinen ja ärtynyt ihmisraunio. Vanhempainilloissa harvoin vaihdetaan näitä kokemuksia, vaikka niin monessa perheessä ne ovat arkipäivää.

Monelle lukiolaiselle koronakevät 2020 olikin alkuun kuin taivaasta pudonnut lahja. Luontoäiti järjesti luvan pysähtyä ja vetää henkeä. Moni sai kaivatun tauon levätä pidempään kertynyttä

väsymystä pois. Vaativat harrastukset jäivät tauolle, eikä aikaa kulunut koulumatkoihin.

Epävarmuuden jatkuessa etäkoulu ja eristys ei valitettavasti enää toiminut hengähdystaukona. Koulutöiden tekeminen yksin ilman kavereita muuttui raskaaksi suurimmalle osalle. Ryhtymisestä tuli entistä vaikeampaa, ja monilla kasvoi syyllisyys, kun ei yksin meinannut saada aikaiseksi. Opiskeluintoa näkyi vähemmän. Toisaalta korona näytti koko kouluyhteisölle, miten iso rooli huomaamattomilla moikkauksilla, käytäväkohtaamisilla tai yhteisillä hyppytunneilla on.

Vaikka aikatauluttaa omaa tekemistä, tuntuu silti, että kouluhommiin menee melkein koko päivä. Ja se aika, mikä ei mene tehtävien tekemiseen, menee niistä stressaamiseen. Olen kuitenkin saanut melkein kaiken tehtyä. Päällimmäiset fiilikset on kuitenkin turhautuminen koko tähän tilanteeseen ja tosi kova ikävä normiarkea, varsinkin koulua. Kun pääsen takaisin, en lähde sieltä varmaan ikinä. Ja lopetan aikaisista aamuista valittamisen.

TOISEN VUODEN OPISKELIJA ETÄKOULUPALAUTTEESSA

Uupunut syyttää itseään

Lukiolaisten uupumuksesta on alettu puhua julkisuudessa oikeastaan isommin ensimmäisen kerran keväällä 2019. Silloin Helsingin Sanomat teetti oman kyselyn tuhannelle lukiolaiselle ja Yle uutisoi näyttävästi kouluterveyskyselyn kasvaneista uupumusluvuista. Hesarin kysely oli lähetetty yli viiteentoista lukioon, joiden sisäänpääsyyn vaadittiin yli yhdeksän keskiarvo. Tulokset olivat vähän vielä karumpia kuin kouluterveyskyselyssä, Lukiolaisbarometrissa tai opetusministeriön lukioselvityksessä mutta samansuuntaisia.

MIKÄ ON PIELESSÄ, KUN LUKIOLAISET UUPUVAT?

”Lukiolaisen ideaali on tehokas, suunnitelmallisesti
valintoja tekevä ja eteenpäin pyrkivä.”

Liisa Huhta

Suomen lukioissa opiskelee tällä hetkellä noin 100 000 nuorta, jotka ovat monin tavoin kunnollisempia ja tavoitteellisempia kuin vanhempiansa sukupolvi. He kuitenkin voivat huonommin koventuneiden suorituspainneiden maailmassa. Väsymyksestä, pitkistä päivistä ja ahdistuksesta on tullut arkipäivää.

Kirjassaan UUPUNEET NUORET PÄRJÄÄJÄT lukion opinto-ohjaajana työskentelevä Liisa Huhta pohtii syitä lukiolaisten uupumukseen, tarjoaa selviytymiskeinoja nuorille ja vinkkejä vanhemmille nuoren tukemiseen. Kirjaa varten haastatellut kymmenet nuoret kertovat avoimesti väsymyksestään, huolistaan ja oireiluistaan. Heidän tarinoidensa kautta välittyvä elävä kuva tämän päivän lukiolaisen todellisuudesta. Millaista on elää nykyajan suorituskeskeisessä yhteiskunnassa, jossa joutenolo mielletään helposti laiskuudeksi ja menestyminen on tavoiteltavin asia elämässä?

