

Asiantuntijalausunto

EDUSKUNNAN TULEVAISUUSVALIOKUNNALLE 24.5.2020

MAARET KALLIO

Maaret Kallio

Kouluttajapsykoterapeutti, tietokirjailija

p. 050 3213581

maaret@maaretkallio.com

www.maaretkallio.fi

SISÄLLYSLUETTELO

ESIPUHE	2
NYKYTILA	2
<i>Tavallinen arki suojaa, mutta kadotessaan vaarantaa laajasti</i>	3
<i>Perheiden ja vanhempien tukeminen lasten edun näkökulmasta</i>	3
<i>Parisuhteiden painolasti</i>	5
RISKIT	6
<i>Näkymättömät lapset ja aikuiset</i>	6
<i>Mielenterveyden pitkä lasku</i>	7
<i>Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten uupuminen ja sijaistraumatisoitumisen riski</i>	8
MAHDOLLISUUDET	8
<i>Digitaalisen toimintakyvyn juurruttaminen</i>	8
<i>Kilpailukeskeisen suorituselämän kyseenalaistus</i>	9
<i>Arvopohdinnan myönteiset odotukset</i>	10
<i>Toivon merkitys nykyhetken epätoivossa ja tulevaisuuden kompassina</i>	11
LÄHTEET	13

ESIPUHE

Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan pyynnöstä kirjoitan asiantuntijalausunnon koronapandemian aiheuttaneen kriisin vaikutuksista nykytilassa, lähitulevaisuudessa ja pidemmällä aikaperspektiivillä. Psykoterapeuttina ja terveydenhuollon ammattilaisena fokukseni keskittyy mielenterveyden, perheiden, parisuhteiden ja lasten näkökulmiin. Asiantuntijalausuntoani varten olen haastatellut yhtätoista oman alani rinnakkaista asiantuntijaa, joista löytyy lista yhteystietoineen lausuntoni lähteistä.

Kiitän lämpimästi tärkeästä mahdollisuudesta tuoda esille klinikon näkökulmaa ja huolta koronakriisin vaikutuksesta etenkin mielenterveyden puolelle, jonne lasku kertyy usein vasta viiveellä. Nyt on paras mahdollinen aika vaikuttaa ennakoivasti siihen, että kriisistä aiheutuvat ongelmat jäisivät mahdollisimman vähäisiksi. Vähintään yhtä olennaista on luoda yhteisyyttä, toimijuutta ja toivoa vaikeiden aikojen sisällä ja niistä toipumisessa. Toivoa voidaan luoda ennakoimalla tulevia ongelmapaikkoja, luomalla kansalaisille mahdollisuuksia vaikuttaa omaan tilanteeseensa, vahvistamalla yhdessä toimimista sekä puuttumalla nopeasti tilanteessa nousseisiin huolenaiheisiin.

NYKYTILA

Koronakriisin myötä elämä suomalaisissa perheissä, parisuhteissa ja yksilön mielenterveydessä on kokenut suuria mullistuksia. Valtaosa kriisin tuottamasta laskusta on vasta tulossa, minkä vuoksi tilanteen ennakoiva kartoittaminen ja ennaltaehkäisevän että korjaavan hoidon priorisointi on äärimmäisen tärkeää.

Nykytilanteessa huoli lapsista, lapsiperheistä, vanhempien jaksamisesta, työkyvystä sekä aikuisten parisuhteista on mielenterveyden ammattilaisena suuri. Kriisi on kärjistänyt ja tulee kärjistämään jo olemassa olevaa polarisaatiota, jossa osa suomalaisista voi erinomaisesti ja osa yhä heikommin.

Koronakriisi on poikkeuksellinen tilanne myös siksi, että se on kaikinensa uusi ja niin kansalaiset kuin asiaa ratkovat ammattilaiset ja päättäjät ovat ennalta tuntemattoman edessä. Vanhaa viisautta ja opittuja hyviä käytäntöjä ei ole taustatukena, mutta toisaalta mahdollisuus jatkuvalle ja ketterälle oppimiselle on nyt erityisen tärkeää. Koska aiempaa ja siten suojaavaa psyykkistäkään rokotetta, eli opittuja ja koettuja samankaltaisia selätettyjä vaikeuksia ei ole, on tilanne tavanomaista kuormittavampi.

Mitä pidempään kriisi ja sen jälkivaikutukset kestävät, sitä kovemmalle ihmiset, ammattiauttajat ja päättäjät joutuvat. Pitkäaikainen stressi ja psyykkisen energian sitoutuminen kriisissä selviämiseen vie jokaiselta meiltä voimavaroja silloinkin, kun olosuhteemme elämässä ovat muutoin aivan hyvät. Toisaalta uudella kriisillä on tapana myös aktivoida elämän aiempia, etenkin käsittelemättömiä vaikeita ja traumaattisia kokemuksia, mikä itsessään lisää mielenterveysongelmien ja uupumisen riskiä. WHO onkin jo varoittanut mielenterveyspandemiasta. Vaarassa eivät tässä tilanteessa ole yleisessä keskustelussa nousseet hauraammat lapset, perheet ja aikuiset, vaan tilanteen jatkuessa ihan kuka tahansa meistä. Palautumiselle, jaksamiselle ja mielenterveydelle on tärkeää luoda nyt erityisen voimallisesti tilaa ja priorisointia. (Turunen, 2020; Rantala 2020).

TAVALLINEN ARKI SUOJAA, MUTTA KADOTESSAAN VAARANTAA LAAJASTI

Tavallinen arki on sellainen etuoikeus, jonka syvää merkitystä moni ei käsitä ennen vakavampien kriisien tai järkyttävien tapahtumisen aiheuttamaa katkosta. Tavallinen arki on luksusta, jonka ymmärtää vasta menettäessään, mutta se on myös monelle perheelle, yksilölle ja lapselle keskeisin elämän turvan tekijä ja suojan rakentaja.

Koronakriisi on sosiaalisilta ja mielenterveydellisiltä vaikutuksiltaan uhannut ennen kaikkea arkea ja sen perusturvallisuutta luovaa liikettä. Arki on erityisesti sellaisille aikuisille ja lapsille, joilla omat psyykkiset keinot tai joustokyky on hauraampaa, äärimmäisen merkityksellistä ja kannattelevaa. Arjen ennakoitavuudesta, toistuvuudesta ja rutiinien muodostamasta arjenkulttuurista hyöttyy ihan jokainen aikuinen ja lapsi niin mielenterveyden kuin ihmissuhteiden kannattelijana. Koronakriisi on aiheuttanut monissa perheissä nimenomaan arjen rikkoutumista, työn ja vapaa-ajan erottumisen vaikeutumista sekä lapsen oikeutta hoitoon ja kouluun sekä vanhemman mahdollisuutta työhön. Mittavat taloudelliset ja työn jatkumiseen liittyvät huolenaiheet sekä arjen rikkoutuminen rajaustoimien vuoksi ajattaa monen vaikeaan kriisiin. Koronaviruskriisi levittäytyy arkea rampauttavien suojatoimien vuoksi suureksi ja pitkäaikaiseksi uhaksi myös psyykkisellä puolella. Nopeasti kehittyneessä kriisitilanteessa ihmiset ovat korostuneesti pohtineet viruksesta johtuvaa fyysistä oireilua ja sen mahdollisia, mutta jopa kauhukuvamaisia seurauksia. Fokus on ymmärrettävästi ollut koronaviruksessa ja haavoittuvissa ryhmissä etenkin kriisin alkuvaiheessa. Laajemman terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen sekä pahoinvoinnin eskaloitumisen hidastamisen näkökulmista on tärkeää siirtää fokusta myös psyykkisiin oireisiin ja niiden seurauksiin – sekä rajoitusten aiheuttamana, ei vain koronaviruksen seurauksena. (Sydänmaanlakka, 2020).

Arki on yksilön perusturvallisuuden kenttä ja koko yhteiskunnan peruskulttuuri. Sen rapautuminen on suuri uhka, joka koskee sekä lapsia että aikuisia. On äärimmäisen tärkeää, että arkea suojaavien rakenteiden merkitys koronavirusuhan rinnalla nähdään vähintään yhtä merkittävänä ja keskeisenä uhkana sekä lyhyellä että pitkällä aikavälillä. Perheillä, aikuisilla ja lapsilla, joilla psyykkiset voimavarat tai emotionaalinen turvallisuus on perustoiltaan heiveröisempää, on arjella ja sen konkreettisilla rakenteilla mielenterveydelle, elämänhallinnalle ja kouluttautumiselle sekä työllistymiselle vielä keskeisempi merkitys. Kyse ei ole luokkajaosta, vaan mielenterveyden pohjarakenteista ja ihmissuhteiden perusturvallisuudesta, joka ei suinkaan katso vain koulutusta, palkkaa tai koettuja traumaattisia elämänvaiheita.

Arki on vahva suoja sekä lapsille että aikuisille. Siksi sen turvaaminen ja ylläpitäminen on mitä suurin yhteiskunnallinen mielenterveysteko.

PERHEIDEN JA VANHEMPIEN TUKEMINEN LASTEN EDUN NÄKÖKULMASTA

Lapsiperheet ovat joutuneet koronakriisin ja rajoitusten myötä erityisen koville ja nopeasti. Lasten siirtyminen varhaiskasvatuksesta kotiin ja lähiopetuksesta etäkouluihin on ollut sekä erityinen riski ja kuormitustekijä sekä lapsille että heidän hoidostaan, opetuksestaan ja kasvatuksestaan oman työnsä ohessa huolehtiville vanhemmille.

On erityisen tärkeää pohtia perheiden, vanhempien ja lasten jaksamista ja selviytymistä, mikäli pandemia tulee jatkumaan pitkään. Perheille on suuri haaste ja merkittävä kuormittaja, jos lapset siirtyvät edestakaisin lähiopetuksesta etäopetuksen useampaan kertaan. Tilanteiden toistuesssa ja pitkittyessä jaksamisen kysymykset tulevat yhä keskeisemmiksi.

Kriisin aikana ja vielä pitkään sen jälkeen on kiinnitettävä erityistä huomiota lasten ja nuorten kasvurauhaan. Tyypillisesti lapset ja nuoret sinnittelevät oireilussaan ja vointinsa heikkenemisessä siihen saakka, kunnes lähellä olevat aikuiset ovat jotenkin tolillaan. Tämä liittyy lapsen ehtymättömään tarpeeseen kokea ja pyrkiä turvallisuuteen kasvuolosuhteissaan, jopa sivuuttamalla omat kokemuksensa ja tunteensa voidakseen olla tukena ja säätelemässä lähellä olevia aikuisia. Lasten arjen turvallisuuden, kehitystä tukevien rutiinien, hoidon ja opetuksen oltava korkeimmassa prioriteetissa. Ongelmien ennaltaehkäisy on aina merkittävästi halvempaa kuin korjaaminen. 1990-luvun laman lapsiin ja nuoriin osuneiden ongelmien seurauksia maksetaan yhä 2020-luvulla. Senkin valossa on äärimmäisen tärkeää, ettei näitä aiempia virheitä toisteta, mielenterveyden ja lasten kehityksen ollessa nyt uudelleen mittavasti uhattuna. (Turunen, 2020).

Koulun merkitys on lapselle ja nuorelle suuri – se on huomattavasti enemmän kuin pelkkää oppimista tai koulutuksen saamista. Koulu mahdollistaa jokaiselle lapselle taustasta ja kotioloista riippumatta mahdollisuuden ikäisten vertaistukeen ja turvallisen aikuisen näkemäksi. On tärkeää ymmärtää, ettei lasten ja nuorten mielenterveyden tukea tehtävää työtä tehdä vain hoitotyössä, vaan myös hyvin olennaisesti ja ennaltaehkäisevästi lasten arjen rutiineita ja raitaita ylläpitäen. Jokaisella lasta näkevällä aikuisella voi olla lapsen kehityksen ja turvallisuuden kannalta suuri merkitys aina koulukeittäjästä lähtien. Mielenterveyttä voidaan tukea ennakoivasti, ennaltaehkäisevästi sekä varhaisilla toimenpiteillä myös lasten arjessa, jotta erikoissairaanhoido ei kuormittuisi liiallisesti, kuten on jo käynyt. Tarvitaan entistä enemmän palveluita ja näyttöön perustuvia menetelmiä varhaisemmassa vaiheessa – esimerkiksi kouluympäristössä, joka tavoittaa lapset ja nuoret tehokkaasti. Tavoitteellisia ratkaisuja ja resursseja kaivataan lisää jo lyhyellä aikajänteellä. Koulua tulee hyödyntää aiempaa tehokkaammin niin lasten mielenterveyden kuin ennakoivan lastensuojelun tueksi. Lapset ja nuoret ovat Suomen merkittävin tulevaisuus ja voimavara, jonka etuja ei saa uhata. (Kosola, 2020; Rantala, 2020; Turunen, 2020; Valli, 2020).

Koulujen sulkemiseen ja avaamiseen liittyvä julkinen keskustelu toi ilmi pinnan alla kyteviä asenteita ja ajatuksia. Siinä missä terveydenhoidon puolella pohditaan aktiivisesti potilaan etua, on sosiaali- ja kasvatustalan keskusteluissa noussut hämmästyttävästi keskiöön aikuisten terveys ja työntekijöiden turvaaminen, mitkä myös luonnollisesti ovat keskeisiä kysymyksiä. Aikuisten terveyden, työntekijöiden edun valvominen tai riskiryhmien suojeleminen ei kuitenkaan voi ajaa lasten oikeuksien tai hyvinvoinnin edelle menettämättä arvokasta pääomaa ja tuottamatta mittavaa laskua tulevaisuuteen. (Palsanen, 2020).

Kriisitilanteissa johtajuutta ja selkeää viestintää tarvitaan erityisen paljon. Lasten kanssa työskentelevät ammattilaiset tarvitsevat vahvaa johtajuutta ja uskallusta vaatia lasten etujen toteutumista myös käytännön tasolla. Keväällä alkanutta kiivastakin keskustelua koulun yhteiskunnallisesta roolista on tärkeää jatkaa rauhallisesti ja asenteita purkaen. Keskustelun myötä nousi ilmeiseksi, miten eri tahoilla on hyvin erilaisia käsityksiä koulun tehtävästä suhteessa muihin palveluihin sekä kotien kasvatustehtävään. (Siimes, 2020).

Koulut ovat perheille mittava tukipilari myös aikuisten hyvinvoinnin näkökulmasta käsin. Lasten oikeus varhaiskasvatukseen ja koulun lähiopetukseen toteutumisena mahdollistaa ja suojata myös aikuisten työssä käymistä, millä on suuri merkitys aikuisen hyvinvointiin. Oman työn ohella hoidettu omien lasten päivähoito tai koulu on merkittävä kuormitustekijä myös vanhemmille ja siten uhkaa myös lasten turvallisuutta ja hyvinvointia. Rajat työn ja vapaa-ajan suhteen ovat monilla vanhemmilla hämärtyneet koronakriisin aikana, mikä on pitkittyessään merkittävä uhka jaksamiselle. Tänä keväänä lapset joutuivat paikkaamaan monin kohdin sellaista, jota vanhemmat ja opettajat eivät pystyneet etänä toteuttamaan. Ensi- ja turvakotien liiton teettämästä verkkokyselystä käy ilmi, että lasten tarpeiden ja etätyön yhteensovittaminen on tuntunut osassa perheistä lähes mahdottomalta yhtälöltä. Lasten harrastusten ja mielekkään tekemisen sekä kavereiden puute on näyttää kyselyn tuloksissa lisänneen kuormitusta vielä entisestään. Vanhemmat ovat joutuneet erityisen koville huolehtiessaan merkittävästi kiristyneen työtilanteen ohessa lapsistaan sekä usein myös iäkkäistä läheisistään.

Odotukset ja painopisteet vanhemmille ovat olleet tämän kevään aikana ylimitoitettuja. Työikäisissä mielenterveyden ongelmat ja uupuminen ovat olleet merkittävä riski jo ennen koronakriisiä, mikä tulee vaikuttamaan myös lasten ja nuorten hyvinvointiin. Nyt riski ja sen realisoituminen on merkittävästi kohonnut. Jaksava, työtä tekevä ja voimavaroissaan kohtuullisesti riittävä aikuinen on turvallinen tuki myös lapselle, jolle mahdollistuu silloin omien tunteiden, huolien ja ahdistuksen ilmaiseminen. Vanhempien tukeminen merkitsee aina suoraa tukea myös perheen lapsille. Vanhemmat tarvitsevat nyt erityisesti tukea sekä lasten ja nuorten arjen jatkuvuuteen että unen ja rauhoittumisen turvaamiseen vaikeina ja epävarmoina aikoina. On äärimmäisen tärkeää ja lasten edun mukaista, että perheiden ja vanhempien jaksamista sekä työn tekemisen mahdollisuutta tuetaan jatkossa. (Kosola, 2020; Palsanen, 2020).

PARISUHTEIDEN PAINOLASTI

Psyykkinen ihomme, perusturvallisuuden tunne sekä vuorovaikutustaidot sisäistyvät pitkälti jokaisella meistä elämän varhaisissa ihmissuhteissa, tavallisimmin suhteessa vanhempiin tai vanhempaan. Riittävän tasapainoinen ja turvallinen kiintymyssuhde vanhempaan on lapselle keskeisin turvan lähde kasvuvuosissa ja psyykkisessä kehityksessä. Aikuisiän keskeisin kiintymyssuhde on tavallisesti parisuhde. Se edustaa aikuiselle turvasatamaa elämän vaikeissa paikoissa, mahdollisuutta tunteiden ja kokemusten kanssasäätelyyn sekä ihmisen mielen ja hyvän elämän kokemuksen kannalta keskeisiin jakamisen kokemuksiin.

Poikkeusolot ja eristys ovat aiheuttaneet monissa perheissä stressiä, väsymystä ja pelkoja, lisääntyneitä ongelmia ja riitoja parisuhteissa sekä taloudellista hätää (Ensi- ja turvakotien liitto, 2020). Kriisit tuottavat näkyväksi parisuhteen pohjarakenteet, eli sen, mikä parisuhteen perimmäinen tila ja turvallisuuden aste on. Kiintymyssuhdestrategiat aktivoituvat turvattomuuden ja epävarmuuden äärellä, mikä saa osan ihmisistä psyykkisenä selviytymisstrategiana etäännyttämään ja riitaantumaaan kriisin alla tavallistakin enemmän. Kasvuolosuhteiden luomat psyykkiset strategiat asettavat meidät eriarvoisiin tilanteisiin myös kriisien äärellä. Toisilla on jo varhaisten kiintymyssuhteiden pohjalta kyky lähentyä toisiaan, pyytää ja vastaanottaa apua sekä nopeammin kyky sopeutua vaikeaan elämäntilanteeseen ja sen aiheuttamiin rajoitteisiin. Silloin kyky selviytyä ja toipua vaikeista elämänvaiheista on vakaavampi ja joustavampi. Mielen joustavuus, käsittely- ja sopeutumiskyky liittyvät merkittävästi aiempien elämäkokemusten ja ihmissuhteiden luomaan pohjaan, mikä herkästi kriisin äärellä ohjaa siihen, että heikommat joutuvat heikommille ja vahvemmillä on kyky joustaa ja sopeutua paremmin myös vaikeissa tilanteissa.

Arjen rakenteiden hajoaminen sekä ennakoimattomuus voi romauttaa etenkin niitä perheitä, pareja ja yksilöitä, joiden toimintakyky on ollut voimakkaasti liitännäinen arjen tukea antaviin rakenteisiin aina vanhempien työpaikoista, turvaverkoista ja lasten päivähoidosta alkaen.

Lasten kannalta on äärimmäisen tärkeää kiinnittää huomiota sekä aikuisten hyvinvointiin että aikuisten välisiin parisuhteisiin. Perheen aikuisten välinen parisuhde ja sen turvallisuus vaikuttavat merkittävästi siihen, miten aikuinen voi itse kokea turvaa ja saada lohtua lähisuhteissaan, mikä aina edesauttaa vanhempaa olemaan sensitiivinen, säätelevä ja turvallinen aikuinen lapsille. Aikuisten välinen parisuhde ei ole irrallinen lapsen elinympäristöstä, muttei sen enempää irrallinen yhteiskunnallisesta kontekstista ja sen luomasta turvasta ja tuesta. (Pinomaa, 2020; Turunen, 2020).

Pitkäaikainen kriisitilanne sekä poikkeusajan jatkumisen tuottama kumulatiivinen stressi ovat jo nostattaneet ja tulevat nostamaan myös aikuisten parisuhteissa eläviä hauraita ja särkyviä kohtia pintaan. Vaikka monissa parisuhteissa ja perheissä koettu lisääntynyt koti- ja vapaa-aika on ollut ilo, osalle paineistunut yhteiskunnallinen ja taloudellinen tilanne on myös todellinen uhka, joka tulee särkemään aikuisten ja vanhempien välisiä parisuhteita vaikeiden kokemusten ja käsittelykyvyttömyyden noustessa akuutimmin pintaan. Tämän vuoksi olisi hyvin tärkeä panostaa myös varhaisessa vaiheessa etenkin lapsiperheissä tapahtuviin parisuhde-eroihin. Eroauttaminen on jo aiemmin tunnistettu palvelujärjestelmässä heikoksi kohdaksi, johon nyt olisi erityistä syytä panostaa. Sekä vanhempien työn varmistaminen arjessa että perheiden eheyden tukeminen myös erotilanteissa ovat äärimmäisen tärkeitä lapsen hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta. (Palsanen, 2020).

On äärimmäisen tärkeää hahmottaa ihmiselämän keskeisten ihmissuhteiden kytkeytyminen toisiinsa sekä niiden merkittävä vaikutus ihmisen psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin sekä kriisitilanteista selviämiskykyyn. Kun hoidetaan aikuisia ja tuetaan aikuisten parisuhteita jo varhaisessa vaiheessa ja reaktiota normalisoiden, tuetaan aina myös lapsia ja rakennetaan näiden turvallisia kasvuolosuhteita.

RISKIT

NÄKYMÄTTÖMÄT LAPSET JA AIKUISET

Perheiden avuntarve on poikkeustilanteessa lisääntynyt. Suurinta huolta ammattilaiset ovat kantaneet niistä lapsista ja aikuisista, joiden kokema hätä ja turvattomuus jää piiloon kodin seinien sisäpuolelle. Päihteiden käyttö, itsemurhat sekä lähisuhdeväkivalta ovat muutoinkin surullisen tavallisia ongelmia suomalaisissa perheissä ja kasvussa myös koronaviruksen luomien paineiden ja rajoitusten alla.

Perhetyötä, parisuhdetyötä, matalan kynnyksen mielenterveystyötä ja päihdehuollon palveluja sekä turvaa ja palveluita perhe- ja lähisuhdeväkivaltaan on oltava välittömästi saatavilla. On myös ylläpidettävä ja luotava työmuotoja lasten seksuaalisen kaltoinkohtelun ehkäisemiseksi ja siihen puuttumiseksi. Pitkäaikaissairaiden ja/tai vammaisten lasten perheissä kotiin annettavia palveluja on jatkettava tarpeen mukaan ja turvallisesti,

esimerkiksi suojainten käytön saatavuudesta ja käytöstä on huolehdittava. (Lastensuojelun keskusliitto, 2020). Eriarvoisuus näkyy nyt tavallista selkeämmin, kun koulujen tuki on ollut lasten arjesta etäämmällä. Lapsen huoltajilla on paljon valtaa vaikuttaa siihen saako lapsi tarvitsemaansa apua vai ei. Mikäli huostaanoton kriteerit eivät täyty, arki voi jatkua lastensuojeluilmoituksen teosta huolimatta lapsen elämässä hämmentävän samanlaisena. (Matikka, 2020).

Poliisien kotihälytystehtävät ovat lisääntyneet mutta asiakasmäärät turvakodeissa eivät ole kasvaneet vaan ovat melko samoja kuin viime vuoden keväänä. Tämä herättää huolen siitä, että lapset ja nuoret sekä vanhemmat sinnittelevät liian pitkään keskenään ja piiloissa, terveytensä, hyvinvointinsa ja jopa henkensä uhallä. Tutkimusnäyttö on vankkaa siitä, kuinka lähisuhteissa koettu väkivalta (kuten myös esim. pitkään jatkuva kiusaaminen) on äärimmäisen vahingoittavaa ja yhteydessä moniin myöhempiin ongelmiin. Itsemurhat ovat jo lisääntyneet, mikä on hälyttävä merkki koetusta toivottomuudesta. (Matikka, 2020).

Ensi- ja turvakotien liiton teettämässä verkkokyselyssä ilmeni, että vajaa puolet vastaajista (40 %) arvioi oman selviytymisensä tulevaisuudessa nykyistä heikommaksi. Tätä kuvasivat myös sellaiset vanhemmat, joilla vaikeuksia ei ole ollut aiemmin. Onkin olennaista havahtua siihen, etteivät vaarassa ole vain aiemmat lastensuojelu- tai huoliperheet, vaan huomattavasti mittavampi joukko perheitä, vanhempia ja lapsia. Huolestuttavin tilanne on kyselyn sillä kolmanneksella vastaajista, joilla on ollut vaikeuksia selvittää koronakriisistä ja joilla myös tulevaisuus näyttää ahdistavalta ja pulmat jatkuvat. Näillä perheillä on taustalla kasautuneita ongelmia ja arjen haasteita, joita koronatilanne on syventänyt. Uupumus, perheen kärjistyneet tilanteet sekä taloudellinen huoli painavat jaksamista ja työntävät kohti epätoivoa.

MIELENTERVEYDEN PITKÄ LASKU

Koronaviruspandemian tuottama kriisi tulee näkymään erityisesti viiveellä merkittävästi mielenterveysongelmien puolella, jotka ovat jo aiemmin olleet kasvava huolenaihe Suomessa. On äärimmäisen tärkeää, ettei lapsilta ja nuorilta säästetä nyt, vaan heihin ennemminkin panostetaan. Säästäminen tai palveluiden ja tuen leikkaaminen lapsilta ja nuorilta olisi lyhytnäköistä säästöä, jonka lasku kertyy mittavasti vuosikymmenten ja sukupolvien ajan maksettavaksi.

Pitkittynyt stressi tulee aiheuttamaan sekä mielenterveysongelmien syntyä ja syvenemistä että somaattista sairastumista. Noin puolet aikuisten mielenterveysongelmista alkaa jo ennen 14 vuoden ikää. Vain noin 20-40 prosenttiin mielenterveyden häiriöistä kärsivistä lapsista on asianmukaisen avun piirissä. Vaikeassa tilanteessa ihmiset sinnittelevät pitkään, eikä uupumisen tai mielenterveyden ongelmien näyttäytyminen tapahdu vielä ensilinjassa. Kukaan meistä ei vältty yhteisen vaikean tilanteen pitkittyessä mielenterveysongelmien ja uupumisen vaaralta. (Sydänmaanlakka, 2020; Turunen, 2020).

Aikaisen tuen, ennakoivan toiminnan ja varhaisen puuttumisen palvelut ovat nyt äärimmäisen tärkeitä. Perinteisesti Suomessa on avunhakemista odotetaan liian pitkään ja jonon pitkittyessä sairastutaan yhä vakavammin. Aikuisten ja perheiden taloudellinen uhka on myös merkittävä, sillä se lisää psyykkistä kuormitusta ja turvattomuutta entisestään. Tässä tilanteessa kaivataan kipeästi sekä kiireellistä että pidemmän aikavälin vahvaa mielenterveysstrategiaa, sillä uhka mielenterveysongelmien mittavalla nousulla on merkittävä. (Sydänmaanlakka, 2020; Turunen, 2020). Varhaisten tuen ja ennaltaehkäisevän työn lisäksi tarvitaan psykoterapiaa, joka on hoitosuosituksen mukainen vaikuttava ja tehokas hoitomuoto, jonka tulisi

olla helposti saatavilla. Tavoitteellinen lyhytkin psykoterapiajakso voi vähentää sairauspoissaoloja ja nopeuttaa työhön paluuta oikea aikaisesti ja varhaisessa vaiheessa tarjottuna., myös lyhytpsykoterapiaa, jolla on hyvät hoitotulokset myös työterveyshuollossa. (Turunen, Broman, Kohtala, Riihijärvi, Riipinen, Ämmälä, 2020).

SOSIAALI- JA TERVEYDENHUOLLON AMMATTILAISTEN UUPUMINEN JA SIIJAISTRAUMATISOITUMISEN RISKI

Koronapandemia on mitä suuremmassa määrin paitsi terveyskriisi, myös sosiaalinen kriisi, kuvaa Lastensuojelun keskusliiton tuore raportti. Poikkeukselliseksi myös sosiaali- ja terveydenhuollon työntekijöiden näkökulmasta kriisitilanteen tekee se, että ammattihenkilöstö on itse keskellä samaa kriisiä kuin hoidettavat asiakkaat ja potilaatkin. Tavallisesti sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöstö työskentelee ainakin pääosin sellaisten traumaattisten kokemusten äärellä, jotka eivät henkilökohtaisesti ja samanaikaisesti koske heitä itseään. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset, kuten eivät tilanteessa aktiivisesti toimivat poliittiset päättäjätäkään, ole ulkopuolella hoidettavaa kriisitilannetta, vaan sen sisällä, mikä lisää auttajien sairastumisen ja väsymisen riskiä. (Lastensuojelun keskusliitto, 2020; Turunen, 2020).

Aiemmista tutkimuksista tiedetään, että tilanteissa, joissa ammattiauttajan henkilökohtaista tarttumapintaa (kuten kouluampumiset) ei ole, riski sijaistraumatisoitumiselle ja PTSD:n (työperäinen posttraumaattinen stressihäiriö) sairastumisen riski on kymmenkertainen niillä, jotka työskentelevät kriisinhoidon ensilinjassa. Jo pelkästään se, että joutuu valmistumaan mahdolliseen pahenevaan tilanteeseen, lisää jo pandemian luomaa kumuloituvaa stressiä. (Turunen, 2020; Käypähoito suositus, 2020). Sairaalan henkilökunnan työnohjaus kuormittavissa ja kriisitilanteissa on ollut nyt liian köykäinen. Vaikka työterveys olisi käytössä ja ammattilaiselle mahdollinen, on siihen hakeutuminen usein vaikeampaa ja odotus omasta jaksamisesta ammattilaisena on keskimääräistä suurempi, mikä voi myös lisätä uupumisen riskiä. (Rantala, 2020).

Työnsä puolesta sijaistraumatisoitumisen riskissä olevat ammattilaiset on huomioitava erityisesti silloin, kun käsillä olevan kriisin vaikutukset osuvat heihin myös yksityishenkilöinä ammatillisen roolin lisäksi, kuten nyt koronakriisin aikana. On äärimmäisen tärkeää, että sekä akuutin kriisin että toipumisvaiheen auttamistyössä olevien työntekijöiden ja ammattiauttajien tuki ja työnohjaus on riittävää, jotta jaksavaa ja hyvinvoivaa sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöstöä riittää vaativaan ja emotionaalisesti kuormittavaan työhön myös tulevana vuosina kriisin jälkilaskua purettaessa.

MAHDOLLISUUDET

DIGITAALISEN TOIMINTAKYVYN JUURUTTAMINEN

Suomi on joutunut pakon edessä ja nopeasti ottamaan suuria digitaalisia edistysaskeleita mahdollistaakseen sekä etätöy, etäopetuksen että palveluiden onnistumisen digitaalisesti. Pakko on ollut myös hyvä ajuri uusien ja moniulotteisempien toimintatapojen etsimille muun muassa mielenterveysapua tai lapsia ja nuoria tavoitettaessa. Nämä uraauurtavasti kehitetyt digitaaliset menetelmät on tärkeää implementoida, jotta niitä

voidaan myös kriisin hellittäessä käyttää sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa että ennaltaehkäisevässä toiminnassa. (Sydänmaanlakka, 2020; Turunen 2020).

Otettu digiloikka voi tulla täydentämään palveluita, mutta on tärkeää huomioida, etteivät ne korvaa sellaisenaan aiempia palveluita tai lähikontaktin merkitystä inhimillisessä kohtaamisessa, oppimisen edistämisessä, työhyvinvoinnin näkökulmasta ja hoitotyön riittävydessä. Huolena onkin, että liiallisesti sähköisiin kommunikaatiovälineisiin painottuva ihmisten välinen kommunikaatio kapeuttaa ja kuihduttaa ihmisten välistä inhimillistä kanssakäymistä. Digitaaliseen kommunikaation painottaminen saattaa sekä lisätä että vähentää syrjäytymistä eri ryhmissä. Ne, jotka eivät hallitse sähköistä vuorovaikutusta tai digitaalisten välineiden käyttöä, on vaarassa pudota. (Kylmä, 2020).

Digitalisoituneet palvelut ovat erinomainen täydentävä lisä, mutta niiden toimivuutta ei saa tulkita lähipalveluita korvaavina. Lähiopetusta tai lähikontaktissa tapahtuvaa hoitoa ei voi parhainkaan digitaalinen palvelu korvata, mutta sillä voi olla täydentävänä sekä avun hakemisessa sisään heittävä tekijänä merkittävä rooli. Etäyhteyksien vahvistuminen on myös tulevaisuuden mahdollisuus. Työelämään juutuessa se voi vähentää tarpeetonta matkustamista ja siten myös lisätä aikuisten ja perheiden vapaa- aikaa sekä edesauttaa palautumista. Ilman koronakriisiäkin on lapsia, jotka eivät voi osallistua lähiopetukseen esimerkiksi sairaalassa toteutuvien syöpähoitojen vuoksi, jolloin olisi hyvin tärkeää saada kuulua osaksi omaa ryhmää ja opetusta myös sairastamisen aikana etäyhteyksien avulla. Näin ollen toimivat etäopetus- ja hoitotyökäytännöt voivat jäädä myös tilanteen normalisoituessa käyttöön. Kynnys avunhakemiseen on sekä lapsille, nuorille että aikuisille edelleen hyvin korkea, missä digitaalisten palveluiden paikka voidaan mitä parhaiten hyödyntää. Digitaalisten palveluiden ja kohtaamisten mahdollisuuksia mutta myös riittämättömyyttä on tärkeä tutkia lisää. (Kosola, 2020; Kylmä, 2020; Palsanen, 2020; Pessi, 2020; Rantala, 2020; Siimes, 2020).

KILPAILUKESKEISEN SUORITUSELÄMÄN KYSEENALAISTUS

Koronakriisi on nostattanut monessa perheessä ja aikuisessa myös yllättävää huojentumista ja helpotuksen tunnetta. Globaalin tilanteen ja yhteiskunnan rajoitusten myötä on ollut välttämätöntä jarruttaa liian kovaksi yltynyttä työtahtia ja jopa vapaa-ajan suorittamista. Pitkään uuvuttavana ihanteena ollut hyvin suorituskaskeinen ja paineikas rytmi on joutunut koronakriisin myötä myönteisellä tavalla kyseenalaistetuksi. Osa perheistä ja aikuisista on todella tarvinnut hallituksen rajoituksia ja globaalia kriisiä kyetäkseen hiljentämään tahtia ja rajaamaan elämänsä. Siinä missä osalle perheistä tilanne on aiheuttanut jyrkästi tiivistynyttä ja kiristynyttä tilannetta, on myös monia perheitä ja parisuhteita, joissa on koronakriisin aikana aivan uudella tavalla havahduttu tavallisen elämän hyvyyteen ja levollisuuden sekä kotona olemisen merkitykseen perheen ja yksilöiden hyvinvoinnin tekijänä. (Sydänmaanlakka, 2020).

Eriarvoisuus on suuri ja vaikea asia: moni pohtii sitä, ettei enää haluakaan palata menneeseen yltyökiireiseen ja tiiviiseen elämänrytmiin, jossa työn ja vapaa-ajan harrastaminen vie valtaosan ajasta ja syö myös merkittävästi perheiden, parien yhteistä aikaa ja palautumisen mahdollisuuksia. Monissa perheissä, joita koronakriisi ei ole ajanut ahdinkoon, on pohdittu voimakkaasti sitä, voisiko lapselle todella riittää varsin tavallinen perhearki – mikä on mitä parasta alustaa lapsen ja nuoren kehitykselle. Toisaalta monessa kodissa kaivataan kiivaasti ennakoitavampaan menneeseen ja uuvutaan palveluiden sekä koulun ja työn tuomien

väljyyden mahdollistamaa turvallisuutta. Osa lasten ja nuorten kasvavista mielenterveysongelmista liittyy myös liiallisesti prässäävään ja suorittavaan arkeen, joka uuvuttaa lapsia jo varhaisessa vaiheessa. Juuri tämän kilpailu- ja suorituskeskeisen arjen kyseenalaistaminen ja tavallisen perhe-elämän sekä rauhallisemman rytmin sallivan arjen merkityksen ymmärtäminen voi olla koronakriisin myönteisiä seurauksia. (Kosola, 2020; Rantala, 2020).

Koronakriisi saattaa myös tasa-arvoistaa meitä kansalaisina. Yksinäisyyden kokeminen ei kriisin aikana ole ollut enää vain ”yksinäisten ongelma” vaan laajempi kysymys, joka ei koske pelkkää poikkeusaikaa tai tietynlaista ihmisryhmää. Moni on tavoittanut uudella tavalla oman kuplansa ulkopuolelta ihmisiä, perheitä ja tilanteita, jotka jatkuvasti elävät yksinäisyydessä tai esimerkiksi vakavan sairastumisen vuoksi pysyvässä poikkeusajassa. Myönteisenä vaikutuksena voidaan nähdä se, että ymmärrys haastavissa tilanteissa eläviä ihmisiä, perheitä ja erityisryhmiä kohtaan on voinut kasvaa. Myös mielenterveysongelmat koskevat ja tulevat koskemaan yhä laajempaa väestöä, mikä voi myös lisätä myötätuntoisuutta ja ymmärrystä toisia kohtaan. Ei ole *heitä sairastuneita* ja *meitä jaksavia*, kun mielenterveyden kysymykset kolkuttelevat yhä useamman ovea. Ymmärryksen syveneminen ihmisen haavoittuvuudesta ja herkkyydestä kovan paineen alla ja kenen tahansa murtumisen mahdollisuudesta voi myös auttaa hyväksymään sekä itsessä olevaa säröisyyttä että herättää myötätuntoa niitä kohtaan, jotka ovat jo ennen koronakriisiä murtuneet. (Sydänmaanlakka, 2020; Valli, 2020).

ARVOPOHDINNAN MYÖNTEISET ODOTUKSET

Koronakriisin myötä elämä on monella tapaa pakollisesti pienentynyt ja ihmisyyden suuret kysymykset ovat vahvistaneet voimakkaasti ihmisiä. Tätä myönteistä ja kriisin myötä syntyntä arvopohdintaa ja alkavia oivalluksia on äärimmäisen tärkeää vahvistaa myös kriisin hellittäessä ja sen jälkimainingeissa.

On tärkeää pohtia sekä yhteiskunnallisessa keskustelussa että tekojen tasolla, miten arvokeskustelua sekä moninaisten tarpeiden ja inhimillisyyden haavoittuvuuden pohdintoja voidaan edelleen hyödyntää ja jatkaa. Suorituskeskeisen työelämän kannalta nousee merkitykselliseksi keskustella työn tulevaisuudesta ja työelämän joustokyvystä myös jatkossa, jolla voidaan turvata sekä ihmisten hyvinvointia että perheiden yhteistä aikaa. Olennaiseksi kysymykseksi jääkin, miten arvojen kirkastuminen voi näyttäytyä jatkossa ja teoissa, ei vain puheissa ja pohdinnoissa. (Pessi, 2020).

Mikäli tämän suuntainen arvokehitys nähdään myös perhetasolla hyvänä, on tärkeää pohtia, miten sen vahvistumista voidaan myös yhteiskunnallisesti tukea. Onko nyt mahdollista pohtia vanhempien työnteon kohtuullistamista sekä lasten harrastamisen rauhoittamista? Nyt vapaa-ajan ohjelmat ja ajoittain kilpasuorittamiseksi yltyvä harrastaminen uuvuttaa sekä lapsia että vanhempia ja jää pitkälti vanhempien harteille. Harrastamisen liittäminen lasten koulupäivän oheen voi tuoda kriisin jälkeiseenkin aikaan sellaista väljyyttä, jota poikkeusaika on nyt resilienteille perheille myönteisenä muutoksena tarjonnut. (Palsanen, 2020; Rantala, 2020).

Koronapandemian synnyttämä kriisi on monella tapaa myös muistuttanut ihmisen paikasta ja roolista sekä omassa elämässään että globaalisti. On tärkeää, että ihminen käsittää riittävän nöyrästi myös oman pienuutensa ja haavoittuvuutensa sekä omalla kohdalla että toisten tilannetta arvioidessa. Luonto on

suurempi ihmistä, mikä on voimallisesti edessämme myös ilmastokriisin äärellä. Inhimillisen rajallisuuden tiedostaminen voi johtaa ihmisten henkiseen kasvuun ja arvojen syvenemiseen (Kylmä, 2020). Arvokehitys voi parhaimmillaan suunnata kauemmaksi materiaalisista ja kilpailukeskeisistä arvoista kohti inhimillisempiä, myötätuntoisempia ja luontoa kunnioittavampia arvoja. Hyvän elämän kysymyksissä on syvimmin kyse kuitenkin juuri ihmisen mahdollisuuksista vaikuttaa maailmaan, toisiin ja omiin ihmissuhteisiin. Talousjohtoisen ajattelun tilalle voi syntyä enemmän ihmisarvoa ja ympäristöä kunnioittava elämäntapa (Matikka, 2020). Tiedetään, että arvojen kehittyminen ja posttraumaattinen kasvu kriisitilanteen myötä ei kuitenkaan kestä kovinkaan kauaa, ellei arvomuutosta tietoisesti vaalita ja toimita sen edistämiseksi (Turunen, 2020). Mielenterveyden ja ihmissuhteiden merkitys hyvän elämän tekijöinä voivat nousta voimallisemmin keskiöön kriisin myötä, mikä voi luoda uutta ja yhteisvastuullisempaa arvorakennetta.

TOIVON MERKITYS NYKYHETKEN EPÄTOIVOSSA JA TULEVAISUUDEN KOMPASSINA

Etenkin vaikeina ja epävarmoina aikoina monen mielen valtaa epätoivo ja jopa toivottomuus. Toivottomuus on voimakas hälytysmerkki, sillä sen tiedetään korreloivan itsetuhoisuuden kanssa masennusta voimakkaammin. Juuri nyt on erityisen tärkeää välittää ja vahvistaa toivoa sekä kuulla ihmisten ääneen sanottua ja hiljaiseksi jäävää epätoivoa välttääksemme toivottomuuden syöksykierteen.

Kriisitilanteessa viestimisellä on erityisen keskeinen rooli ihmisten rauhoittamisen ja yhteistyökyvykkyyden valjastamiseksi. On äärimmäisen tärkeää, että päätöksiä tehdessä ja niistä viestiessä osoitetaan samalla, että päättäjillä on vahva käsitys tavallisen ihmisen monimuotoisesta arkielämästä. Toivotutkija Jari Kylmän mukaan suuri uoma päätöksentekijöiden ja kansan kokeman todellisuuden välillä on omiaan lisäämään tyytymättömyyttä ja toivottomuutta sekä siten myös yhteistyöhaluttomuutta. Ihmisen voi poimia mukaan vai omalta pysäkilltään. Se merkitsee sitä, että vuorovaikutuksessa ja päätöksiä linjatessa kyetään osoittamaan, että ymmärretään ja tavoitetaan kansalaisten arjen ja elämän kokonaiskuvaa.

Siinä missä toivottomuutta ruokkii kokemukset näkymättömyydestä ja yksinäisyydestä, toivon voimallisia kasvattajia ovat kokemukset nähdyksi tulemisestä ja yhteisyydestä. Toivolla on voimakas suhdeulottuvuus. Se vaatii syntyäkseen ja vahvistuakseen kokemuksen sitä, ettei ole kokemassa näitä mullistuksia yksin. Siksi on keskeistä korostaa, että olemme yhdessä tämän kriisin keskellä ja myös yhdessä siitä selviämme. Epämääräisyys ruokkii epävarmuutta ja pahimmillaan paranoiaa. Läpinäkyvä viestiminen ja avoin linja vahvistaa luottamusta ja luo toivoa. Siksi lyhyt, ytimekäs, perusteltu ja selkeä viestintä rauhoittaa ihmisiä ja lisää toivoa. Toivon kannalta on tärkeää, ettei kivuliaitakaan realiteetteja pyritä kieltämään tai pyöristelemään. Olennaisempaa on tuoda epämiellyttävätkin realiteetit yhteisesti jaetuksi ja tunnustetuksi, mikä lisää ihmisen kokea toimijuudesta ja vaikutusmahdollisuuksista myös vaikeiden tilanteiden äärellä. Toivon kannalta on tärkeämpää korostaa yhtenäisyyttä ja luotettavuutta vaikeidenkin realiteettien äärellä kuin luoda epärealistisia odotuksia tai katteettomia lupauksia. Turvallisuuden ja toivon kokemisen kannalta on tärkeää korostaa sitä, mikä on mahdollista tehdä ja päättää tämän hetkisen tiedon varassa – ja kuinka sitä on mahdollista myös muuttaa ja korjata uuden tiedon valjetessa. (Kylmä, 2020).

Ihmisen toivon ja turvallisuuden vahvistumisen kannalta on tärkeää käsitellä läpinäkyvästi realiteetteja. Vaikeatkin realiteetit on tunnustettava, mutta toisaalta niiden ei voi antaa hallita kaikkea. Kokemus siitä, että olemme tässä tilanteessa yhdessä ja että voimme kukin myös toimia tässä tilanteessa yksilöinä

vaikuttaaksemme nykyhetkeen ja tulevaan, on äärimmäisen tärkeä. Toivottomuus liittyy voimallisesti totaaliseen avuttomuuteen, eli kokemukseen siitä, että mitään ei ole tehtävissä tai mitään helpotusta näkyvissä tulevaisuudessakaan. Toivolla taas on realiteetteihin juurtuva käsitys mahdollisista omista ja yhteisistä vaikutuskeinoista, joita voi aktiivisesti käyttää ja yrittää myös vaikeuksien sisällä. Teot luovat toivoa – kokemusta siitä, että omalla toiminnallaan voi jotenkin vaikuttaa vaikean tilanteen sisälläkin ja siitä ulospääsyreittejä kokeillessa.

Toivoon liittyy vahvasti myös aikaulottuvuus. Toivo kulkee aina kolmessa ajassa: menneessä, nykyhetkessä ja tulevassa. Siksi toivoa vahvistettaessa on tärkeää viitata sekä ihmiskunnan menneisiin ja jo selätettyihin vaikeuksiin sekä nykyhetken mahdolliseen vaikuttamiseen ja tämän päivän tekojen vaikuttavuudesta tulevaisuuteen. Ihmisen kyky sietää vaikeitakin tilanteita on huomattavasti joustavampi, kun hänen tunteilleen on tilaa ja käsitys siitä, että kyseessä on vaihe, ei koko elämä, on tavoitettavissa.

Elämää on koronan jälkeenkin – ja sitä on myös koko ajan koronakriisin ohella. On olennaista, ettei koronaviruspandemian aikana syrjäytetä keskeisiä huolia sekä sen enempää toivon tekijöitä myös muiden elämän osa-alueiden kannalta. Toipumisen kannalta on tärkeää saada luoda omaa tarinaa sekä menetyksistä että mahdollisuuksista. Toivoa voidaan vahvistaa normalisoimalla normaaleja tunteita ja kokemuksia, joita uusi ja epävarma tilanne ihmisissä herättää. Psykoedukaatiosta on apua omien reaktioiden, tunteiden ja tilanteen ymmärtämisessä ja arvioimisessa. Mielenterveyden huomioimisella ja sen tukemisella voidaan vahvistaa ihmisten toivoa, toipumista ja toimintaa – jotta yhteiskunnan elpyessä mahdollisemman monella olisi voimaa nousta jaloilleen ja jatkaa elämää koronan jälkeisessä maailmassa. (Turunen, 2020).

Toivo on keskeinen kompassi vaikeuksissa navigoidessa. Tulevaisuus on yhä olemassa – ja jokainen meistä voi siihen yksin ja yhdessä vaikuttaa.

LÄHTEET

Asiantuntijalausuntoani varten olen haastatellut seuraavia asiantuntijoita:

Silja Kosola, Lääketieteen tohtori, nuorisolääketieteen dosentti

Helsingin yliopisto

silja.kosola@helsinki.fi

Jari Kylmä, FR, TtL, dosentti (OY, HY), yliopistonlehtori

Tampereen yliopisto

jari.kylma@tuni.fi

Johanna Linner Matikka, Asiantuntija, YTM

Ensi- ja turvakotien liitto, Perhe- ja lähisuhdeväkivaltatyö

johanna.matikka@etkl.fi

Kati Palsanen, Kehitysjohtaja, VTM

SOS-lapsikylä

kati.palsanen@sos-lapsikyla.fi

Anne Birgitta Pessi, professori

Helsingin yliopisto

anne.b.pesti@helsinki.fi

Hanna Pinomaa, psykologi, paripsykoterapeutti

Tunnekeskeisen pariterapian yhdistys

hanna.pinomaa@gmail.com

Janna Rantala, Lastenpsykiatri, perheterapeutti, psykoterapeutti

janna.rantala@gmail.com

Tuija Turunen, PsT, psykologi, kriisi- ja traumapsykoterapeutti

Johtava psykologi, Terveystalo

tuija.turunen@terveystalo.fi

Ulla Siimes, toiminnanjohtaja

Suomen Vanhempainliitto

ulla.siimes@vanhempainliitto.fi

Olavi Sydänmaanlakka, toiminnanjohtaja

Mielenterveydenkeskusliitto

olavi.sydanmaanlakka@mtkl.fi

Matti Valli, viestintä- ja markkinointipäällikkö

Lastenklินิกoiden kummit ry

matti@kummit.fi

Kirjalliset lähteet

[Ensi- ja turvakotien liiton nettikysely lapsiperheille korona-tilanteen aiheuttamista ongelmista](#). Tulokset ja johtopäätökset. Särkelä, R.; Siltaniemi, A. 19.5.2020.

[Käypä hoito -suositus. Traumaperäinen stressihäiriö](#). Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Psykiatriyhdistys ry:n ja Suomen Lastenpsykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. 9.1.2020.

[Perheiden hyvinvointi ja tuen tarpeet koronan aiheuttamassa poikkeustilanteessa](#). Lastensuojelun keskusliitto. 17.4.2020

Turunen, T., Broman, L., Kohtala, A., Riihijärvi, S., Riipinen, A. & Ämmälä, A-J. 2020. Lyhytpsykoterapian hyödyntäminen työterveyshuollossa – vaikuttavaa hoitoa oikea-aikaisesti. Psykoterapiatutkimuksen päivät, Jyväskylä.

Kallio, M. 2020. Voimana toivo. WSOY.

Kallio, M. 2017. Inhimillisiä kohtaamisia. WSOY.