

Dörren är öppen för att reda ut knutar i psyket

Skolpsykologens
mottagning är öppen
under skoldagarna
och erbjuder barn och
unga en möjlighet till
konfidentiella samtal
om deras bekymmer.
Katariina Ojala vet av
egen erfarenhet hur
viktigt stödet kan vara.

TEXT **RENJA NIKULA**

BILDER **EEVI KONTTINEN**

ÖVERSÄTTNING AV TEXTEN

ITRANSLATE

Ojala är också ett bra exempel på att man kan leva ett bra liv med IBD.



Kan det finnas ett enklare sätt för en skolelev att få prata om sina egna bekymmer med en konfidentiell yrkesperson än en psykologs rum, som håller dörren öppen under skoldagarna? Om du frågar **Katariina Ojala** så är svaret nej.

Ojala arbetar som skolpsykolog i några lågstadier i Birkaland. Hon har också personlig erfarenhet av långtidssjukdomar, eftersom hon på sin 28-årsdag fick en mindre trevlig present, diagnosen ulcerös kolit.

– Sjukdomen kunde snabbt fås i vårdbalans och remission, konstaterar Ojala.

Ojala är också ett bra exempel på att man kan leva ett bra liv med IBD. Men även om hon är utbildad i att hantera utmaningar med den psykiska hälsan kom sjukdomen som en verklig chock.

– Som ung förväntar man sig inte att bli sjuk, man är ju odödlig. Diagnosen fick mig verkligen att stanna upp, säger hon.

Diagnosen har dock även varit till nytta, till exempel inom arbetsområdet. Ojala upplever att hennes långtids-

sjukdom hjälper henne att bättre förstå de tankar och känslor som sjukdomen väcker. Hon betonar att den kris som ett insjuknande orsakar inte kan förstås om man inte själv har upplevt en sådan.

Delvis av denna orsak uppdaterade Ojala också mitt under den kris som insjuknandet orsakade sitt eget Instagram-konto @runoilijanmieli, där känslorna från några år tillbaka fortfarande kan läsas. Hon delar också ur en yrkespersons perspektiv med sig av tips på hur man orkar, med en twist som beaktar långtidssjukdomar. Under krisen skrev Ojala också dagbok, som hon har bearbetat till ett utkast till en bok.

– Nu fattas endast en förläggare, säger hon med ett skratt.

Någon att prata med mitt under skoldagen

Nu återgår vi ändå till skolelevernas själslandskap. Även om Ojala är tillgänglig med låg tröskel för barnen under skoldagarna, verkar många ändå inte känna till att just en skolpsykolog kan vara till hjälp när man måste förena en sjukdom med skolvärlden. Det kan hända att man oftare tar kontakt med

skolkuratoren, men de här yrkespersonernas uppgifter och roller skiljer sig dock från varandra.

– En kurator kan hjälpa till i frågor som rör kamrater och familjen, medan en psykolog fokuserar på till exempel ångest, depression och rädslor, sammanfattar Ojala.

En skolpsykolog kan ge förebyggande hjälp samt vård av lindriga psykiska utmaningar. Utöver samtal som ger ett lättare sinne och reder ut knutar i psykiet erbjuds även övningsuppgifter.

– Lösningarna är beroende av vad barnet eller den unga själv behöver och önskar. Även åldern inverkar. Till sammans med mindre barn tittar vi till exempel på känslkort, känner igen känslor och tankar och vi ritar. Med lite äldre barn handlar det mer om att prata.

Ojala lär ut metoder i att hantera ångest och lugna ner sig samt hjälper med att hantera tankar och känslor som till exempel väckts på grund av en långtidssjukdom.

– Vid ett besök dyker man inte direkt ner i djupet och man behöver inte genast öppna sitt hjärta. Under det första

besöket bekantar vi oss med varandra och kanske spelar ett spel, säger Ojala.

Det första mötet är ofta ömsesidigt trevande – hurudan är den här vuxna personen, vill jag berätta om mina personliga saker, och å andra sidan funderar psykologen på med vilka metoder man skulle kunna hjälpa just det här barnet eller den här unga.

– Hos en skolpsykolog blir man helt säkert både sedd och hörd. Vi kan tillsammans prata om hur skoldagarna går, finns det något som läraren inte kan ta hänsyn till, hurudana önskningsar har man på skolan och vardagen. Jag är också barnens språkrör, eftersom jag samlar information och förmedlar den till läraren om jag får tillstånd till att göra det, säger Ojala.

– Skolpsykologerna har tystnadsplikt.

En fysisk sjukdom påverkar också psyket

En psykolog måste också hjälpa med hanteringen av fysiska sjukdomar, eftersom de påverkar även psyket och funktionsförmågan. Enligt Ojala rubbar insjuknandet oundvikligen det psykiska välbefinnandet och till exempel orsaka ångest, rädslor och depression.

– Barn och unga kan ännu inte reglera sina känslor på samma sätt som vuxna och därför kan samtalsstöd i ett tidigt skede vara ytterst viktigt, säger Ojala.

Utifrån sina egna erfarenheter kritiserar Ojala det mycket begränsade eller till och med obefintliga samtalsstödet som den specialiserade sjukvården erbjuder. Ett barns sjukdom påverkar hela familjen och därför är det viktigt att alla parter får stöd.

– För ett barn eller en ung person kan det räcka med att kunna prata med de egna föräldrarna, man behöver inte alltid någon utomstående eller en yrkesperson med i samtalet. Om till exempel föräldrarna ändå själva upplever att de behöver samtalsstöd kan de söka sig till tjänster med låg tröskel, till exempel familjerådgivningen, tipsar hon.

– Man bör inte vänta på att allt känns mörkt innan man ber om samtalshjälp.

Ojala betonar att stödet från föräld-



Barn och unga kan ännu inte reglera sina känslor på samma sätt som vuxna och därför kan samtalsstöd i ett tidigt skede vara ytterst viktigt.

rarna, vare sig barnet har bitt om det eller inte, är ytterst viktigt vid behandlingen av ett barns eller en ungs persons tarmsjukdom. Barns och ungas hjärnor har ännu inte utvecklats så, att hen på egen hand skulle kunna förbinda sig till en långvarig behandling. Det är föräldrarnas uppgift att begränsa, handleda och hjälpa barnet göra bättre val.

– Det är viktigt med tillräcklig vila, hälsosam kost, motion och något trevligt att göra. Det lönar sig att begränsa skärmtiden och följa upp användningen av sociala medier. I det akuta skedet bör man undvika stress och för många är det viktigt att upprätthålla sociala relationer även om det är via sociala medier.

Särskilt bland barn i högstadieåldern, då man snabbt vill nå resultat, kan göra det svårt att förbinda sig till behandlingen.

– Barn och unga väljer ofta ett mer lockande alternativ, eftersom det ger en belöning just i den stunden. Man är till exempel inte intresserad av att behandla sjukdomen, utan är hellre tillsammans med sina vänner, förklarar Ojala.

Ojala vill ändå betona att ett barn eller en ung person inte ska behöva oroa sig för sina föräldrar, eftersom detta kan leda till ökad stress som i sig kan vara skadligt vid en tarmsjukdom.

– Ett barn kan dock stöda sina föräldrar genom att förbinda sig till gemensamt överenskomna spelregler och genom att med sina egna val påverka sitt eget välbefinnande.

Tal och handlingar

Ojala efterlyser en atmosfär med samarbete och öppenhet. Det är viktigt att föräldrarna även är i kontakt med lärnarna och informerar dem om barnets sjukdom.

– Hon påminner om att även om sjukdomen är tydlig och förståelig för

familjen är den kanske inte lika bekant för läraren.

Ett gemensamt möte, i vilket barnet, barnets föräldrar, läraren och skolpsykologen deltar, kan lösa många frågor som stöd för en smidigare skolgång, eller man kan åtminstone börja arbeta för att situationen ska bli bättre. Skolpsykologen kan också vara barnets röst vid dessa möten, om barnet av en eller annan orsak inte vågar prata om saken själv.

Ojala rekommenderar öppenhet mot skolan även för att lärarna ska kunna veta på vilket sätt de kan stötta barnet eller den unga på bästa möjliga sätt. Enligt Ojala måste man ta hänsyn till sjukdomens vårdbalans eller vårdobalans, eftersom detta kan inverka mycket starkt på de resurser barnet har.

– Det är bra att vid behov vara flexibel med krav och förväntningar. Man behöver inte göra något stort nummer av tarmsjukdomen, men det är bra om det centrala lärnarna känner till sjukdomen och hur den påverkar barnet, konstaterar Ojala.

– Det kan också vara till nytta att psykologen deltar i mötena, eftersom vi kan erbjuda olika perspektiv på frågan, tipsar hon ännu.

Ojala känner oro över att skolornas toaletter har låsts på grund av vandalism, något som under den senaste tiden har lyfts fram i medierna. Hon betonar vem som helst kan bli tvungen att när som helst behöva gå på toaletten.

– Även i detta avseende är det viktigt att lärarna känner till olika tarmsjukdomar för att specialarrangemang ska kunna genomföras på ett vederbörligt sätt, betonar hon. ●

Författaren är föreningens kommunikationsdirektör, som nyligen har blivit familjeledig.