

OVI AVOINNA MIELEN SOLMUKUJEN AVAAMISELLE

Koulupsykologin vastaanotto on avoinna koulupäivien aikana, tarjoten lapsille ja nuorille mahdollisuuden puhua murheistaan luottamuksellisesti. Katariina Ojala tietää omasta kokemuksestaan, miten tärkeä rooli tuella voi olla.

TEKSTI **RENJA NIKULA** KUVAT **EEVI KONTTINEN**



Artikeln på
svenska på
sidan 15.

Ojalan oma pitkäaikaissairaus auttaa häntä ymmärtämään paremmin sairauden aiheuttamia ajatuksia ja tunteita.



Voiko koululaisella olla helpompaa keinoa päästä puhumaan omista murheistaan luottamuksellisen ammattilaisen kanssa, kuin psykologin huone, jonka ovi on avoinna koulupäivien aikana? Ei, jos **Katariina Ojalalta** kysytään.

Ojala työskentelee Pirkkanmaalla muutamassa alakoulussa koulupsykologina. Hänellä on myös henkilökohtainen ote pitkäaikaissairauksiin, sillä haavainen paksusuolentulehdus todettiin pari vuotta sitten vähemmän mukavana lahjana 28-vuotissyntymäpäivänä.

– Sairaus saatiin onneksi nopeasti hoitotasapainoon ja remissioon, Ojala toteaa.

Ojala on myös hyvä esimerkki siitä, että IBD:n kanssa voi elää hyvää elämää. Mutta silti, vaikka hän on mielenterveyden haasteiden käsittelyyn koulutettu ammattilainen, oli sairastuminen hänellekin suuri shokki.

– Nuorena ei oikein osaa edes odottaa mitään sairautta, on niin kuolemanton. Diagnoosin saaminen pysäyttää todella, hän sanoo.

Diagnoosi on kuitenkin ollut myös hyödyksi, esimerkiksi työkentällä. Ojala kokee, että pitkäaikaissairaus auttaa häntä ymmärtämään paremmin sairauden aiheuttamia ajatuksia ja tunteita. Hän korostaa, että sairastumisen aiheuttamaa kriisiä ei voi täysin ymmärtää, ellei sitä ole itse kokenut.

” Lapsilla ja nuorilla tunteiden säätely ei ole kehittynyt vielä samalla tavalla kuin aikuisilla.

Osin tästäkin syystä Ojala päivitti sairastumisen kriisin keskellä paljon omaa Instagram-tiliään @runoilijan-mieli, jossa parin vuoden takaisia tuntemuksia on edelleen nähtävillä. Hän jakaa myös vinkkejä jaksamiseen ammattilaisen näkökulmasta, pitkäaikais-sairauden huomioivalla twistillä. Ojala kirjoitti kriisin aikaan myös päiväkirjaa, jonka hän on jalostanut käsikirjotukseksi kirjaa varten.

– Vain kustantaja puuttuu, hän nauhahtaa.

Juttuseuraa kesken koulupäivän

Palataanpa kuitenkin koululaisten mielenmaisemiin. Vaikka Ojala on matkalla kynnyksellä lapsille saatavilla koulupäivien aikana, moni ei tunnu silti tietävän, että juuri koulupsykologi voi olla apuna yhdistämässä sairautta ja koulumaailmaa. Voikin olla, että useammin kulku käy kuraattorin juttusille, mutta ammattilaisten tehtävät ja roolit eroavat toisistaan.

– Kuraattori auttaa kaveriasioissa ja perhesuhteissa, kun taas psykologi keskittyy esimerkiksi ahdistuneisuuteen, masentuneisuuteen ja pelkoihin, Ojala tiivistää.

Koulupsykologilta voi saada ennaltaehkäisevää apua sekä lievien mielenterveydellisten haasteiden hoitoa. Mieltä keventävien ja solmuja avaavien keskustelujen lisäksi tarjolla on myös harjoitteita.

– Ratkaisut riippuvat siitä, mitä lapsi ja nuori itse tarvitsee ja toivoo. Ikä vaikuttaa myös. Pienempien kanssa katsomme esimerkiksi tunnekortteja, tunnistamme tunteita ja ajatuksia, ja piirrämme. Isompien kanssa on enemmän keskustelua.

Ojala opettaa ahdistuksenhallinta-keinoja ja itsensä rauhoittamista, sekä auttaa käsittelemään esimerkiksi pitkäaikaissairauden herättämiä ajatuksia ja tunteita.

– Käynnillä ei heti hypätä syvään pätyyn, eikä tarvitse avata sydäntään saman tien. Ensimmäisellä kerralla tutustutaan ja pelataan vaikka jotain peliä yhdessä, Ojala kertoo.

Ensimmäinen kohtaaminen on usein molemminpuolista tunnistelua – millainen tämä aikuinen oikein onkaan, haluanko kertoa hänelle asioitani, ja toisaalta psykologi pohtii, millaisia keinoja voisi juuri tälle lapselle tai nuorelle avuksi tarjota.

– Koulupsykologin luona tulee varmasti kohdatuksi ja kuulluksi. Voimme miettiä miten kouluarki sujuu, onko jotain, mitä opettaja ei osaa huomioida, millaisia toiveita olisi kouluun ja arkeen. Olen myös lasten äänitorvi, sillä kerään tietoa ja vien sen opettajalle, kunhan minulle annetaan lupa, Ojala kertoo.

– Koulupsykologit ovat salassapito-velvollisia.

Fyysinen sairaus vaikuttaa myös mieleen

Psykologilla on annettavaa myös fyysisten sairauksien kanssa pärjäämiseen, sillä ne vaikuttavat myös mieleen ja toimintakykyyn. Ojalan mukaan sairastuminen horjuttaa väistämättä mielen hyvinvointia ja voi aiheuttaa esimerkiksi ahdistuneisuutta, pelkoja ja masentuneisuutta.

– Lapsilla ja nuorilla tunteiden säätely ei ole kehittynyt vielä samalla tavalla kuin aikuisilla, joten alkuvaiheen keskustelutuki voi olla erityisen tärkeää, Ojala kertoo.

Ojala kritisoi omien kokemuksien pohjalta erikoissairaanhoidon tarjoamaa hyvin rajallista tai jopa olematonta keskustelutukea. Lapsen sairaus vaikuttaa koko perheeseen, joten tuki on tärkeää kaikille osapuolille.

– Lapselle ja nuorelle voi riittää omien vanhempien kanssa keskustelu,



ainahan keskusteluun ei tarvita ulko-
puolisia tai ammattilaisia. Jos kuitenkin
esimerkiksi vanhemmat kokevat itse
kaipaavansa keskusteluapua, voi sitä
hakea matalan kynnyksen palveluista,
kuten perheneuvolasta, hän opastaa.

- Mielen mustumista ei kannata jäädä
odottelemaan ennen keskusteluavun
pariin hakeutumista.

Ojala painottaa, että vanhempien
antama tuki, pyydettyä tai pyytämät-
täkin, on ensiarvoisen tärkeää lapsen
tai nuoren suolistosairauden hoidossa.
Lasten ja nuorten aivot eivät ole vielä
kehittyneet niin, että hän yksin pystyi-
si sitoutumaan pitkäaikaiseen hoitoon.
Vanhempien tehtävä on rajata, ohjata
ja auttaa lasta tekemään parempia va-
lintoja.

- Riittävä lepo, terveellinen ravit-
seminen, liikunta ja mielekäs tekemi-
nen ovat tärkeitä. Ruutu-aikaa on hyvä
rajoittaa, ja somen käyttöä kannattaa
seurata. Akuutin vaiheen aikana stres-
siä tulee välttää, ja sosiaalisten suhtei-
den ylläpito, vaikka sitten somen kaut-
ta, on monelle tärkeää.

Erityisesti yläkouluikäisillä nopean
palkkion tavoittelu voi kuitenkin vai-
keuttaa hoitoon sitoutumista.

- Lapset ja nuoret tarttuvat usein

” Lapset ja nuoret tarttuvat usein
houkuttelevampaan vaihtoehtoon,
koska se palkitsee juuri siinä
hetkessä. Ei vaikkapa kiinnostasta
sairauden hoito, vaan kaverit.

houkuttelevampaan vaihtoehtoon,
koska se palkitsee juuri siinä hetkessä.
Ei vaikkapa kiinnostasta sairauden hoito,
vaan kaverit, Ojala selittää.

Ojala haluaa kuitenkin korostaa,
että lapsen tai nuoren ei tarvitse kan-
taa huolta vanhemmistaan, sillä se voi
lisätä stressiä, joka itsessään voi olla
haitallista suolistosairauksissa.

- Lapsi voi kuitenkin tukea vanhem-
pia sitoutumalla yhdessä sovittuihin
pelisääntöihin ja pyrkimällä omilla va-
linnoillaan vaikuttamaan omaan hyvin-
vointiinsa.

Puhetta ja tekoja

Ojala peräänkuuluttaa yhteistyön ja
avoimuuden ilmapiiriä. Vanhempien on
tärkeää olla yhteydessä myös opettajiin,
ja tuoda tietoa lapsen sairaudesta.

- Vaikka sairaus on perheelle itses-
tään selvä ja ymmärrettävä, ei se ole
opettajalle välttämättä yhtään tuttu,
hän muistuttaa.

Yhteispalaveri, jossa on läsnä lapsi,
vanhemmat, opettaja ja koulupsykologi,
voi ratkaista monta asiaa sujuvamman
koulunkäynnin tueksi, tai ainakin ryh-
tyä edistämään asioita kohti parempaa.
Koulupsykologi voi olla myös lapsen
äänenä näissä tapaamisissa, jos hän ei
syystä tai toisesta uskalla itse puhua
seurassa.

Ojala suosittelee avoimuutta koulun
suuntaan myös siksi, että opettajat tie-
tävät kuinka he voivat tukea lasta tai
nuorta parhaalla mahdollisella tavalla.
Ojalan mukaan sairauden tasapaino tai
tasapainottomuus on huomioitava, sillä
se voi vaikuttaa hyvinkin voimakkaasti
lapsen käytössä oleviin voimavaroihin.

- Vaatimuksista ja odotuksista on
hyvä joustaa tarvittaessa. Suolistosai-
raudesta ei tarvitse tehdä numeroa,
mutta keskeisten opettajien on hyvä
tietää sairaudesta ja sen vaikutuksista,
Ojala toteaa.

- Psykologin mukaan ottaminen pa-
lavereihin voi myös olla hyödyllistä, sil-
lä voimme tarjota erilaisia näkökulmia
asioihin, hän vielä vinkkaa.

Ojala on huolissaan viime aikoina
mediassa esiin nostetuista koulujen
vessojen lukitsemisesta ilkeiden vuok-
si. Hän korostaa, että vessahätä voi tulla
kenelle tahansa milloin tahansa.

- Tässäkin mielessä opettajien tie-
toisuus suolistosairauksista on tärkeää,
jotta erityisjärjestelyt voidaan toteuttaa
asianmukaisesti, hän painottaa. ●

Kirjoittaja on juuri perhevapaalle jäänyt
yhdistyksen viestintäpäällikkö.

