

Kainuun hyvinvointialueen nuorisovaltuusto toteutti kaikissa Kainuun lukioissa kyselyn, jossa pyrimme kartoittamaan lukio-opiskelijoiden suurimpia haasteita mielenterveyden kannalta lukio-opiskeluun liittyen. Kysyimme lukiolaisilta myös, mitä he itse kokisivat hyväksi ratkaisuksi tai avuksi mielenterveyden ja jaksamisen haasteisiin. Kyselyyn tuli yhteensä 151 vastausta, joista 43 % oli Kajaanista, 19 % Kuhmosta, 13 % Sotkamosta, 11 % Suomussalmelta, 8 % Puolangalta ja 5 % Paltamosta.

Vastaajista 96 % koki lukio-opintojensa aiheuttaneen stressiä. Uupumusta oli lukio-opintojensa vuoksi kokenut 83 % vastanneista opiskelijoista. Mielenterveydellisistä haasteista lukio-opiskelujensa aikana on kärsinyt 69 prosenttia vastaajista.

Suurimpina jaksamisen ja mielenterveyden haasteita aiheuttavina tekijöinä nousivat esille se, miten vähän vapaa-aikaa opiskelijoille jää kouluhommiensa lomassa. Myös pitkät päivät sekä koeviikkojen paineet väsyttivät opiskelijoita. Kurssin aikana palautettavat tehtävät aiheuttivat stressiä, sillä tavallisten koulutöiden lisäksi piti huolehtia myös arvioitavista, suurista tehtävistä. Vanhempien, opettajien, läheisten ja yhteisön odotukset ja suoriutumispaineet väsyttivät lukiolaisten mieltä.

Yksi suurimmista ongelmista oli se, miten paljon koulutyöskentely ulottuu vapaa-aikaan. Kahdeksan tunnin koulupäivä ei suinkaan jää lukion ovien sisäpuolelle, vaan mikäli työt haluaa tehdä kunnolla, tekemistä on monta tuntia vielä illallakin. Opiskelijat eivät kokeneet saavansa riittävästi aikaa koulustressistä palautumiselle.

Lukiolaiset olivat sitä mieltä, että avun saaminen lukiossa jaksamisen haasteisiin ei ollut vaikeaa, mutta ei kovin helppoakaan. Suurin osa lukio-opiskelijoista oli sitä mieltä, että koulun toimintatavat kuten aamunavaukset, ruokailut ja välitunnit toimivat hyvin jaksamisen ja mielenterveyden tukena.

Osalla lukiolaisista myös vapaa-ajalla tapahtuvilla asioilla oli positiivista tai negatiivista vaikutusta jaksamiseen, mutta monella ne eivät vaikuttaneet juurikaan. Tästä ei voida siis vetää johtopäätöstä siitä, että johtuvatko lukio-opiskelijoiden ongelmat vapaa-ajan haasteista vai koulussa tapahtuvista asioista.

Positiivista oli, että 74 % opiskelijoista koki saavansa riittävästi tukea muilta ihmisiltä jaksamiseensa. Kuitenkaan noin joka viides ei kokenut tuen olevan riittävää. Opiskelijat kokivat saavansa eniten tukea mielenterveydelleen ystäviltään ja läheisiltään sekä ammattiavun kuten psykologi- ja kuraattoripalveluiden piiristä.

82 % vastanneista opiskelijoista koki, että koulussa on turvallinen ja luotettava aikuinen, jolle voi mennä juttelemaan. Suurimmalle osalle tämä aikuinen oli opinto-ohjaaja, opettaja (usein oma ryhmänohjaaja) tai joku opiskelijaterveydenhuollon työntekijöistä.

Lukio-opiskelijoiden itse kirjoittamissa ehdotuksissa jaksamisen parantamiseksi nousi esille tarve matalan kynnyksen keskusteluavulle. Tällä tarkoitetaan sitä, että koulussa olisi joku henkilö, jolle voisi käydä puhumassa huolista tai jolta saisi apua, mutta jonka tapaamisaikaa ei tarvitsisi odottaa pitkään tai käydä erikseen varaamassa. Myös vertaistukiryhmiä ehdotettiin. Nuoret olivat tyytymättömiä siihen, että esimerkiksi psykologin aikaa saattoi joutua odottamaan viikkoja. Panostus ennaltaehkäisevään ja alkuvaiheen mielenterveystyöhön olisi siis toivottavaa.

Opiskelijat toivoivat, että suurempi osa koulutyöstä tapahtuisi lukiolla ja pienempi vapaa-ajalla. Jatkuva kouluhommien läsnäolo esti palautumisen monella opiskelijoista ja aiheutti väsymistä ja uupumusta. Toivommekin, että tulevaisuudessa lukio-opetuksen toimintatapoja pyritään kehittämään siihen suuntaan, että opiskelu mahdollistaa myös kunnollisen palautumisen.

Opiskelijoiden mielestä opiskelu olisi mielekkäämpää ja välitunnit mukavampia, jos oppilaitosten tiloihin panostettaisiin enemmän. Haluamme siis viestiä erityisesti koulujen rehtoreille ja opiskelijakunnille siitä, että sisätilojen viihtyvyyttä haluttaisiin parantaa. Näitä toimia voidaan tehdä esimerkiksi peruskorjausten ja remonttien yhteydessä, tai yhteistyössä jonkin muun tahon, kuten kunnan nuorisovaltuuston kanssa.

Monen opiskelijan palautteessa nousi esille myös se, että koulun olisi hyvä tarjota ilmaista välipalaa joka päivä. Päivien ollessa pitkiä yhden kouluruokailun tarjoama energiamäärä ei riitä pitämään mieltä virkeänä koko päivää. Moni opiskelija joutuu myös säästämään rahaa tulevaisuutta varten, jolloin joka päivä välipalan ostaminen on liian kallis ratkaisu. Toinen vaihtoehto välipaloille voisi olla lukioissa olevat pisteet, missä opiskelijat voisivat säilyttää eväitä jääkaapissa ja esimerkiksi lämmittää mikrossa ruokaa.

Opiskelijat toivovat opettajilta, että he varmistaisivat osaavatko opiskelijat viimeksi opiskellun asian ennen seuraavaan aihealueeseen siirtymistä. Tämä ehkäisisi kärryiltä tippumista ja helpottaisi avun tarpeen huomaamista hyvissä ajoin. Hyvinvointialueen nuorisovaltuusto ehdottaakin, että opettajia koulutettaisiin parempaan vuoropuheluun opiskelijoiden kanssa ja asioiden ymmärtämisen kartoittamiseen opetuksen lomassa.

Näemme myös tarpeelliseksi, että lukioissa panostettaisiin siihen, että opettajia koulutettaisiin ottamaan huomioon opiskelijoiden tarve myös palautumiselle vapaa-ajalla. Tätä voisi huomioida

esimerkiksi tiivistämällä tehtävien määrää kaikista olennaisimpiin tehtäviin, tai esimerkiksi ilmoittamalla tehtävälisät siten, että vain tärkeimmät tehtävät ovat pakollisia ja muut tehdään jaksamisen mukaan.

Tarpeellista olisi myös herätellä opiskeluyhteisöissä, niin lukiolaisten ja opettajien keskuudessa, kuin vanhempainilloissakin, keskustelua siitä, miten tärkeässä roolissa opiskelijan tukeminen ja auttaminen ovat vaatimusten ja odotusten sijaan.

Myös lukio-opiskelijoiden yhteisöllisyyttä tulee parantaa, sillä kyselyssä tuli ilmi, että osa Kainuun lukiolaisista kokee edelleen yksinäisyyttä. Kaverit koulussa ja vapaa-ajalla parantavat jaksamista ja antavat tarvittavaa vertaistukea opiskeluun. Yhteisöllisyyttä voi edistää esimerkiksi palkkaamalla yhteisöohjaajat sellaisiin lukioihin, joissa heitä ei vielä ole. Toinen toivottava keino on se, että pitkin opiskeluajan opiskelijoita tutustutettaisiin toisiinsa ryhmäyttävällä toiminnalla. Nykyisin monessa lukiossa ryhmäyttävää toimintaa on pelkästään ensimmäisen vuoden alkupäivinä.

Hyvinvointialueen nuorisovaltuusto toivoo, että kaikki Kainuun alueen lukio-opetukseen vaikuttavat toimijat huomioisivat kyselymme tulokset ja hyödyntäisivät aloitteessa mainittuja parannusehdotuksia koulu yhteisön kehittämisessä ja opiskelijoiden mielenterveyden tukemisessa. Nuorten mielenterveyden tukemiseen kuuluu käyttää riittävästi resursseja, sillä kaikki mielenterveyden tukemiseen käytetty raha on pois tulevaisuuden työttömyyden ja hoitajaksojen kustannuksista.