

NUORTEN HYVINVOINNIN
HAASTEET
LIONS 18.1.2025
Jan-Erik Hagfors



Härmän Kuntoutus & Kylpylä
Härmä Rehab & Spa

Härmän Kuntoutus Oy



Perustettu vuonna 1984

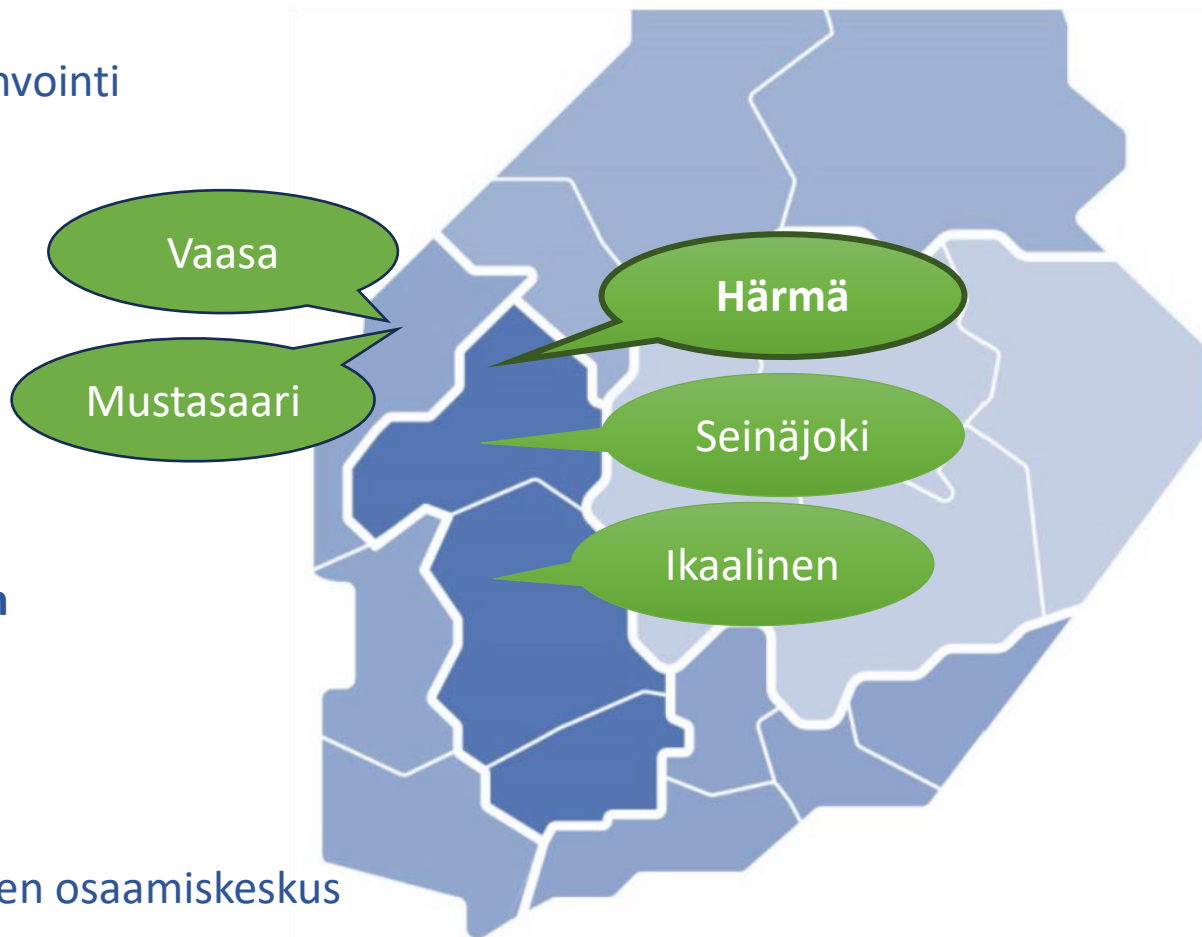
Painopisteet kuntoutus ja hyvinvointi

Yhteiskunnallinen tehtävä,
voittoa tavoittelematon

**Kuntoutus kehittynyt
yhteiskunnallisten haasteiden
mukana sotiemme
veteraaneista lasten
perhekuntoutuksiin ja nuorten
mielenterveyshäiriöihin**

Kotimainen yritys

Ainut kaksikielinen kuntoutuksen osaamiskeskus



Härmän Kuntoutus & Kylpylä
Härmä Rehab & Spa



Mitka asiat ovat hyvin nuorilla ?

Suurin osa perusopetuksen 4. ja 5. luokkaa käyvistä sekä noin kaksi kolmesta 8. ja 9. luokkaa käyvistä, lukiolaisista ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevista on tyytyväisiä elämäänsä

Perusopetuksen 4. ja 5. luokkien oppilaista **60 prosenttia** kokee **keskusteluyhteyden vanhempien** kanssa hyväksi, **nuorista** näin kokee noin **40 prosenttia**.

- Perusopetuksen 4.–5. luokan oppilaista **vain harva tuntee itsensä usein yksinäiseksi**. Useimmilla on ainakin yksi hyvä ystävä.

- Lähes kaikki lapset ja nuoret harrastavat jotain vähintään kerran viikossa.

Tupakointi on vähentynyt viimeisen kymmenen vuoden aikana erityisesti ammattiin opiskelevilla. **Myös humalahakuinen juominen** on vähentynyt nuorilla viimeksi kuluneen kymmenen vuoden aikana.

Suurin osa lapsista ja nuorista kokee terveytensä hyväksi.



Mitkä ovat nuorten hyvinvoinnin haasteet?

Nuorten hyvinvoinnin keskeiset haasteet liittyvät

- **mielenterveyteen,**
- **häirinnän ja väkivallan kokemuksiin,**
- **osallisuuteen**
- **elintapoihin sekä**
- **ylipainoon liittyvät haasteet**



Lasten ja nuorten kokemat mielenterveyden haasteet ovat yleistyneet vuoden 2019 jälkeen.

23 prosentilla alakouluikäisistä on ollut **mielialaan liittyviä ongelmia** viimeisen kahden viikon aikana ennen tutkimuksesta . Yläkouluiässä mielenterveysoireilua kokeneiden osuus kasvaa.

•Yläkouluikäisistä 8.- ja 9.-luokkalaisista **tytöistä 54 prosenttia ja pojista 17 prosenttia on ollut huolissaan mielialastaan kuluneen vuoden aikana.**

•8.- ja 9.-luokkalaisista tytöistä **34 prosenttia on kokenut kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta** viimeisen kahden viikon aikana, pojista **kahdeksan prosenttia.**



Koulukiusaaminen, häirintä ja väkivalta

Koulukiusaamista kokee noin viikoittain **8–9 prosenttia** peruskoulun oppilaista.

Seksuaalisen häirinnän ja väkivallan kokemuksissa on ero sukupuolten välillä.

Kokemukset seksuaalisesta häirinnästä sekä huolta pitävien aikuisten tekemä henkisestä ja fyysisestä väkivallasta ovat nuorilla tytöillä huomattavasti poikia yleisempiä.

Perusopetuksen 8.–9.-luokkalaisista ja toisella asteella opiskelevista **tytöistä lähes puolet oli kokenut seksuaalista häirintää**. Yleisimmin sitä koettiin nettiympäristöissä ja julkisilla paikoilla.

Perusopetuksen 8.–9.-luokkalaisista tytöistä noin 16 prosenttia ja pojista 10 prosenttia on kokenut vanhempien tai muiden huolta pitävien aikuisten **fyysistä väkivaltaa** vuoden aikana.



Osallisuuden puutteet

Oppilaiden kiinnittymisessä kouluyhteisöön ja vaikuttamismahdollisuuksissa kouluissa on puutteita.

• **14 prosenttia** perusopetuksen 8. ja 9. luokan oppilaista ja **10 prosenttia** lukiolaisista kokee, **ettei ole tärkeä osa koulu- eikä luokkayhteisöä.**

• **Noin joka kuudes nuori kokee olonsa usein yksinäiseksi** ja noin **joka kymmenes kertoo, ettei hänellä ole yhtään läheistä ystävää.** Yksinäisyyden kokemus on tytöillä poikia yleisempää.



Elintapojen haasteet

Lapsista lähes joka kolmas ja nuorista 37–53 prosenttia ei syö aamupalaa jokaisena kouluviikon aamuna.

- Myös koululounas saattaa jäädä väliin. **Noin joka kolmas nuorista ei syö koululounasta päivittäin.**

- Unen määrä arkisin jää alle kahdeksan tunnin 36–51 prosentilla nuorista.



Ylipaino

Ylipaino ja lihavuus olivat pojilla kaikissa ikäryhmissä yleisempiä kuin tytöillä.

Ylipainon (mukaan lukien lihavuus) yleisyys:

- alakouluikäisillä (7–12-vuotiaat) **pojilla 28 % ja tytöillä 19 %**
- yläkouluikäisillä (13–16-vuotiaat) **pojilla 29 % ja tytöillä 20 %**.

Lihavuuden yleisyys:

- alakouluikäisillä **pojilla 9 % ja tytöillä 4 % ja**
- yläkouluikäisillä **pojilla 10 % ja tytöillä 5 %**.

Lähteet

- Kouluterveyskyselyn koko maan, hyvinvointialueiden ja kuntien tulokset THL:n tulospalvelussa > [Kouluterveyskyselyn tulokset](#)
- [FinLapset-rekisteri](#)

Tiedot perustuvat kouluterveydenhuollossa mitattuihin pituus ja painotietoihin vuonna 2022 (FinLapset-rekisteri, 2022). Ylipainon ja lihavuuden määrittelyssä käytettiin raja-arvoina ISO-BMI-arvoa eli lapsen painoindeksiä. Ylipainoisuutta (ml. lihavuus) on määritelty olevan niillä nuorilla, joiden ISO-BMI on vähintään 25 kg/ m² ja lihavuutta niillä, joiden ISO-BMI on vähintään 30 kg/ m².



Mitkä tekijät taustalla ?

Identiteettikehitys on vaikeutunut some-maailman takia

- Kuka tahansa voi olla mitä tahansa
- Muokattuja kuvia, kiiltokuvaelämää, kaikki tulee suoraan puhelimeen
- Kun päälle lisätään nuoruusiän epävarmuus itsestä, voi vertailu olla ahdistavaa
- Tulee illuusio että voisin olla mitä vaan, mutta toinen puoli on että en ole mitään
 - itsetuhoisuus, tunteiden säätelyn vaikeus
- Erilaiset ryhmät, joihin nuoret imeytyvät kiinni ja joista on hankala päästä irti
- Niissä voi esiintyä kiusaamista, vihapuhetta ja haitallisten asioiden ruokkimista (esim. anoreksia, joissa yllytetään syömishäiriöihin)



Mitkä tekijät taustalla ?

Yleinen paineen kasvu

Lukiolaisten todistusvalintauudistus. Elämään liittyviä valintoja täytyy tehdä jo varhain tilanteessa jossa nuoren kyky sietää paineita on alhaisempi kuin aikuisen -> Mielenterveydelle olisi parempi saada kehittyä ja kasvaa pidempään rauhassa

Omat henkilökohtaiset opintopolut ja kurssit. Luokkayhteisö hajoaa jo varhaisessa vaiheessa, ei yhteistä selkeää luokkaa -> yhteisöllisyys heikkenee. Yksinäisyys ja syrjäytyminen voi vahvistua

Työllisten määrän vähentyminen dramaattisesti. Onko nykyinen ajatus jota nuorille rakennetaan, että pitää tehokkaasti tehdä oikeita valintoja lukioon, heti lukiosta yliopistoon siirtymisestä ja sieltä reippaasti työelämään oikea ihannekuva joka pitää rakentaa? Onko epärealistinen mielikuva se, että nuoret tulisivat tällaisesta opiskeluputkesta ulos teho-osaajina. Pitäisikö antaa lisää väljyyttä ihmisenä kasvamiseen.



Mitä pitäisi tehdä?

Vanhempien pitäisi olla aktiivisemmassa roolissa. Mihin on jäänyt vanha kunnon puhuminen ja yhteisen ajan järjestäminen. Vanhemmillekin tarittaisiin keinoja, vertaistukea ja voimavaroja olla läsnä nuorten elämässä.

Tarvitaan tukea turvallisilta aikuisilta koulussa. Panostusta kouluterveydenhuollon kuraattori- ja psykologipalveluihin sekä **mielenterveystaitojen opettamiseen jo peruskoulusta lähtien.**

Lähde : HS 17.2.2021 haastattelut Tampereen Yliopiston nuorisopsykiatrian professori Riittakerttu Kaitiala, Mieli ry:n asiantuntijalääkäri Meri Iarivaara ja sosiaalipsykologian tutkijatohtori Mervi Issakainen.



Kelan kuntoutus kaiken ikäisille

Lapsille - nuorille - aikuisille

Kuntoutuksella vaikutetaan

arjessa pärjäämiseen

opinnoista selviytymiseen

työelämään siirtymiseen

työelämässä jatkamiseen

ikäihmisen kotona selviytymiseen



Härmän Kuntoutus & Kylpylä

Kelan Kuntoutus

Kela järjestää **yksilöllisiä avoterapioita** lapsista alle 65 vuotiaille kansalaisille mm. fysio-, toiminta-, puhe-, ratsastus-,allas-, musiikki- ja kuvataideteterapiaa.

Kuntoutuspsykoterapiaa Kelan tukemana on mahdollisuutta saada 16-67 vuotiaat.

Erilaisia **sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskursseja** sairausryhmälähtöisesti
Lasten ja nuorten perhekursseista aikuisten työelämässä ja työelämästä poissaolevien
Kursseihin

Ammatillista kuntoutusta työelämään siirtymiseksi, siellä jatkumiseksi tai sinne palaamiseksi

<https://www.kela.fi/kuntoutusvaihtoehdot>



Härmän Kuntoutus & Kylpylä
Härmä Rehab & Spa

LAPSET

Perhekuntoutukset -sopeutumisvalmennus

ADHD/ADD

Autismi kirjonhäiriö

Kehitysvamma, kehityshäiriö, monivammaisuus

Downin oireyhtymä

CP- ja liikuntavamma

Synnynäiset rakennepoikkeavuudet

Harvinaiset luustosairaudet

Kehityksellinen kielihäiriö

FragileX

Tulehduksellinen reumasairaus

Harvinaiset endokrinologiset ja aineenvaihdunta sairaudet

Klinefelter

Prader –Willi

Turner

22q11.2

Diabetes

Kela toteuttaa vuoden 2025 aikana
315 lasten perhekurssia

joista

ADHD/ADD 140 kurssia

Autismikirjon häiriö 50 kurssia

Lisäksi perhekohtainen

Laku –perhekuntoutus

7-15 vuotiaille, joilla on

ADHD/ADD, Autismikirjon häiriö

tai Touretten oireyhtymä tai

pitkäaikaiset tic –oireet.

→ silloin kuin ohjaus ja neuvonta

terveydenhuollossa tai

sopeutumisvalmennuskurssit eivät

ole riittäviä toimepiteitä



NUORET

Nuoren elo -kurssi

16-29-vuotiaille

→ lievä tai keskivaikea
masennus

15-18-vuotiaille kurssit

Kehitysvamma, kehityshäiriö tai
monivammaisuus

CP-oireyhtymä tai muu synnynnäinen
liikuntavammaisuus

Downin oireyhtymä

Kela toteuttaa vuonna 2025 nuorille
suunnattuja kursseja **yhteensä 47 kpl**

Joista **43 kpl on Nuoren elo –kursseja**

Lisäksi **Oma väylä –kuntoutus**

ADHD/ ADD tai autismikirjon häiriö

Jonkun neuropsykiatrisen häiriön (nepsy)

lisäksi voi olla psykiatrinen häiriö mikä ei
estä osallistumista

Nuori 16-29 vuotta voi hakutua kuntoutukseen
ilman lääkärilausunto B:tä

Ammatilliseen kuntoutusselvitykseen

→ kuntoutussuunnitelma

Nuotti – valmennukseen

→ Arjen toimintojen tukeminen kohti opiskelua/työtä

Työkokeilu ja työhönvalmennus

→ Soveltuvan ja motivoivan ammattialan löytäminen

[Nuoren ammatillinen kuntoutus](#) | [Henkilöasiakkaat](#) | [Kela](#)



Härmän Kuntoutus & Kylpylä
Härmä Rehab & Spa

Kuntoutukseen hakeminen

Lasten ja nuorten kurssimuotoiseen palveluun tarvitaan **aina lääkärinlausunto B.**

→ Lausunto **sairauden tai vamman toteamiseksi** sekä siitä syntyneestä **kuntoutustarpeesta.**

Tee kuntoutushakemus Omakelassa tai lähetä postissa liitteineen (mm. lääkärinlausunto B)

Asiakas saa valita palveluntuottajan niistä yrityksistä, jotka Kelalle ko. kuntoutuspalvelua tuottavat

→ Hakemukseen kirjoitetaan minne haluaa kuntoutukseen ja ajankohdan

Kela käsittelee hakemuksen ja ilmoittaa päätöksestä asiakkaalle ja palveluntuottajalle, jonne päätös on tehty

Kuntoutus on maksuton asiakkaalle/perheelle. Lisäksi Kela matkakulut omavastuosuuden (25€/suunta) ylittävältä osuudelta. Ansion menetyksen osalt voidaan hakea kuntoutusrahaa, joka n. Sairauspäivärahan arvoinen

Perhekursseille voi osallistua molemmat **vanhemmat ja sisarukset.**

[Miten haet Kelan kuntoutukseen? | Henkilöasiakkaat | Kela](#)



Härmän Kuntoutus & Kylpylä
Härmä Rehab & Spa

Kuntoutuspalveluista tai niihin hakeutumiseen saat apua

Kuntoutuksen asiantuntija

Riitta Puumala

riitta.puumala@harmankuntoutus.fi

p. 050 371 4712

Sakkunniga inom rehabilitering

Jessica Havulehto

jessica.havulehto@harmankuntoutus.fi

p. 050 516 0360

Härmän Kuntoutus Oyn kuntoutuspalvelut löydät

www.harmankuntoutus.fi



Härmän Kuntoutus & Kylpylä
Härmä Rehab & Spa