

# Viisi tutkittua keinoa lisätä hyvinvointia



VARSINAIS-SUOMEN  
LASTENSUOJELU-  
JÄRJESTÖT

## 1. Peruspalveluiden saatavuuteen panostamalla ehkäistään pahoinvointia.

Palveluiden saatavuudella on merkitystä alueen asukkaiden hyvinvoinnille niiden käyttöasteesta riippumatta. Lisäksi jo pelkkä julkisten tilojen tai puistojen olemassaolo parantaa asukkaiden hyvinvointia riippumatta siitä, minkä verran näitä hyödynnetään. Tutkimuksissa on saatu viitteitä siitä, että palvelujen sekä viheralueiden saatavuus ja saavutettavuus voivat kompensoida köyhyyskokemuksia, lisätä perheiden hyvinvointia ja ehkäistä lasten kaltoinkohtelua ja sijaishuollon tarvetta.

## 2. Suhdeperustaisuudella voidaan lisätä työn vaikuttavuutta.

Asiakkaan ja työntekijän yhteistyösuhde on työn tuloksellisuuden ja vaikuttavuuden kannalta keskeinen tekijä niin sosiaali- ja terveys- kuin kasvatusalalla. Suhdeperustaisuuden eli asiakkaan ja työntekijän välisen vuorovaikutuksen ja luottamuksen hyödyntäminen edellyttää asiakaslähtöisistä tarpeista lähtöisin olevia tukisuhteita, työntekijöiden pysyvyyden vahvistamista sekä palveluprosesseista epätarkoituksenmukaisten katkosten karsimista.

## 3. Nuorten mielenterveyttä vahvistetaan lisäämällä toivoa ja tukea.

Tärkeitä nuorten mielenterveyden suojaavia tekijöitä ovat toivo ja unelmat. Mikäli tulevaisuudesta tulee näköalatonta, siitä tulee samalla ahdistavaa. Toivoa voidaan luoda esimerkiksi lisäämällä nuorten koulutus- ja työllistymismahdollisuuksia, huomioimalla päätöksenteossa ilmastonäkökulma, kiusaamiseen puuttumalla sekä poistamalla eriarvoisuuden luomia esteitä unelmien saavuttamiselle.

## **4. Koulun aikuisten työhyvinvoinnilla vaikutetaan oppilaiden hyvinvointiin.**

Kouluilmapiirillä ja -kulttuurilla on tärkeä merkitys sekä opettajien että oppilaiden hyvinvoinnille. Opettajien hyvinvointiin vaikuttaa keskeisesti koko koulussa työskentelevien aikuisten välinen työilmapiiri, joten esimerkiksi oppilashuolto tukee paitsi oppilaita myös osana työyhteisöä vaikuttaa henkilökunnan hyvinvointiin. Vaikka oppimisen kannalta luokkakooilla on merkitystä, koulun pieni koko on yhteydessä kokemukseen kouluun kuulumisesta ja tämän vuoksi esimerkiksi väkivaltaa esiintyy vähemmän pienissä kouluissa.

## **5. Ilmahygieniaan panostamalla vähennetään sairastamista ja poissaoloja.**

Tutkimusten mukaan long covidin esiintyvyys lapsilla on noin 4 % ja aikuisilla noin 10 %. Tämä tarkoittaa sitä, että keskimäärin jokaisessa 20 oppilaan luokassa on yksi long covidista kärsivä ja joka kymmenennen vanhemman voimavarat ovat tavallista rajatummat sen seurauksena. Yhdeksi tärkeimmäksi infektioiden ehkäisykeinoksi on tunnistettu ilmajälitteiden tartuntojen hillitseminen hiilidioksidimittauksilla, tehokkaalla ilmanvaihdolla ja tarvittaessa ilmanpuhdistuksella.



**Lue lisää**