

Ongelmanratkaisuraportti:

Helmi Hurjavaara

ONGELMANRATKAISURAPORTTI: HELMI HURJAVAARA

1 TAUSTA JA ONGELMAT

- 1.1 Tausta
- 1.2 Ongelmia
- 1.3 Vahvuuksia

2 HELMIN AUTTAMINEN

- 2.1 Interventiomalli avioeron aiheuttamista kriiseistä ja ongelmista kärsivien lasten auttamiseksi
- 2.2 Vertaistuki sosiaalisten taitojen lisäämiseksi
- 2.3 Avioeron aiheuttamat negatiiviset muutokset lapsessa
- 2.4 Masennus

3 PERHEEN AUTTAMINEN

4 KOULUN TUKEMINEN

- 4.1 Kouluhenkilökunnan tiedottaminen vanhempien avioerosta

5 POHDINTA

6 LÄHTEET

1 TAUSTA JA ONGELMAT

1.1 Tausta

Helmi Hurjavaara opiskelee Siltasaaren koulun kahdeksannella luokalla ja on luokkansa parhaiten menestyviä oppilaita. Hänet tunnetaan kiitettävästä tai vähintäänkin hyvästä koulumenestyksestä ja erinomaisesta käytöksestä. Helmi on hyvin musikaalinen ja soittaa sekä pianoa, että koskettimia ja laulaa hyvin. Hän on hyvin liikunnallinen ja harrastaa aktiivisesti ja intohimoisesti kilpatanssia, mutta toissavuotinen loukkaantuminen vaikuttaa edelleen harjoitteluun. Alaluokilla Helmi on ollut aktiivisesti mukana muun muassa koulun tanssiryhmässä, draama- ja esiintymiskerhoissa sekä koulun kuorossa.

Helmin vanhemmat ovat eronneet riittävästi kaksi vuotta sitten, Helmin ollessa kuudennella luokalla ja hän asuu yhdessä äitinsä sekä kahden veljensä kanssa. Kotona Helmi on hyvin itsenäinen ja viihtyy omissa oloissaan. Tietojen mukaan hän ei juurikaan vietä aikaa isänsä kanssa.

Helmin luokkatoveri Reetta, jonka kanssa Helmi tykkäsi työskennellä, on muuttanut toiselle paikkakunnalle.

1.2 Ongelmia

Ennen koulussa hyvin menestyneen mallioppilaan suoritustaso on laskenut kiitettävästä luokan keskitason alapuolelle. Helmi on alkanut haaveilemaan oppitunneilla ja vaipuu omiin maailmoihinsa. Hänen kouluvihkonsa ovat täynnä samanlaisia, muistoihin liittyviä piirroksia. Aiemmin tunnolliselta ja ahkeralta koululaiselta on jäänyt kotitehtäviä usein tekemättä ja hän on viettänyt aikaa myös ruotsin luokan ulkopuolella vastattuaan suomen kielellä.

Helmin vanhempien toissavuotinen avioero on johtanut Helmin asumiseen hänen äitinsä luona. Kotona sanavalmiit ja energiset veljet vievät äidin huomion ja siksi Helmi viihtyykin yksin omassa huoneessaan tehden läksyjä, kuunnellen musiikkia tai harjoitellen tanssikuvioita. Hänen äitinsä työskentelee kiertävänä pianonsoitonopettajana ja tanssituntien vetäjänä, jonka vuoksi hän on useimmat iltapäivät poissa kotoa, eikä näin ollen ole katsomassa Helmin perään. Helmin vanhempien avioeron aikana lisääntyivät myös tytön poissaolot merkittävästi.

Vaikuttaa siltä, ettei Helmillä ole kovinkaan läheiset välit perheenjäseniinsä ja koulussakin hän on jäänyt yksinäiseksi Reetan muutettua toiselle paikkakunnalle. Hän ei ilmeisesti

ole enää mukana koulun harrastekerhoissakaan, joissa hän toimi mukana aktiivisesti vielä alakoulussa.

Hellillä diagnosoitiin avioeron aikaan lievä masennus ja syömishäiriö. Äiti on kuitenkin olettanut hänen tyttärensä päässeen jo yli näistä ongelmista. Liikunnanopettaja on ilmaissut kuitenkin huolensa, sillä Helmi on turhan tiukassa kunnossa, eikä hän suostu peseytymään ja vaihtamaan vaatteita muiden nähden. Helmin olemus viestii kuitenkin ongelmien olemassaolosta: hän on antisosiaalinen, omissa maailmoissaan sekä pitää tunteensa ja ajatuksensa visusti sisällään, mikä täyttää internaalisen ongelmakäyttäytymisen kriteerit. Syytä on epäillä lievän masentuneisuuden muuttuneen syvemmäksi. Myös suoritustason laskeminen ja läksyjen tekemättä jättämiset tuntuvat todellisilta avunhuudoilta. Lisäksi Helmin kokemat menetykset eivät ole voineet olla vaikuttamatta tytön itsetuntoon negatiivisella tavalla.

1.3 Vahvuuksia

Monenlaisista ongelmista huolimatta, Helmin vahvuutena on vahva ja turvallinen kiintymyssuhde. Ennen Helmin vanhempien avioeroa hänen elämänsä oli tasapainoista sekä turvallista ja vasta avioeron tapahduttua tasapaino järkkäyi. Kiintymyssuhde syntyy lapsen ja häntä hoivaavan aikuisen välille heti lapsen syntymästä lähtien. Helmin ollessa jo 14-vuotias nuori, on hän ehtinyt luoda omat kiintymyssuhteensa vanhempiin ennen tapahtunutta avioeroa. Valmis kiintymyssuhde isään auttaa Helmiä selviytymään arjesta ilman häntä, koska turvallinen kiintymyssuhde ei katkea eronkaan myötä.

2 HELMIN AUTTAMINEN

Nuorten, kuten Helmin kohdalla vanhempien avioero voi ilmetä masennuksena. Tytöt unelmoivat usein vanhempien sovusta ja se ilmenee koulussa keskittymisvaikeuksina. Jotkut nuoret avioerolapset kohdistavat kaiken energiansa kouluun, jotta kotihuolet unohtuisivat. Hyvä menestys koulussa peittää helposti suurenkin ahdistuksen.

Lapset tarvitsevat avioerosta toipumiseen ja uuden tasapainon löytämiseen keskimäärin kolmesta viiteen vuotta. Aika on pitkä, noin kolmasosa koko lapsuudesta. Vaikka lapsessa ei näkyisi eron aikaan mitään oireita, voi hänelle tulla oppimis- ja käytöshäiriöitä tulevien nuoruusvuosien aikana.

2.1 Interventiomalli avioeron aiheuttamista kriiseistä ja ongelmista kärsivien lasten auttamiseksi

Helmin vanhempien avioero aiheutti lähes oppikirjamaisen ketjureaktion Helmin elämässä. Avioeron tapahduttua lapsi käsittelee asian teorian mukaan kuudessa eri vaiheessa. Ensimmäisessä käsittelyvaiheessa lapsi tuntee epävarmuutta ja hänen tilansa on epätasapainoinen. Lapsi on epävarma perheen tulevaisuudesta, joka johtaa mielialojen vaihteluun. Tässä vaiheessa olisi tärkeää pelastaa lapsi ylitsepääsemättömistä tilanteista, joissa hänellä on vain hävittävää, vahvistamalla ulkoisia tukirakenteita. Jo asian ensimmäisessä käsittelyvaiheessa vertaisryhmän luominen on tärkeää. Vertaisryhmissä lapset saavat ensin tutustua toisiinsa rauhassa ja opetella kommunikaatiotaitoja. Samankaltaista tilannetta elävät lapset saavat luoda sopivan sanaston tunteidensa kuvaamiseen ja luoda samalla miellyttävän ilmapiirin ryhmään.

Toisessa käsittelyvaiheessa lapsi kieltää avioeron tapahtuneen. Perheen koostumuksen muuttuminen on saattanut johtaa lapsen sosiaaliseen eristäytymiseen. Lapsi, tässä tapauksessa Helmi pyrkii sosiaalisen kanssakäymisen välttelemiseen, joten ympäristön tuki on erittäin tärkeää, jotta lapsi jatkaisi normaaleja sosiaalisia suhteitaan. Perheessä tapahtuvat muutokset aiheuttavat hämmennystä, surua ja haaveilua paremmasta. Läheisten tulisi parantaa lapsen tietoisuutta tulevista muutoksista ja auttaa häntä niiden hyväksymisessä. Suuret mullistukset ja menetykset vaurioittavat lapsen minäkäsitystä ja hän voi tuntea itsensä leimatuksi tai poikkeavaksi. Minäkäsitystä voidaan korjata auttamalla lasta uskomaan, että hän voi edelleen pitää kiinni omasta paikasta perheessään. Jotta lapsi saisi käsitellä omia tunteitaan ja ajatuksiaan, voidaan iän sallimissa puitteissa toteuttaa vapaata kirjoittamista omien muistojen ja kuvien avulla. Vertaisryhmässä voidaan leikkiä roolileikkejä lasten kotona tapahtuvia tilanteita apuna käyttäen. Apukeinona voidaan käyttää myös lukuterapiaa, jossa kertomukseen sisällytetään lapsen kieltämisreaktio suhteessa vanhempien avioeroon.

Kolmannessa vaiheessa lapsessa voi alkaa ilmetä itsesyytöksiä. Monet avioerolapset saattavat tuntea olevansa osasyllisiä vanhempiensa eroon. Tämä johtaa syyllisyyden näyttämiseen, painajaisiin ja fyysisiin oireisiin. Vanhempien mahdollisesti esittämät uskollisuusvaatimukset repivät lasta eri suuntiin. Jatkuvat vaatimukset saattavat aiheuttaa syömähaluttomuutta, joka ilmeni selkeästi juuri Helmin tapauksessa. Lapsi voi hakeutua epäonnistumisiin koulussa ja muussa sosiaalisessa elämässä. Transaktioanalyysiä voidaan käyttää tämän vaiheen läpikäymisessä. Transaktioanalyysi on psykoterapian muoto, jonka nimi viittaa vuorovaikutukseen. Transaktioanalyysi esittää omat näkemyksensä minästä jakaen sen kolmeen osaan; aikuiseen, vanhempaan ja lapseen. Analyysi keskittyy nimensä mukaisesti ihmisten välisen vuorovaikutuksen analyysiin, eikä yksilön alitajuisiin persoonan osiin. Transaktioanalyysin avulla autetaan lasta erottamaan syyllisyyden ja kostonhalun, sekä toisaalta sellaisen käyttäytymisen, missä otetaan vastuu omasta elämästä ja toiminnasta.

Analyysin avulla selvitetään lapselle, mikä on vanhempien vastuu avioerosta ja tehdään selväksi myös se, että ero ei todellakaan johdu lapsesta.

Kolmannen vaiheen jälkeen lapsi alkaa tuntea vihaa. Edeltävien itsesyytösten sijaan lapsi alkaa syyttää erosta vanhempiaan ja yhteiskuntaa. Seurauksena on tukahdutettua vihaa, joka ilmenee usein alistuvaisuutena. Autettaessa lasta vihan yli hänen itsehallintaansa on vahvistettava ja rohkaistava havaitsemaan ajatusten ja tekojen välinen ero. Lapsen positiivista ajattelua vahvistetaan ja muuttunut käytös näytetään ajatuksien muuttumisena. Tässäkin vaiheessa apuvälineenä voidaan käyttää transaktioanalyysiä, jonka avulla yritetään ymmärtää vanhempien väliaikaista toimintakyvyttömyyttä stressaavassa tilanteessa. Lasta ohjataan siis ajattelemaan asiaa myös eroavien vanhempien näkökulmasta.

Viidennessä vaiheessa lapsessa voi ilmetä epätoivoa. Lapsi saattaa pelätä toisen vanhemman menettämistä kokonaan, taloudellisia, sosiaalisia ja uusia menetyksiä perheessä. Lapsen mielihyvä ja tarkkaavaisuus saattavat kadota osittain tai kokonaan. Useissa tapauksissa lapsi menettää toivonsa perheen jälleenyhdistämisestä, joka johtaa epäonnistumisiin koulussa ja edelleen sosiaalisissa toiminnoissa. Terapialla pitäisi pyrkiä antamaan tukea ja rohkaisua, sekä löytää sosiaalista kompensatiota paikkaamaan menetyksiä perheen sisällä. Lapselle olisi hyvä löytää uusia aktiviteetteja tai korostaa jo olemassa olevien merkitystä. Myös lapsen positiivista minäkuvaa tulisi vahvistaa tai luoda uudelleen. Jos lapsi osallistuu tässäkin vaiheessa vertaisryhmän toimintaan, on sen kiinteyttä edelleen vahvistettava ja positiivisen asenteen tärkeyttä korostettava. Interventiomenetelmänä voidaan käyttää myös tunteiden kehää ja tulevaisuudetoivon vahvistamista mielikuvituksen avulla ja suunnittelulla.

Kuudes ja viimeinen vaihe lapsen eroprosessissa on pärjäämisen takaaminen. Uuden identiteetin ja avioeron realiteetin hyväksyminen saadaan vahvistamalla lapsen avoimuutta uusia kokemuksia kohtaan. Lasta halutaan valmistaa uudistuviin perhemuotoihin tai lisämenetyksiin lähipiirissä. Uuteen tilanteeseen on sopeuduttava oikeiden ratkaisujen ja oman elämän uuden tarkoituksen etsimisen avulla. Lasten läheisten tulisi tarjota positiivisia toimintoja ja auttaa lasta tutkimaan sosiaalisia velvoitteitaan, jotta hän selviytyisi jatkossa paremmin. Lapsen itsehallintaa on myös edelleen vahvistettava.

2.2 Vertaistuki sosiaalisten taitojen lisäämiseksi

Lapset oppivat tuntemaan itsensä vertaamalla itseään toisiin, näin rakentuu lapsen minäkäsitys. Tukiryhmässä syntyvä lämmin vuorovaikutus, läheisyys, huomio, rohkaisu ja tukeminen antavat ryhmän jäsenille turvallisuuden ja johonkin kuulumisen tunteen.

Jotta Helmin sosiaaliset taidot saataisiin taas voimiinsa, tulisi hänen kilpatanssiharrastustaan tukea ja kannustaa häntä edelleen jatkamaan tanssimista takana olevasta loukkaantumisesta huolimatta sekä rohkaista uusien ihmissuhteiden luomiseen harrastuspiirissä. Oma pysyvä harrastus on tärkeä nuorelle, jonka elämässä tapahtuu paljon muutoksia.

Helmi voisi hyötyä myös avioerolasten tukiryhmästä, joita useimpien paikkakuntien perheneuvolat järjestävät lastenpsykologien vetäminä. Vertaisryhmä tarjoaa mahdollisuuden vaihtaa kokemuksia, kehittää vuorovaikutustaitoja, vahvistaa itsetuntoa sekä laajentaa sosiaalista verkostoa. Lisäksi ryhmä auttaa lasta tai nuorta huomaamaan, ettei hän ole ainoa, jonka vanhemmat ovat eronneet ja näin vähentää eron vuoksi heidän kokemia häpeää.

2.3 Avioeron aiheuttamat negatiiviset muutokset lapsessa

Avioeron aiheuttamilla muutoksilla lapsen elämässä on todettu olevan kuusi keskeistä negatiivista seurausta, joista jokainen tulee ilmi juuri Helmin tapauksessa.

Ensimmäinen muutos on se, että lapsi voi olla haluton paljastamaan stressaantuneisuuttaan, sekä henkistä tai fyysistä väkivaltaa. Helmin tapauksessa väkivaltaa ei ilmennyt, mutta hän sulkeutui kuoreensa ja vietti paljon aikaa muista erillään omassa huoneessaan ja maailmassaan. Näillä tavoilla hän luultavasti halusi peittää suuren stressin määrän, jotka esimerkiksi äidin odotukset hänen pärjäämisestään aiheuttivat.

Toisena muutoksena monien avioerolapsien koulumenestys heikkenee, koska mielessä pyörii niin paljon muita asioita. Helmillä huonot tulokset ilmenivät selvästi ainakin ruotsin tunneilla. Toisaalta Helmin yhtäkkinen huono menestyminen koulussa voidaan tulkita hiljaisena hätähuutona. Kolmantena muutoksena lapsen keskittyminen saattaa herpaantua helpommin vanhempien avioeron aikaan ja sen seurauksena johtaa unelmoimiseen tunneilla, jota ilmeni juuri Helmin tapauksessa.

Neljänneksi vanhempien avioero vaikuttaa myös lapsen kommunikointikykyihin sekä opettajien, että muiden ikätoverien kanssa. Helmin hyvän luokkatoverin muutettua pois paikkakunnalta ei uusia ystävyys- tai kaverisuhteita ole syntynyt, eikä Helmin käytös ole edesauttanut asiaa. Viidenneksi lapsi saattaa äkillisesti vetäytyä pois muiden seurasta, kuten kävi Helminkin tapauksessa. Hän viettää melkein kaiken aikansa yksin. Kotona hän sulkeutuu omaan huoneeseensa ja viettää myös koulussa välituntinsa yksin. Vaikuttaa siltä, että Helmillä ei ole ketään, jolle puhua.

Kuudentena suurena muutoksena voi olla lisääntynyt aggressiivisuus. Ensin ajattelimme, että Helmin tapauksessa tätä kuudetta muutosta ei ilmene, mutta tuntikeskustelussa tuli esille, että ehkä aggressiivisuus kohdistuukin Helmiä itseään kohtaan.

2.4 Masennus

Ilmeisen tärkeää olisi tunnistaa Helmin masennus, joka on ilmeisesti syventynyt kahden vuoden takaisesta diagnoosista. Lasten ja nuorten masennuksen kartoittamisen käytetyimpiä arviointilomakkeita on CDI, Children's Depression Inventory eli mielialakysely. Se pitää sisällään 27 kysymystä, jotka liittyvät masennuksessa esiintyviin affektiivisiin, kognitiivisiin ja käyttäytymisen piirteisiin. Lapsi tai nuori joutuu arvioimaan kysymyksissä omia kokemuksiaan viimeisten kuluneiden kahden viikon aikana. Mikäli mittarissa käy ilmi henkilön masentuneisuus, vaatii se aina perusteellisempaa tutkimusta ja haastattelua, jotta sopiva hoito ja kuntoutus voitaisiin aloittaa mahdollisimman pian.

Helmin tapauksessa ei käynyt ilmi sitä millaista hoitoa tai kuntoutusta hän oli saanut lievään masentuneisuuteensa vai oliko ylipäättänsä saanut hoitoa ollenkaan. Hänen äitinsä myös oletti Helmin selviytyneen masentuneisuutensa yli, mutta usein juuri ne aikuiset, jotka tuntevat lapsen tai nuoren parhaiten, aliarvioivat heidän kokemia kärsimystä ja luulevat lasten selviytyvän paremmin kuin he todellisuudessa selviytyvät. Masennus on todennäköisesti vaikuttanut myös Helmin syömishäiriön kehittymiseen.

Kolmen nuorisopsykiatrian poliklinikan potilaista tehdyssä tutkimuksessa osoittautui, että masentuneen oman arvioin mukaan äitisuhteessa ilmeni ongelmia 53 % vastanneista ja isäsuhteessa 61 % vastanneista. Masentuneista yli puolet oli luopunut jostakin itselle tärkeästä asiasta, kuten Helmin tapauksessa toverisuhteista ja osasta harrastuksia.

2 PERHEEN AUTTAMINEN

Usein sisarukset auttavat toinen toisiaan vanhempien avioerotilanteessa. Kokemukset voi jakaa sisarusten kanssa ja saada tällä tavalla tukea asian käsittelyyn. Tämän vuoksi vanhempien ero yleensä lähentääkin sisaruksia. Näin ei ole käynyt ainakaan Helmin ja hänen veljiensä suhteen. Isän nykyinen rooli perheessä vaikuttaa mitättömältä, äidin ollessa ilmeisesti yksinhuoltaja. Tämän vuoksi äiti joutuukin tekemään paljon töitä elättääkseen perheensä. Olisi tärkeää, että molemmat vanhemmat pysyisivät lasten elämässä avioerosta huolimatta. Lisäksi Helmin äiti tarvitsee myös omaa aikaa ja lepoa, jolloin isä ja muut sukulaiset toimisivat hyvänä tukena. Suhteet muihin sukulaisiin voivat niin ikään toimia tasapainottavina tekijöinä ja siksi onkin tärkeää tukea lasten yhteydenpitoa molempien vanhempien sukulaisiin.

4 KOULUN TUKEMINEN

4.1 Kouluhenkilökunnan tiedottaminen vanhempien avioerosta

Jotta avioerolapsen mahdolliset erityistarpeet osattaisiin ottaa huomioon, on tärkeää, että koulussa tiedetään tarkalleen lapsen perheen tilanne.

Kun luokanopettaja saa luotettavasta lähteestä tiedon lapsen vanhempien erosta tai asumuserosta on hänen välittömästi ilmoitettava asiasta koulun rehtorille, terveydenhoitajalle ja kuraattorille. Jos toinen tai molemmat vanhemmista ottaa yhteyttä kouluun ja ilmoittaa halustaan keskustella meneillään olevasta tilanteesta, tulisi luokanopettajan kutsua psykologi tapaamaan lapsen vanhempia. Jos oikeus on määrännyt lapsen huoltajuuden vain toiselle vanhemmalle, tulisi koulun rehtorin tai lapsen luokanopettajan pyytää kopio kyseisestä päätöksestä. Koulun saatua asiasta kirjallisen päätöksen, tulee toimia sen edellyttämällä tavalla. Jos päätöksessä huoltajuuden menettäneen vanhemman ja lapsen suhde pysyy ennallaan, tulee huoltajuuden menettäneen vanhemman anoa kirjallisesti, että hän saisi jatkossakin koululta tietoja lapsen koulunkäynnistä, käyttäytymisestä ja koulumenestyksestä. Jos päätös on koululle epäselvä, tulee rehtorin pyytää lainopillista apua, jotta pystytään toimimaan päätöksen edellyttämällä tavalla.

Koulunkäyntiin liittyvät päivittäiset yhteydenotot tulee suunnata luonnollisesti lapsen viralliselle huoltajalle. Jos huoltaja antaa luvan, koulun pitää antaa toisellekin vanhemmalle mahdollisuus sanoa sanottavansa lasta koskevissa päätöksissä, oikeuden sallimien rajojen puitteissa. Jos vanhempien oikeudessa suhteessa kouluun nousee kysymyksiä, tulee opettajan neuvotella asiasta psykologin, opinto-ohjaajan tai kuraattorin kanssa.

Aina tulee muistaa se, että opettajan ei ole tarkoitus olla psykologi, eikä lääkäri, vaan lenkki lapsen ja tämän perheen hoitoonohjauksessa.

5 POHDINTA

Helmin tilanteessa avioeron vaikutukset olivat oleelliset. Ongelmat alkoivat selvästi vanhempien eron myötä ja niiden vaikutus on ollut kumulatiivinen. Mielestämme tärkeintä olisi saada Helmin sosiaaliset taidot ja suhteet jälleen toimimaan ja auttaa häntä tulemaan ulos kuorestaan. Tukeakseen Helmin selviytymistä avioerosta, tulisi isän olla enemmän mukana perheen elämässä. Äidin huomion kiinnittyessä kotona Helmin veljiin, voisi Helmi saada huomiota osakseen isältään ja toisaalta isän mukanaolo auttaisi myös äitiä jakamaan huomiota enemmän tyttärensä.

Masennuksen ja syömishäiriön hoitoon tulisi panostaa vieläkin enemmän. Mielestämme masennusta ja syömishäiriötä tulisi hoitaa yhtenä isona ongelmana, sillä kulkevathan ne käsi kädessä. Jos Helmin elämänhalu saataisiin taas voimiinsa, saattaisi ruokahalukin parantua huomattavasti.

Opettajan mukaan Helmi jää luokassa muiden varjoon ja näin ollen jää opettajan huomion ulkopuolelle. Opettajan pitäisi ottaa nostaa Helmin statusta luokassa huomioimalla ja kannustamalla häntä enemmän. Jos luokassa tehdään paritöitä, tulisi opettajan jakaa parit ja huolehtia siitä, että Helmi ei jäisi aina yksin tehtäviensä kanssa.

Kilpatanssiharrastuksen tukemista tulisi jatkaa, jotta Helmin elämästä ei häviäisi enempää sosiaalisia suhteita ja hänen jo olemassa olevat vuorovaikutussuhteensa jatkuisivat. Helmi voisi jopa löytää harrastuksensa kautta jonkun, jolle hän voisi puhua tunteistaan ja ajatuksistaan. Tämä henkilö voisi olla hänelle esimerkiksi uusi turvallinen aikuinen.

Nykypäivänä noin puolet aviopareista eroaa, joten asia on meille kaikille arkipäivää, mutta lapselle, joka joutuu kokemaan vanhempiensa eron, asia ei koskaan ole yhdentekevää.

<http://www.epshp.fi/psy/dep-alue/depress.htm>

Ayalon, O. & Flasher, A. (1997). Ketjureaktio. Juva: Vastapaino

Poijula, S. (2007). Lapsi ja kriisi – Selviytymisen tukeminen. Helsinki: Soili Poijula ja Kotimaa-Yhtiöt Oy / Kirjapaja

Korhonen, Laukkanen, Peiponen & Viinamäki. (1999). Syrjäytyykö masentunut nuori? *Suomen lääkäri*, 473-477.

Barrett, M. & Trevitt, J. (1991) Attachment behaviour and the school child: an introduction to educational therapy. London: Tavistock / Routledge