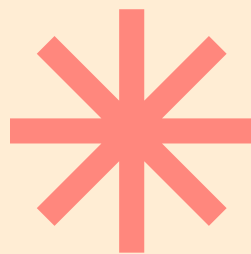


Mitä mielessä?

- Vinkkejä aikuisille nuorten
mielen hyvinvoinnin tukemiseen



Sisällys

Intro	2
Yksinäisyys.....	3
Ahdistus.....	4
Sosiaalisten tilanteiden pelko.....	5
Suorittaminen ja uupumus	6
Oppimisen haasteet.....	7
Taloushuolet	8
Vinkkejä keskustelun tueksi.....	9
Tiivistelmä.....	12

Intro

Mitä mielessä? -opas on tarkoitettu kaikille nuorten kanssa toimiville ja työskenteleville aikuisille – opettajille, vanhemmille, valmentajille ja esihenkilöille. Erilaiset nuorten mieltä ja hyvinvointia kuormittavat aiheet ja tilanteet ovat usein sellaisia, jotka voi oppia tunnistamaan, ja joiden käsittelyssä aikuisesta on suuri apu. Kyse on pitkälti vain vuorovaikutuksesta ja läsnäolosta – ei tarvitse olla terapeutti tukeakseen nuorta haastavassa elämäntilanteessa.

Olemme valinneet oppaaseen teemoja, jotka ovat yleisiä nuorten keskuudessa ja kokemuksemme mukaan pohdintojen kärkipäässä: yksinäisyys, ahdistus, sosiaalisten tilanteiden pelko, suorittaminen ja uupumus, oppimisen haasteet ja taloushuolet.

Erilaiset tunnetilat ja hankalat elämänvaiheet ovat hyvin tavallisia ja kuuluvat niin sanottuun normaaliin arkeen. Monesti nämä liittyvät elämän erilaisiin taitekohtiin, kuten itsenäistymiseen ja opintojen aloittamiseen. Itsenäistymisen myötä voi herätä kysymyksiä, joista olisi hyvä päästä puhumaan.

Oppaan avulla on mahdollisuus saada tietoa siitä, miten erilaisia nuoren mieltä kuormittavia tilanteita ja tunteita voi tunnistaa, ja miten nuorta voi auttaa niiden käsittelyssä. Saat konkreettisia vinkkejä vuorovaikutustilanteisiin ja asioiden puheeksi ottamiseen.

Opas on tuotettu osana Mielihyvin duunissa -hanketta, joka kasvattaa työnantajien, oppilaitosten ja työterveyshuollon osaamista nuorten työntekijöiden mielenterveyden ja työkyvyn tukemisessa erilaisin menetelmin. Sosiaali- ja terveysministeriö on rahoittanut tätä hanketta Euroopan unionin elpymis- ja palautumistukivälineestä (RRF) osana Suomen Kestävän kasvun ohjelmaa.

Yksinäisyys

Mua vähän ahdistaa nuo tulevat ryhmätyöt, kun mulla ei ole täällä oikein mitään porukkaa. Voiko näistä jäädä jotenkin pois?

Mä en oikein tiedä, keneltä voisin kysyä apua, kun mulla on arjessa asioita, joita pitäisi hoitaa, enkä tiedä, miten ne pitäisi tehdä.

Tiiätkö, onko noissa opiskelijatapahtumissa pakko käyttää alkoholia? Mä en itse käytä, ja pelkään, että jään porukan ulkopuolelle, jos en käytä tai jos en osallistu ollenkaan.

Jokainen meistä kaipaa ystäviä, toisten hyväksyntää ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Yksinäisyys tuntuu usein ahdistavalta ja ikävältä kokemukselta. Myös ryhmän ulkopuolelle jääminen satuttaa.

Yksinäisyyden tunnetta ja kokemusta voi ilmetä monenlaisissa elämäntilanteissa. Nuorella voi nousta esiin yksinäisyyden ja epävarmuuden kokemuksia esimerkiksi opintojen aloittamisen yhteydessä. Oma tuttu ystäväpiiri ei ole välttämättä elämässä saatavilla niin usein kuin toivoisi. Myös irrottautuminen lapsuuden perheestä on suuri muutos nuorelle aikuiselle.

Yksinäisyys voi johtua myös jonkin tärkeän suhteen katkeamisesta. Jos ystävyysuhde katkeaa erimielisyyksien vuoksi, se voi tarjota mahdollisuuden harjoitella ja oppia sopimaan asioita. Selätetyt erimielisyydet voivat myös vahvistaa ystävyyttä. On kuitenkin hyvä tiedostaa, että joskus ihmissuhteet myös katkeavat. Toisinaan sillä voi olla tervehdyttävä vaikutus, mikäli suhteessa on ollut ikäviä tilanteita. Useimmiten tällainen yksinäisyys helpottaa, kun elämään tulee muuta sisältöä ja uusia sosiaalisia kontakteja. Yksinäisyys voidaan jakaa sosiaaliseen tai emotionaaliseen yksinäisyyteen. Sosiaalinen yksinäisyys johtuu sosiaalisen verkoston puutteesta tai siitä, ettei koe kuuluvansa mihinkään ryhmään. Emotionaalinen yksinäisyys puolestaan johtuu siitä, ettei ole ketään läheistä ystävää, jonka kanssa voisi puhua mistä tahansa.

Yksinäisyyden kokemuksen taustalla saattaa olla myös muuta, kuten masennusta, ahdistusta, opiskeluvaikeuksia, itsetuntopulmia, sopeutumisvaikeuksia ja huolta uudenlaisesta elämäntilanteesta.

Aikuisena on tärkeä varmistaa, että ryhmätilanteissa jokainen tulee huomioiduksi ja ryhmät muodostetaan niin, ettei kukaan jää yksin. Esimerkiksi opiskeluun kuuluvissa ryhmätöissä opettajan on hyvä tarkistaa, että työt jakautuvat tasaisesti ja kaikki osapuolet otetaan huomioon.

Yksinäisyydestä ja yhteisöllisyydestä on myös hyvä puhua avoimesti nuorten kanssa. Esimerkiksi luokan tai harrastusryhmän kesken on alusta alkaen tärkeä korostaa sitä, että asioita tehdään yhdessä koko porukan voimin. Ryhmäytymisharjoituksissa on hyvä suosia monipuolisia tapoja, jotka mahdollistavat osallistumisen erilaisille persoonille.

Ahdistus

Mun on vaikea lähteä kotoa pois. Pelkään, että unohdan kaikki tavarat tai että hella jää päälle ja aiheutan tulipalon.

On jotenkin paha olo, mutten osaa kuvailla sitä tarkemmin. Vatsaa kouristaa, sydän hakkaa ja on vaikea hengittää.

Mulla on viime aikoina tullut tosi pahoja paniikkikohtauksia, tuntuu ihan siltä, että kuolen. Pelkään, että semmoinen iskee kesken koulupäivän. Haluaisin jäädä vaan kotiin, mutta keskeytykö mun opinnot sitten?

Ahdistus voi tuntua epämääräisenä pahana olona mielessä ja kehossa. Ahdistus ja pelko ovat luonnollisia tuntemuksia, jotka saavat otteen kenen tahansa ajatuksista. Myös paniikkikohtaukset ovat normaaleja, tilapäisiä ja inhimillisiä reaktioita esimerkiksi vaikeissa elämäntilanteissa ja -tapahtumissa ja menevät usein luonnostaan ohi. Kohtausten oireet voivat olla monenlaisia: sydämentykytyksiä, hengenahdistusta, vapinaa, hikoilua, näkö- ja kuuloaistin häiriötä tai lamaantumista.

Toisinaan ahdistus, pelot ja paniikki jäävät kiusaamaan liian pitkäksi aikaa ja alkavat rajoittaa ja heikentää elämänlaatua merkittävästi. Voi tulla huolta siitä, tuleeko ahdistunut olo esimerkiksi koulussa, harrastuksissa tai vaikka kotona. Tuntuu siltä, kuin huolet pyörisivät pientä kehää jatkuvasti mielessä. Hankalimmillaan tämä voi tarkoittaa sitä, ettei uskalla lähteä esimerkiksi opintojen pariin, koska odottelee jo pahaa epämääräistä oloa kotosalla.

Alttius ahdistuneisuuteen, varovaisuuteen ja sosiaalisiin pelkoihin on osittain perinnöllistä tai kasvuympäristön muovaamaa.

Nykyaikana ahdistusta voivat aiheuttaa esimerkiksi ilmastonmuutos, erilaiset kriisit ja sodat, yhteiskunnan polarisoituminen ja vähemmistöstressi. Aikuinen ei saa vähätellä nuoren kokemusta. Maailma on erilainen tämän päivän nuorella kuin aiemmilla sukupolvilla.

Lievään oireiluun riittävät usein itsehoitomenetelmät ja omahoito-ohjelmat, joissa harjoitellaan ahdistuksen kohtaamista ja sietokyvyn kasvattamista. Myös erilaiset kehon rauhoittamiskeinot kuten hengitysharjoitukset voivat auttaa. Lisäksi elintapoihin kannattaa kiinnittää huomiota.

Mikäli ahdistuneisuus on jatkunut päivittäisenä jo pidempään, voi kyseessä olla ahdistuneisuushäiriö. Tällöin nuori kannattaa ohjata terveydenhuollon piiriin.

Tukea ahdistukseen ja vaikeisiin elämäntilanteisiin voi saada monista mielenterveysjärjestöistä, kuten Mielenterveyden keskusliitosta, Mieli ry:stä ja Nyyti ry:stä.

Sosiaalisten tilanteiden pelko

En ymmärrä, mitä muut puhuvat ympärilläni. Tuntuu, että minulle nauretaan ja olen joutunut hävettäviin tilanteisiin.

Mun on vaikea kertoa muille itsestäni. Ahdistaa olla tilassa, jossa on paljon ihmisiä ja joudun olemaan esillä. Alkaa pyörryttää ja pelkään, että mun kasvot muuttuu ihan punaiseksi.

Onko pakko osallistua koulun jälkeisiin tilaisuuksiin ja tapahtumiin?

Jos nuori jatkuvasti pelkää ja karttaa tilanteita, joissa hän kokee joutuvansa toisten tarkkailun, arvioinnin ja arvostelun kohteeksi, voi kyseessä olla sosiaalisten tilanteiden pelko. Pelko voi laukaista paniikkihäiriön kaltaisen reaktion, rajoittaa elämää pahimmillaan päivittäin ja saada välttämään lähes kaikkea kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa. Joskus se voi myös rajoittua vain esiintymistilanteisiin.

Julkisten paikkojen pelko liittyy paikkoihin tai tilanteisiin, joista pois pääseminen saattaa olla ahdistusoireiden alkaessa hankalaa. Oireet saattavat muistuttaa paniikkikohtausta. Tällöin nuori usein alkaa tarkoituksenmukaisesti vältellä paikkoja ja tilanteita, joita voivat olla esimerkiksi ruuhkaiset kulkuneuvot, ylipäättään liikkuminen kaupungilla ruuhka-aikaan, jonotusta vaativat tilanteet ja opiskelijatapahtumat.

Sosiaalisten tilanteiden pelko voi näyttäytyä esimerkiksi jatkuvina poissaoloina oppitunneilta, harrastuksista tai tuttavien tapaamisista. Taustalla voi olla aikaisempia kiusaamiskokemuksia.

Opettajana ja ohjaajana on tärkeä miettiä, miten sosiaalisten tilanteiden pelkoa kokevan nuoren osallistumista voi helpottaa. Opiskelijalle voi tarjota erilaisia vaihtoehtoja esimerkiksi esiintymisiin tai ryhmätyöskentelyyn. Tällaisia vaihtoehtoja kannattaa pohtia myös yhdessä.

Suorittaminen ja uupumus

Huomaan, että oon ollut tosi väsynyt, enkä oo voinut panostaa haluamallani tavalla kurssiin. Haluan kuitenkin saada tästä kiitettävän, joten voinko tehdä jotain ekstrapäivää varmistaakseni sen?

Tuntuu, että käyn ihan ylikierroksilla. Saan kyllä tehtyä kaikki hommat, mutta en saa lainkaan nukuttua ja oon vähän huolissani siitä.

En haluaisi tehdä tätä tehtävää ryhmätyönä, koska tuntuu, etteivät muut panosta samalla tavalla kuin mä.

Suorittamisen juuret ulottuvat syväälle: Meillä ihmisillä on luontainen tarve kuulua laumaan, ollut kautta aikain. Lapsuuden kokemukset, geenit ja perheeltä saatu malli ovat muokanneet meistä jokaista.

Paljon puhutaan myös yhteiskunnan yleisestä, suorituskeskeisestä ilmapiiristä, joka johtaa helposti vertailemaan omaa toimintaa suhteessa toisiin. Viriketulva kuormittaa meidän kaikkien aivoja – tiesitkö, että ihmisellä on keskimäärin 50 000 ajatusta päivässä?

Monella nuorella on kovia odotuksia itseään kohtaan. Lisäksi myös lähipiiristä voi tulla kohtuuttomiakin vaatimuksia esimerkiksi nuoren opintojen suhteen. Tiettyihin ikävuosiin liittyy usein narratiivi siitä, että ne tulevat määrittämään elämää pitkälle tulevaisuuteen – esimerkiksi alanvaihtoon liittyvät rakenteet ovat yhteiskunnassa hankalat eikä työpaikan saaminen ole itsestään selvää.

Vaativuutta itseä kohtaan lisää myös sosiaalinen media, jossa vertailu muihin on liiankin helppoa. Nuoren voi olla vaikea erottaa, mikä on totta ja mikä on muiden ihmisten luomaa ihannekuva omasta elämästään. Voi vaikuttaa siltä, että muiden elämässä kaikki asiat onnistuvat, ihmissuhteet kukoistavat ja kodit ovat kuin suoraan sisustuslehdistä.

Suorittaminen on usein myös selviytymiskeino. Sen avulla voi yrittää välttää epämiellyttäviä tunteita ja pyrkiä sivuuttamaan omia tarpeitaan. Pahimmillaan jatkuva suorittaminen voi johtaa uupumukseen, josta toipuminen voi viedä pitkän ajan, ja viivästyttää siten opintoja.

Itsemyötätunto on tärkeä lääke suorittamiseen. Se tarkoittaa sitä, että on itselleen kiltti: puhuu kauniisti ja kannustavasti, suo mukavia hetkiä, on lempeä vastoinikäymisissä. Itsemyötätunto näkyy hyvinä tekoina itselle ja auttaa myös pitämään omia puoliaan. Se on taito, jossa aikuinen voi nuorta tukea. Itsemyötätunto ei tarkoita omista tavoitteista tinkimistä, vaan niitä kohti menemistä omien voimavarojen mukaisesti.

Oppimisen haasteet

Oon varmaan ihan tyhmä, kun en pysy yhtään tässä mukana enkä opi mitään.

Mulla jää kaikki tentit kesken, kun aikaraja tulee vastaan. Miksi menisin niihin, kun ei mun arvosanat tule paranemaan tämän takia ollenkaan.

En jaksaa kuunnella ja keskittyä täällä, tuntuu, että on kauhea hälinä ympärillä. Tekee mieli skipata koko tunti.

Haasteet opinnoissa voivat johtua monista eri asioista, muun muassa psyykkisestä voinnista tai olosuhteista johtuvasta kuormituksesta, jolloin oppiminen ja keskittyminen on vaikeaa. Tällöin puhutaan oppimisen vaikeudesta. Joissakin tapauksissa kyse voi olla myös toimimattomista opiskelutekniikoista.

Oppimisvaikeuksilla viitataan usein diagnosoituun, kehitykselliseen oppimisvaikeuteen. Yleisimmät ovat luku- ja kirjoitusvaikeudet sekä matematiikan vaikeudet. Oppimiseen saattavat tuoda vaikeuksia myös neuropsykiatriset haasteet kuten ADHD.

Oppimisvaikeuksilla voi olla etenkin tuen puuttuessa vaikutusta itsetuntoon, minäkuvaan ja ylipäättään elämän kulkuun. Tukea vaille jääneillä nuorilla oppimisen vaikeudet voivat olla kytköksissä mielenterveysongelmiin. Haasteet opinnoissa saatetaan myös tulkita virheellisesti heikoksi motivaatioksi tai asioiden välttelyksi.

Mielenterveysongelmilla on vaikutusta oppimis- ja työkykyyn. Esimerkiksi masennus voi hankaloittaa keskittymistä, muistamista ja jaksamista. Toisaalta korkeantoimintakyvyn masennusta on vaikea huomata, sillä nuori pärjää hienosti opinnoissaan mutta muu arjesta huolehtiminen ei suju. Myös unihäiriöt liittyvät moneen mielenterveysongelmaan ja vaikeuttavat opiskelua.

Tärkeintä on ymmärtää, että oppimisen haasteissa ei ole kyse tyhmyydestä tai laiskuudesta. Aikuinen voi rohkaista nuorta käyttämään erilaisia keinoja ja tapoja oppia ja hakemaan tarvittaessa kompensatiota, kuten lisäaikaa tai rauhallista paikkaa, vaikkapa tentteihin.

Nuorta pitää kannustaa siihen, että vaikka olisi vaikeuksia jollain osa-alueella, se ei tarkoita sitä, että ei oppisi. Oppimisen tapoja on monia – pitää vain löytää yhdessä oikeanlainen tuki ja keinot. Haasteista ja oppimisvaikeuksista huolimatta aina voi ja kannattaa opiskella.

Taloushuolet

Hei mulla on rahat ihan loppu. En tiää, saanko maksettua edes vuokraa. Mistä voisin hakea apua? Ahdistaa ihan tosi paljon...

Oon ottanut useampia pikavippejä, ja nyt oon ihan pulassa niiden kanssa. En kehtaa kertoa tästä kenellekään.

Mulla ei oo varaa tehdä kavereiden kanssa oikein mitään. Muut reissaa, juhlii ja harrastaa, ja mä joudun olemaan vaan kotona. Mun voimavarat ei riitä töidentekoon opiskelujen ohella eikä vanhemmilla oo varaa auttaa. On tosi ulkopuolinen olo.

Suomalaisille raha-asiat ovat tabu – rahasta ei puhuta mielellään, olipa sitä tai ei. Erityisen vaikeaa on puhua huolista ja epäonnistumisista oman talouden suhteen. Rahattomuutta ei tarvitse hävetä. Nuorille on tärkeä korostaa, että koskaan ei ole liian myöhäistä pyytää apua.

Moni nuori saattaa pelätä luottotietojen menetystä ja ajatella, että jo ensimmäinen maksumuistutus vie luottotiedot. Vähäinen rahatilanne voi erottaa sosiaalisista ympyröistä. Myös sairastelu voi aiheuttaa rahavaikeuksia esimerkiksi siten, että arki rakentuu ainoastaan etuuksien varaan. Toisaalta nuorella ei välttämättä ole edes tietoa apua tarjoavista tahoista tai kaikista etuuksista, joita hän voi saada.

Aina ei ehkä tule ajateltua, että rahankäyttö ja oman talouden suunnittelu ovat taitoja, joita opettelemme jo varhain, kuka milläkin tavalla. Perheissä rahankäyttö ja suhtautuminen rahaan ja talouteen ovat erilaisia, ja rahasta puhutaan perheissä eri tavalla. Itsenäistymisen myötä nuoren vastuu taloudellisesta tilanteesta kasvaa entisestään, ja on hyvä tutustua talouden periaatteisiin.

Nuori ei välttämättä hahmota, mihin kaikkeen rahaa pitää varata, miten ja milloin laskut pitää maksaa ja millaisiin yllätysmenoihin olisi syytä varautua. Sokeita pisteitä ovat esimerkiksi osamaksut ja korot. Toisaalta moni nuori osaa etsiä ja kilpailuttaa netin kautta parhaita hintoja, mutta jarru itse kuluttamiseen puuttuu.

Nuoren kanssa kannattaa puhua taloudesta säännöllisesti. Se on kansalaistaito, jota voi ujuttaa myös opintoihin mukaan. Yhdessä voidaan keskustella kulujen seuraamisesta ja säästämisestä, ja tarkastella teemaa innostavistakin näkökulmista. On tärkeää, että nuorella on ajantasainen tieto yleisimmistä talousasioista, jotta hän voi tehdä järkeviä ratkaisuja omasta taloudestaan.

Tahoja, joista nuori voi saada maksutonta apua ja tukea talousasioihin, ovat esimerkiksi Takuusäätiö, Kela, Ulosoton talousneuvola ja Kirkon diakonia.

Vinkkejä keskustelun tueksi

Oppaassa esitellyt teemat ja tilanteet ovat sellaisia, joiden käsittelyssä nuori saa tarvita tukea. Sinun ei aikuisena tarvitse olla mielenterveystyön ammattilainen tarjotaksesi nuorelle tukea. Tärkeintä on olla läsnä ja empaattinen, rohkaista nuorta ja varmistaa, että hänellä on työkaluja selvitä tilanteen kanssa tästä eteenpäin.

Tämän vinkkilistan avulla pääset jo pitkälle!

1. Kohtaa ajan kanssa

On tärkeää tarjota nuorelle kiireetön hetki. Mikäli hetki, jolloin nuori avaa kanssasi keskustelun, on hektinen, tarjoa parempaa aikaa myöhemmin. Älä näytä nuorelle omaa kiirettäsi. Mikäli nuoren hätä on akuutti, älä jätä häntä yksin.

” Keskustelen kanssasi mieluusti. Minulla on hyvin aikaa esimerkiksi ensi viikon keskiviikkona klo 13, sopiiko silloin?

” Haluan varata tälle keskustelulle kunnolla aikaa, tämä on tärkeää. Miltä tulevat päivät näyttävät sinulla, löytäisimmekö yhteisen, rauhallisen hetken?

2. Kannustusta ja rohkaise

Kiitä nuorta rohkeudesta ja avoimuudesta. Ei ole itsestään selvää, että aikuiselle halutaan avautua. Voit taputtaa itseäsi olalle – näyttäytyt nuorelle luotettavana ja turvallisenä aikuisena. Muistuta nuorta siitä, että asiat voivat mennä parempaan suuntaan.

” Hienoa, että otat näin tärkeän aiheen esille. Olen kiitollinen, että kerrot tästä minulle. Kuinka voisin sinua parhaiten auttaa, että asiat muuttuisivat paremmaksi?

” Olet poikkeuksellisen viisas nuori, kun tunnistat tuollaisia tunteita ja osaat ottaa ne puheeksi. Haluaisitko kertoa tästä lisää? Puhuminen auttaa varmasti ja pystyn tukemaan sinua paremmin. Tämä on tärkeä askel parempaa kohti.

3. Kuuntele rauhassa

Sinun ei tarvitse ratkaista ongelmaa. Olet turvallisen aikuisen roolissa, eikä sinun tarvitse olla terapeutti. Liialliset kyselyt ja ratkaisuehdotukset voivat tuntua nuoresta holhoavalta. Siksi sinun ei tarvitse osata kysyä "oikeita kysymyksiä". Ennen kuin alat tarjota ratkaisuehdotuksia, kysy nuorelta:

” Mitä toivoisit minulta tässä tilanteessa? Miten voisin auttaa sinua parhaiten?

Empatiassa on kyse ennen kaikkea kuuntelemisesta ja mahdollisuudesta tulla kuulluksi. Aina ei tarvita edes sanoja. Jo katseella ja nyökkäyksillä voit osoittaa, että kuuntelet, olet tukena ja ymmärrät, mistä nuori puhuu. Validoi nuoren kokemuksia ja tunteita.

” Kiitos avoimuudesta, lupaan olla sen arvoinen. Olen tässä ja kuuntelen mielelläni, mitä haluat kertoa.

” Tunteesi ovat todella ymmärrettäviä. Haluatko kuulla, mitä ajattelen tilanteesta, vai kaipaanko vain kuuntelevaa korvaa?

4. Ole myötätuntoinen itsellesi

Aikuisenkaan ei tarvitse aina tietää, mitä sanoa tai tehdä. Joskus tilanteet ovat monimutkaisia ja nuoren ajatukset ja suunnitelmat ristiriitaisia. Sinulla ei tarvitse olla valmiita ratkaisuja kaikkiin tilanteisiin. On okei myöntää, ettei tiedä. Tärkeää on kuitenkin se, että on valmis selvittämään asiaa.

” En osaa heti sanoa, mutta otetaan yhdessä asiasta selvää. Autan sinua kyllä, et jää yksin.

” Onpa haastava tilanne, ymmärrän hyvin tunteesi. En itsekään tarkalleen tiedä, mikä olisi oikea reitti edetä, mutta lupaan selvittää asiaa. Voinko palata sinulle tähän vaikkapa ensi viikolla?

5. Varmista, että nuori tietää, miten edetä

Vaikeat tilanteet voivat tuntua nuoresta umpikujalta. Kun hän on ilmaissut avuntarpeensa, on tärkeää varmistaa, että nuorella on keskustelunne jälkeen entistä rauhallisempi olo. Päätä keskustelu aina varmistukseen siitä, että nuori on saanut keskustelusta sen, mitä hän on toivonut, ja että hän tietää, miten edetä asiansa kanssa. Jo se rauhoittaa.

” **Kiitos tästä keskustelusta, onko olosi yhtään parempi? Tuntuuko, että pystyin olemaan tukenasi tai auttamaan sillä tavoin, kun toivoit? Miten haluaisit nyt edetä asian kanssa?**

” **Kiitos, että kerroit tästä minulle. Taisimme löytää uusia reittejä edetä, vai mitä ajattelet? Tiedätkö, mitä teet seuraavaksi ja mistä saat jatkossa apua? Voit olla minuun yhteydessä uudelleen.**

6. Ole perillä tahoista, joista nuori voi saada apua

Vaikka roolisi turvallisena aikuisena ja kuuntelijana on mitä tärkein, et ole terveydenhuollon tai mielenterveystyön ammattilainen, etkä vastuussa nuoren elämästä. Onkin tärkeää osata ohjata nuori myös ammattiavun piiriin. Ota talteen ajantasaiset tiedot esimerkiksi opiskelija-terveydenhuollon palveluista, Kelan tuista, järjestöistä ja vertaispalveluista.

Jos tilanne on akuutti ja olet huolissasi nuoren terveydestä, voi olla syytä ohjata hänet päivystykseen. Mikäli nuori kertoo mielenterveyden diagnoosistaan ja kaipaa apua sen tuomiin haasteisiin, on terveydenhuollon ja mielenterveysjärjestöjen rooli avuntarjoajana olennainen.

+ Jos olet huolissasi nuoresta, mutta hän ei itse ota asiaa esille

Jos huomaat nuoren käytöksessä tai toiminnassa tavallisuudesta poikkeavaa, esimerkiksi jatkuvaa myöhästelyä, lisääntyneitä poissaoloja tai sulkeutuneisuutta, voit kohdata nuoren kysymällä kohteliaasti hänen vointiaan. Pyri välttämään pelkkiä kysymyksiä, joihin nuori voi vastata vain kyllä tai ei. Hyviä keskustelun aloituksia ovat esimerkiksi:

” **Hei, olen huomannut, että olet ollut paljon poissa tunneilta. Millainen elämäntilanne sinulla tällä hetkellä on?**

” **Mitä sinulle kuuluu?** (Kuuntele ensin vastaus.) *Onko jotain, missä voisin auttaa?*

” **Haluaisin jutella kanssasi rauhassa, kun sinulle sopii. Sovitaan yhteinen aika ensi viikolle.**

Tiivistelmä

Nuoren elämään – kuten meidän kaikkien, läpi koko elämän – kuuluvat erilaiset tunteet ja haastavat elämänvaihteet. Monesti nämä liittyvät itsenäistymiseen, opintojen aloittamiseen ja uusiin sosiaalisiin suhteisiin. Aikuisen tuki on nuorelle pitkään tärkeää. Turvallinen ja luotettava aikuinen voi löytyä kotoa, koulutusta, harrastuksesta tai työpaikalta.

Ei tarvitse olla mielenterveysalan ammattilainen osatakseen tukea nuorta, kun hän sitä tarvitsee. Pitkälle pääsee niin sanotun arvostavan kohtaamisen reseptillä.

Ota ainesosat ja ohjeet talteen:

- * Reilusti myötätuntoa, ystävällisyyttä, jaettua ihmisyyttä ja tietoisista läsnäoloa.
- * Paljon kohtaamisen periaatteita: kuuntelua, kysymistä, kunnioitusta, kannustusta ja kiittämistä.
- * Sopivasti dialogisuutta rakentamaan ymmärrystä.
- * Erilaisuuden kunnioittamista, säästelemättä.
- * Runsaasti luottamusta ja välittämistä.
- * Yksilöllisyyttä oman maun mukaan.

Toivottavasti saat oppaasta tukea kohtaamisiin. Kiitos, että olet nuoren tukena.

Tarja Tikkanen ja **Emma Nikka**
Mielenterveyden keskusliitto

Kehitämme sosiaalisesti ja taloudellisesti kestäväää työelämää yhdessä nuorten kanssa.

Mielihyvin
duunissa



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU

DIAK



Kuntoutussäätiö



Mielenterveyden
keskusliitto

SILTA
VALMENNUS



Vaasan yliopisto
UNIVERSITY OF VAASA



VALO
valmennus
yhdistys



Väestöliiton Hyvinvointi Oy