

Ilmiöopas



Mielenterveyden
keskusliitto

Aspa 



Sisältö

Johdanto	4
Ideoita Ilmiökorttien käyttöön	5
Kohtaamisen tueksi	6
1. Oma keho	7
2. Seksuaalisuus	8
3. Seksuaalinen hyvinvointi	9
4. Sukupuoli	10
5. Ihmissuhteet	11
6. Kuka olen, mitä haluan?	12
7. Itsetuntemus	13
8. Ravitsemus	14
9. Raha – Tulot ja menot	15
10. Palveluviidakko	16
11. Motivaatio	17
12. Opiskelu	18
13. Työ ja työkokeilu	19
14. Arjenhallinta	20
15. Vapaa-aika ja harrastukset	21
16. Asuminen	22
17. Riippuvuudet	23
18. Tunteet ja niiden tunnistaminen	24
19. Yksinäisyys	25
20. Terveys ja toimintakyky	26
21. Mielen hyvinvointi	27
22. Uni ja lepo	28
23. Elämäntavat	29
24. Itsetuhoisuus	30
25. Ulkopuolelta tulevat paineet	31
26. Hylkäämisen kokemukset	32
27. Väkivalta	33
28. Lainvastainen toiminta	34
29. Kiusaaminen	35
30. Maahanmuutto	36
31. Pakolaisuus	37
32. Syrjintä	38
33. Rasismi	39
34. Turvattomuus	40
35. Elämäkatsomus.	41
36. Toivo	42
37. Rakkaus	43
38. Kuolema	44
39. Jotain muuta?	45
40. SOS	46

JOHDANTO

Ilmiömenetelmä on kehitetty yhdessä nuorten ja nuorisoalan ammattilaisten kanssa helpottamaan asiakastyön kohtaamisia: puheeksi ottamisen välineeksi ja ajatusten herättäjäksi. Sen käyttö perustuu suurelta osin ammattilaisen omaan tietotaitoon kohtaamisissa.

Ilmiömenetelmä on valmistunut yhteiskehittämisen keinoin. Prosessissa ovat olleet mukana Tampereen, Iisalmen ja Jyväskylän etsivät nuorisotyöntekijät ja Ohjaamon työntekijät, yhteisöpedagogi- ja sosionomiopiskelijoita, Kollektiivi Hiekkalaatikko -nuoret Tampereelta, Jonna Savolainen sekä kokemustoimijanuoret Tampereelta ja Jyväskylästä.

Ilmiömenetelmä sisältää 40 ilmiön korttipakan suomen- ja englanninkielisenä sekä ammattilaisen oppaan verkossa.

Tämän oppaan tarkoitus on antaa vinkkejä sekä herätellä ajatuksia keskustelun tueksi. Oppaan kokoamiseen on käytetty yhteiskehittämisen prosessin aikana kerättyä, kokemukseen pohjautuvaa tietoa ammattilaisilta ja kehittäjänuorilta. Lähteinä on käytetty myös "Lisää tietoa" -kohdissa mainittuja sivustoja. Tulostettua Ilmiöopasta voi täydentää omilla muistiinpanoilla.

Kaikki Ilmiö-menetelmään liittyvät materiaalit löydät netistä:

Aspa.fi: Ilmiötyökalu

Yhteistyöterveisin

Omat avaimet 4You -toiminnan porukka

IDEOITA ILMIÖKORTTIEN KÄYTTÖÖN

Ilmiömenetelmä on toteutettu Omat avaimet 4You -toiminnassa, joka on Aspa-säätiön ja Mielen-terveyden keskusliiton kehittämistoimintaa. Nuoret ovat olleet suunnittelemassa ja toteuttamassa Ilmiökortteja alusta saakka, mikä tekee niistä ainutlaatuiset. Tämä tukee omalta osaltaan puheeksi ottamista ja nuoren kohtaamista. Ilmiöt ovat nousseet suoraan nuorten elämästä, heidän toiveistaan ja tarpeistaan. Myös kuvitukset ovat nuorten taiteilijoiden tekemiä. Kuvituksesta on vastannut Kollektiivi Hiekkalaatikko sekä Jonna Savolainen.

Kortteja voi hyödyntää monella tavalla niin yksilötyössä kuin ryhmätyöskentelyssä. Jokainen voi valita itselle ja omiin tapaamisiin sopivan työskentelytavan. Ilmiökorttien käyttö perustuu suurelta osin ammattilaisen omaan tietotaitoon kohtaamisissa.

Ideoita korttien käyttötavoista:

Yksilötapaamisissa

- Nuori voi nostaa korttipakasta häntä pohdituttavan teeman tai useampia teemoja. Näitä voidaan joko työstää tapaamisella tai käyttää apuna tulevien tapaamisten suunnittelemisessa.
- Korteista voi käyttää pelkästään kuva- tai tekstipuolta.
- Kortteja käyttämällä voidaan todentaa työskentelyn etenemistä eli mitä ilmiöitä on jo ehditty käsitellä.
- Voit pyytää nuorta valitsemaan kaikki ne ilmiöt, jotka ovat hänen elämässään hyvin tai tasapainossa.

Ryhmätyöskentelyssä

- Korttien avulla voi kartoittaa ryhmäläisiä askarruttavia ajatuksia.
- Kortit levitetään tekstipuoli ylöspäin pöydälle. Osallistujat valitsevat yhden kortin, jonka teema puhuttelee heitä. Valitut kortit määrittelevät tapaamisen aihepiirit.
- Ryhmätapaamisen alussa jokainen osallistuja nostaa korteista sen kuvan, joka kuvaa hänen tunteitaan, päivän fiilistä tms. Ryhmän aiheet koostuvat nostetuista korteista, joko kuvapuolen herättämien ajatusten tai tekstipuolen ilmiösanojen mukaan.
- Työntekijä voi valita ryhmälle alustavasti ilmiöt, joista tapaamisessa keskustellaan. Ryhmän jäsenet voivat vaikuttaa teemojen käsittelyjärjestykseen.
- Ilmiöistä voi puhua ryhmässä yleisellä tasolla. Tällöin osallistujat voivat jakaa omia kokemuksiaan ja pysyä "anonyymeinä" niin halutessaan.

KOHTAAMISEN TUEKSI

Tärkeää jokaisessa tapaamisessa on aito kohtaaminen ja kuunteleminen. Vuorovaikutuksen tukena voi käyttää dialogista, voimavaralähtöistä ja ratkaisukeskeistä työtapaa.

Tunnista omat ajatukset ja tunteesi. Tunnistamalla omat ennakkoluulot ja asenteesi pystyt myös hallitsemaan niitä kohtaamisissa. Ammattilaisen ei tarvitse ratkaista nuoren ongelmia, vaan ratkaisuja voi pohtia yhdessä nuoren kanssa. Etsi tietoa asiasta etukäteen. Tarvittaessa kerro nuorelle, että et ole varma asiasta, mutta asia voidaan selvittää yhdessä. Ammattisanaston termit ja käsitteet eivät välttämättä ole nuorille tuttuja.

Luo turvallinen, kiireetön, rauhallinen ja salliva tila. Anna aikaa luottamuksen rakentumiselle. Siedä hiljaisuutta, anna nuorelle aikaa kertoa itse. Jos sinulla herää huoli nuoren voinnista tai tilanteesta, ota asia puheeksi nuoren kanssa ja ohjaa hänet tarvittaessa eteenpäin palveluiden piiriin.

Kerro nuorelle vertaistuen mahdollisuudesta sekä kokemuspuheenvuorojen vaikuttavuudesta. Auta löytämään paikkakunnalta tai verkosta nuorelle hyödyllinen vertaisryhmä.

Yleisiä sivustoja

- Zekki: Miten sinulla menee? Monipuolinen kartoitustyökalu nuoren tilanteeseen
- Nuortenlinkki: useita testejä elämäntilanteen kartoitukseen
- Mielenterveystalo: nuorten ja aikuisten omahoito-ohjelmia ja tietoutta mielenterveydestä
- Nyyti ry: opiskelijoiden mielenterveyttä ja opiskelukykyä edistävä valtakunnallinen yhdistys

Esimerkkejä tahoista, joihin voi nuorta ohjata ottamaan yhteyttä:

- Mieli ry: Kriisipuhelin 24/7, 09 25250111
- Mielenterveyden keskusliitto: ValoaChat
- Sekaisin 24/7 -chat
- Ehyt ry: Päihdeneuvonta 24/7, puh. 0800 900 45 (maksuton)

1. OMA KEHO

Ilmiöstä enemmän

- Kehonkuva on moniulotteinen rakenne, johon sisältyvät muun muassa kehon kokoon ja muotoon liittyvät tunteet, asenteet ja käsitykset. Kehonkuva ei varsinaisesti kerro mitään kehosta tai sen ulkonäöstä vaan siitä, miten oman kehonsa mieltää ja minkälaisia merkityksiä siihen liittyy.
- Lähtökohta on se, että jokainen keho hyväksytään sellaisena kuin se on, riippumatta koosta, fyysisestä toimintakyvystä, sukupuolesta, etnisestä taustasta tai ulkoisesta olemuksesta.
- Jokaisella on oikeus omaan kehoon, eikä meidän tarvitse sietää epäasiallisia kommentteja tai käyttäytymistä. Asioihin, joissa kehorauhaa lähestytään, tulee pyytää lupa.



Pohdittavaa

- Millaisia ajatuksia, tuntemuksia, uskomuksia ja asenteita liittyy omaan tai toisten kehoon?
- Voit miettiä yhdessä nuoren kanssa, millä tavalla hän kokee oman kehonsa.
- Mitä nuori arvostaa tai voisi arvostaa kehossaan? Tunnistaako hän kehonsa välittämiä viestejä, uskaltaako kuunnella kehoaan?
- Voit kannustaa nuorta puhumaan omista rajoista myös kavereiden kanssa.
- Erilaiset keholliset harjoitukset.

Lisää tietoa

- Katariina Meskanen: Rakas keho
- Minna Martin, Petra Saariranta: Mielelläni kehossani, kohti hyväksyvää suhdetta itseensä
- Syömishäiriöliitto
- Kehuva

Omat muistiinpanot

-
-
-
-
-

2. SEKSUAALISUUS

Ilmiöstä enemmän

- Seksuaalisuus on olennainen osa ihmisyyttä koko elämän ajan, ja se tarkoittaa eri ihmisille eri asioita.
- Seksuaalisuutta voidaan kokea ja ilmaista monin eri tavoin: asenteissa, arvoissa, uskomuksissa sekä suhteessa itseen ja toisiin.
- Seksuaalisuus on yksi ihmisen perusominaisuuksista. Se on osa meitä koko elämänkaaren ajan, mutta se vaikuttaa meihin ja kehittyy eri tavoin eri elämänvaiheissa.

Pohdittavaa

- Nuoret etsivät tietoa internetistä, joten tieto voi olla myös vääristynyttä.
- Suurin aiheeseen liittyvistä tunteista on pääsääntöisesti pelko. Mitä muut ajattelevat, miten reagoivat? Hyväksytäänkö minut?
- Nuoret pohtivat omaa seksuaalisuuttaan ja suuntautumistaan. Älä ohjaa liikaa vaan kuuntele nuorta, anna hänelle tilaa puhua. Ole hyväksyvä.
- Jos nuori haluaa saada asiasta enemmän tietoa tai vertaistukea, voitte etsiä lisätietoa yhdessä.
- Asioiden sanoittaminen ääneen: muun muassa nuoren oikeudet ja velvollisuudet sekä lakiin liittyvät asiat.
- Oikeus omaan seksuaalisuuteen. Oikeus saada tietoa seksuaalisuudesta, suojella itseään ja tulla suojelluksi. Oikeus seksuaaliterveyspalveluihin ja yksityisyyteen. Oikeus näkyä ja vaikuttaa.

Lisää tietoa

- Mielenterveystalo: Seksuaalisuuden omahoito-ohjelma
- Ina Mikkola: Runkkarin käsikirja, kasvata pornolukutaitoasi ja seksuaalista älykkyydosamäärääsi
- SETA: Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus
- Väestöliitto

Omat muistiinpanot

-
-
-
-
-



3. SEKSUAALINEN HYVINVOINTI

Ilmiöstä enemmän

- Käsitteenä laajempi kuin seksuaaliterveys, joka huomioi enemmän yhteiskunnallisia ja rakenteellisia tekijöitä.
- Seksuaalisesti hyvinvoiva ihminen on tyytyväinen itseensä sekä omaan seksuaalisuuteensa ja saa toteuttaa seksuaalisuuttaan. Hän kokee olevansa rakastettu ja hyväksytty.
- Seksuaalisesti hyvinvoiva ihminen toteuttaa seksuaalisuuttaan itselleen parhaalla mahdollisella tavalla, kuitenkin kunnioittaen niin omaa kuin toisten ihmisten seksuaalisuutta ja seksuaalioikeuksia.

Pohdittavaa

- Ammattilaisen on hyvä perehtyä omiin käsityksiinsä seksuaalisesta hyvinvoinnista.
- Nuori voi kokea olevansa tietoinen seksuaalisuuteen ja seksuaaliseen hyvinvointiin liittyvistä asioista mutta kaivata silti keskustelua tai tukea.
- Mitkä asiat voivat vaikuttaa nuoren seksuaaliseen hyvinvointiin?
- Kerro nuorelle, että mikään tunteista ei ole väärä, eikä tuntemuksiaan tarvitse hävetä. Nuorta voi helpottaa kuulla, ettei hän ole ainoa joka on ajatellut/tuntenut niin kuin ajattelee/tuntee.
- Jos nuori epäilee sukupuolitautia, kannusta häntä varaamaan aika testeihin.

Lisää tietoa

- Hyvä kysymys -palvelu: Kuinka seksuaalisuutesi voi juuri nyt? -sivusto
- Väestöliitto
- THL

Omat muistiinpanot

-
-
-
-
-



4. SUKUPUOLI

Ilmiöstä enemmän

- Sukupuoli on moninainen ilmiö. Jako kahteen selvästi erilliseen sukupuoleen ei ole riittävä.
- Ihminen voi kokea oman sukupuolensa eri tavalla kuin mikä hänen juridinen sukupuolensa on.
- Sukupuolen moninaisuuteen kuuluu myös sukupuolen ilmaisu. Sukupuolen ilmaisu sisältää kaiken yksilön toiminnan ja käyttäytymisen, jolla hän ilmaisee itselleen ja muille olevansa nainen, mies tai jotain muuta.
- Seksuaalinen suuntautuminen tarkoittaa sitä, mihin sukupuoleen/sukupuoliin henkilö tuntee vetovoimaa joko tunne- tai seksuaalisella tasolla.
- Lain mukaan 18 vuotta täyttänyt Suomen kansalainen tai Suomessa asuva voi vahvistaa sukupuolensa väestökisteriin omasta hakemuksestaan.



Pohdittavaa

- Nuori voi hakea sukupuoli-identiteettiään, ja asiasta pitää puhua arvostavasti. Ihmiset kasvavat läpi elämän. Nuoren ei vielä tarvitse olla valmis ja tietoinen kaikesta.
- Termeihin ja eri suuntauksiin on hyvä tutustua etukäteen.
- Tue nuorta tekemään itse omat ratkaisunsa.
- Kerro nuorelle, että hän voi näyttää siltä, miltä haluaa, ja olla se, joka haluaa olla.

Lisää tietoa

- SETA – sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus
- THL: Sukupuolten tasa-arvo -sivusto

Omat muistiinpanot

-
-
-
-
-

5. IHMISSUHTEET

Ilmiöstä enemmän

- Sosiaalinen verkostomme muodostuu meille merkityksellisistä ihmissuhteista: ihmisistä, joiden puoleen voimme kääntyä, kun kaipaamme apua/tukea.
- Sosiaalisen verkoston tulisi tukea yksilön hyvinvointia.
- On luonnollista, että sosiaalinen verkosto muuttuu elämän myötä.
- Sosiaalinen verkosto voi olla myös sopimaton tai puutteellinen.

Pohdittavaa

- Millaisia ihmissuhteita nuorella on?
- Jos nuorella ei ole läheisiä ihmissuhteita tai hänellä on haasteita ihmissuhteiden luomisessa, voitte yhdessä harjoitella esimerkiksi sosiaalista kanssakäymistä.
- Kunnioita nuoren kertomaa.
- Keskustelu arvoista ja siitä, kohtaavatko nuoren omat arvot läheisen ihmisen kanssa.
- Oman tilan rajaaminen ja rajaamisen avaaminen: saako rajoja vetää esimerkiksi puolison, vanhempien ja ystävien kanssa.

Lisää tietoa

- Mielenterveystalon omahoito-ohjelmat
- Nyyti ry
- Parisuhdekeskus Kataja

Omat muistiinpanot

-
-
-
-
-



6. KUKA OLEN, MITÄ HALUAN?

Ilmiöstä enemmän

- Nuoren vahvuuksien tunnistaminen ja niiden löytäminen sekä positiivisen palautteen antaminen vahvistavat nuoren luottamusta oman elämän rakentamiseen ja oman paikan löytämiseen elämässä.
- Arvot ovat uskomuksia ja käsityksiä arvokkaita, hyvinä ja tärkeinä pidetyistä asioista ja siksi keskeinen osa minäkuvaa. Tietoisuus omista arvoista on tärkeää, sillä se ohjaa kohti oman näköistä elämää. Arvot myös näkyvät omassa toiminnassa.
- Nuoren voi olla vaikea nähdä tulevaisuuttaan, unelmiaan, toiveitaan ja vahvuuksiaan. Tällöin on hyvä lähestyä teemaa arkisilla kysymyksillä ja pienillä toiveilla.



Pohdittavaa

- Kukaan ei ole täydellinen (konkretian tuominen tilanteeseen). Jos nuori tulee tapaamiseen pelkät ikävät asiat edellä, vie keskustelua tarkoituksenmukaisesti kepeämpään suuntaan.
- Nuoren omien vahvuuksien tunnistaminen ja sanoittaminen, "piilokehut".
- Arvokeskustelu voi auttaa nuorta hahmottamaan tärkeinä pitämiään arvoja. Arvot muuttuvat elämän aikana.
- Nuoresta voi tuntua ahdistavalta miettiä tulevaisuutta esimerkiksi 5–10 vuoden päähän.

Lisää tietoa

- Arto Pietikäinen: Kohti arvoistasi -kirja
- Mielenterveystalon omahoito-ohjelmat

Omat muistiinpanot

-
-
-
-
-

7. ITSETUNTEMUS

Ilmiöstä enemmän

- Itsetuntemus on itseä koskevaa tietoa ja ymmärrystä. Se on kykyä havaita ja tunnistaa itsestään varsin monenlaisia asioita.
- Itsetuntemusta on oman elämänhistorian tunteminen sekä yhteyksien näkeminen elämäntapahtumien ja nykyisen minän välillä. Ymmärrys siitä, miten minusta on tullut sellainen kuin olen, auttaa ymmärtämään omaa toimintaa sekä mahdollisia haasteita ja heikkouksia.
- Itsetuntemuksen perustaito on olla läsnä nykyhetkessä itsensä kanssa ja hyväksyä itsensä ilman pyrkimystä muuttaa tai muokata itseään, tunteitaan tai kokemuksiaan joksikin muuksi.



Pohdittavaa

- Itsetuntemusta voi vahvistaa esimerkiksi pohtimalla omia vahvuuksia, haasteita ja tavoitteita sekä sitä, mihin haluaisit varata enemmän aikaa elämässäsi.
- Pohdi nuoren kanssa, miten itseään kohtaan voi osoittaa myötätuntoa ja välittämistä.
- Mallit ja uskomukset tulevat usein ulkopuolelta. Mitkä ajatukset tulevat nuoresta itsestä, ja mitä hän haluaa?
- Itsensä voittaminen ja erilaiset onnistumisen kokemukset.
- Omien rajojen sanoittaminen/asettaminen – oman itsen arvostaminen.
- Vastaväittämät ja nuoren kertoman kyseenalaistaminen: N: "En voi jäädä sairauslomalle", A: "Miksi et? Mitä silloin tapahtuisi?" N: "Pitää pärjätä." A: "Miksi pitää pärjätä?"

Lisää tietoa

- Tony Dunderfelt: Voimavarana itsetuntemus
- Liisa Keltikangas-Järvinen: Tunne itsesi suomalainen

Omat muistiinpanot

-
-
-
-
-

8. RAVITSEMUS

Ilmiöstä enemmän

- Nuoren kanssa voi miettiä hänen suhdettaan ruokaan tekemällä yhdessä esimerkiksi ruokasuuhdekollaasin. Lisätietoa tehtävästä löytyy Kehuva-sivuilta.
- Ravitsemuksen merkitys hyvinvoinnille; riittävä, säännöllinen, salliva ja joustava ruokailu.
- Riittävä ravitsemus tukee mielenhyvinvointia.

Pohdittavaa

- Minkälaisia ajatuksia ruoka, ja syöminen herättävät?
- Toimeentulo vs. ruoan hinta.
- Toiminnanohjauksen haasteet ja niissä tukeminen.
- Ateriarytmin ylläpitäminen on tärkeää, koska meidän kehomme ja mieleemme tarvitsevat energiaa ihan kaikkiin arkisiin toimintoihin.
- Miettikää yhdessä, mitä ruokaa nuori voisi valmistaa. Tehkää kauppalista ja käykää yhdessä kaupassa. Pohtikaa yhdessä, miten pienellä budjetilla voi tehdä ravitsevaa ja monipuolista ruokaa.

Lisää tietoa

- Syömishäiriöliitto
- Kehuva-lähestymistapa
- Martat: Ruoka
- Patrik Borg: Tunne nälkä! Syö intuitiivisesti. Saavuta tuloksia.
- Leena Putkonen: Superhyvää keholle
- Leena Putkonen: Ruokamysterit – Viisaiden valintojen jäljillä

Omat muistiinpanot

-
-
-
-
-



9. RAHA – Tulot ja menot

Ilmiöstä enemmän

- Nuoren voi olla vaikea puhua omista talouteen ja rahaan liittyvistä asioista.
- Nuorilla ei välttämättä ole tietoa, mihin etuukseen heillä on oikeus: esimerkiksi asumistuki, toimeentulotuki.
- Erilaiset kulutustottumukset/-tavat. Ulkopuolelta tulevat paineet.
- Maksuttomia tai pienen budjetin harrastuksia/vapaa-ajanviettomahdollisuuksia sekä niihin liittyviä hankintoja voi selvittää omalta paikakunnalta.

Pohdittavaa

- Osalle nuorista raha-asioiden hoitaminen on vierasta, ja tämän vuoksi tarvitaan keskustelua ja kysymyksiä nuoren taloudenhoidosta. Osaako hän esimerkiksi siirtää maksujen eräpäivää?
- Raha tai sen puute vaikuttaa mielen hyvinvointiin. Huonoa mieltä voidaan yrittää korjata ostamalla itselle jotkain kivaa hetken mieltäjohteesta. Nuoren kanssa voi pohtia, mikä muu kuin ostaminen tukee mielen hyvinvointia: esimerkiksi musiikki, liikunta, luonto ja eläimet.
- Pankeilla on omia sovelluksia rahankulutuksen seuraamisen avuksi. Näitä käyttämällä nuori saa käsityksen omasta kulutuksestaan ja pystyy tekemään halutessaan muutoksia omaan kulutukseensa.
- Perusteellinen nuoren taloudellisen tilanteen ja kulutuksen kartoitus.
- Keskustelua nuoren kanssa säästämisestä ja pikavipeistä.

Lisää tietoa

- Takuusäätiö
- Budjetointityökalut: esimerkiksi Wallet, Penno ja pankkien omat sovellukset
- Martat: Talouden suunnittelu
- Kuluttajaliitto: Taloussuunnitelma

Omat muistiinpanot

-
-
-
-
-



10. PALVELUVIIDAKKO

Ilmiöstä enemmän

- Ammatilaisen on hyvä selvittää itselleen alueensa palvelut.
- Palveluviidakossa suunnistaminen voi olla hankalaa. Se vaatii usein hyviä toiminnanohjauksen ja elämänhallinnan taitoja, joita kaikilla nuorilla ei oman elämänhistorian ja -tilanteen vuoksi välttämättä ole.
- Palvelujärjestelmän hajanaisuuden vuoksi nuorella voi olla useita asiakkuuksia, mutta kennelläkään palvelujärjestelmässä ei ole kokonaisvaltaista käsitystä hänen tilanteestaan.



Pohdittavaa

- Nuoren tilanteen kartoittaminen on avainasemassa kun arvioit, riittääkö antamasi tuki, vai tarvitaanko nuoren kokonaistilanteen hallintaan esimerkiksi sosiaalityöntekijän apua.
- Asioiden sanoittaminen: mitä palvelut sisältävät, millaista tukea mistäkin saa, millaisia tukia nuori voi hakea, millaisia lomakkeita tulee täyttää.
- Tue kalenteroinnissa ja kertaa sovitut asiat.
- Vuorovaikuttaminen ja yhdessä oppiminen: avun pyytäminen ja vastaanottaminen, asioiden hoitaminen. Sopikaa nuoren kanssa, miten asioissa edetään.

Lisää tietoa

- Järjestöjen sosiaaliturvaopas
- THL: Vammaispalvelujen käsikirja
- Kela
- Suomen palveluohjausyhdistys

Omat muistiinpanot

-
-
-
-
-

11. MOTIVAATIO

Ilmiöstä enemmän

- Motivaatioksi kutsutaan kokonaisvireyttä, jolla ihminen pyrkii saavuttamaan tavoitteen. Motivaatio eli muutoshalu on ihmisen halua toimintaan ja muutokseen.
- Sisäinen motivaatio syntyy ihmiselle itselleen tärkeistä ja kiinnostavista asioista. Sen myötä tekemiseen syntyy ilo ja tarkoitus.
- Ulkoisessa motivaatiossa toiminta perustuu ulkoa tuleviin kannustimiin, kuten palkkioihin.
- Sosiaalinen ympäristö vaikuttaa yksilön motivaatioon ja sen syntyyn.

Pohdittavaa

- Motivaatio voi olla hukassa, jos tulevaisuus pelottaa.
- Sisäisen motivaation voi herättää, kun tulee tietoiseksi omasta osaamisestaan, kokee kuuluvansa ryhmään ja kokee voivansa vaikuttaa itseä koskeviin asioihin.
- Omakohtaiset kokemukset ja vertaistuki voivat auttaa motivaation löytämisessä.
- Liian korkeat tai alhaiset tavoitteet vievät motivaatiota.
- Haasteet oppimisessa tai keskittymisessä voivat heikentää motivaatiota.
- Pohtikaa nuoren vahvuuksia ja mielenkiinnon kohteita.

Lisää tietoa

- Nyyti: Opiskelumotivaatiosta
- Toim. Katariina Salmela-Aro: Motivaatio ja oppiminen
- Lasse Seppänen: Motivaatio – Perseelle potkimisen käsikirja

Omat muistiinpanot

-
-
-
-
-



12. OPISKELU

Ilmiöstä enemmän

- Opiskelu voi olla perinteisen opiskelun lisäksi myös elämän mittaista kiinnostusta, tutkimista, omien taitojen ja tietojen käyttämistä sekä laajentamista.
- Kaikille nuorille opiskelu ja työelämä eivät ole oikea ratkaisu. Millaisia vaihtoehtoja paikkunnalta löytyy tällaiselle nuorelle? Millaiset vaihtoehdot tukevat hänen mielenkiintoaan ja tulevaisuuttaan? Onko paikkakunnalla nuorten pajoja? Sopsisiko nuorelle paremmin oppisopimus? Vapaaehtoistyö? Kokemustoimijuus?

Pohdittavaa

- Kannusta nuorta päättämään omista valinnoistaan ja tulevaisuudestaan.
- Tulevaisuuden suunnitelmiin voi esittää vaihtoehtoja. Jos nuori haluaa opiskelemaan jotakin tiettyä alaa, tuetaan häntä ja etsitään yhdessä ratkaisuja toiveen toteutumiseksi.
- Jos nuorella on haasteita jaksamisessa, on hyvä kartoittaa hänen tämänhetkisiä voimavarojaan ja elämäntilannettaan. Jos nuori ei tiedä, mitä hän haluaa, kartoituksen voi aloittaa mielenkiinnon kohteista ja harrastuksista.

Lisää tietoa

- Nyyti ry
- YHTS: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö
- Opintopolku
- Kela: Opintotuki
- Kati Tiirikainen: Opiskelun taito

Omat muistiinpanot

-
-
-
-
-



13. TYÖ JA TYÖKOKEILU

Ilmiöstä enemmän

- Työn tekemisen tapoja on useita: kesätyö, osa-aikatyö, kokoaikatyö.
- Työkokeilussa henkilö voi selvittää ammatinvalinta- ja uravaihtoehtojaan tai mahdollisuuksiaan palata työmarkkinoille.
- Työpajatoiminta tarjoaa nuorelle mahdollisuuden ohjattuun ja tuettuun työntekoon, räätälöityyn koulutuspolkuun tai opintojen loppuun suorittamiseen yhteistyössä koulutuksen järjestäjän kanssa.

Pohdittavaa

- Työntekoon ja työllistymiseen voi liittyä sosiaalisia tekijöitä ja periytyneitä ajatuksia.
- Monipuolinen keskustelu vaihtoehtoisista poluista.
- Tee näkyväksi nuoren onnistumisia: esimerkiksi opiskelut tai muu työkokemus.
- Tarjoa nuorelle apua esimerkiksi CV:n ja työhakemuksen tekemiseen. Opetelkaa yhdessä työelämän peruspelisääntöjä ja vuorovaikutustaitoja.

Lisää tietoa

- TE-toimisto
- Ohjaamot
- Oppilaitosten opinto-ohjaajat
- Vamlasin Nuoret ja työelämä -toiminnan nettisivut

Omat muistiinpanot

-
-
-
-
-



14. ARJENHALLINTA

Ilmiöstä enemmän

- Arjen asiat vaikuttavat paljon omaan hyvinvointiisi. Arjenhallinta tarkoittaa sitä, että saat tavallisen arkielämäsi sujumaan hyvin. Kun järjestät ja teet arjen asiat toimivalla tavalla, hyvinvointisi vahvistuu.
- Sujuva arki rakentuu rutiineista: säännöllisestä syömisestä ja monipuolisesta ravinnosta, arkisten velvollisuuksien ja asioiden hoitamisesta, levosta, liikunnasta, sosiaalisista suhteista, työstä ja opiskelusta.
- Turvallisuutta ja hallittavuuden tunnetta tuovat tutut ja toistuvat elementit.

Pohdittavaa

- Keskustelkaa, mitkä asiat vaikuttavat arjenhallintaan. Mitä arjenhallinnan haasteiden takana voisi olla?
- Arki voi ja saa olla ajoittain tylsää. Tue nuorta sietämään tylsyyttä.
- Miten suhtautua siivoukseen ja muihin arkiaskareisiin niin, että niistä on mahdollista suorittaa?
- Jos elämä tuntuu kaoottiselta, etsi nuoren kanssa asioita, joihin hän pystyy vaikuttamaan. Yhdelläkin teolla voi olla suuri vaikutus.
- Itsemyötätunnon harjoittaminen: sisäinen puhe itselle ja sen tiedostaminen.
- Voisiko nuori hyötyä teknologiasta, listoista tai rutiinien ja ajanhallinnan harjoittelemisesta?

Lisää tietoa

- Mieli ry: Arjen mielen hyvinvoinnin taidot
- Mielenterveystalo: Arvioi arkeasi

Omat muistiinpanot

-
-
-
-
-



15. VAPAA-AIKA JA HARRASTUKSET

Ilmiöstä enemmän

- Vapaa-aika on omaa aikaa, johon voi kuulua esimerkiksi yksinoloa, kavereiden tapaamista tai vain kiireetöntä oleilua.
- Vapaa-ajalla on tärkeää tehdä sellaisia asioita, jotka rentouttavat, joista nauttii, jotka tuovat mielihyvää ja onnistumisen kokemuksia ja joiden myötä pääsee irtautumaan arjesta.
- Vapaa-ajan ja harrastusten merkitys kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta.

Pohdittavaa

- Onko paikkakunnalla nuorille maksuttomia harrastekokeiluja? Mitä voi harrastaa maksutta tai pienellä budjetilla?
- Joillakin vapaa-aikaa on liian paljon, tai jokin asia voi viedä liikaa vapaa-aikaa.
- Ohjaajan tuen saaminen harrastus- ja vapaa-ajan vaihtoehtojen kartoittamiseen ja testaamiseen, kynnyksen madaltaminen. "Saattaen vaihtaen" -periaate.
- Auta nuorta näkemään oman vapaa-ajan mahdollisuudet sekä asiat, joita hän jo tekee luonnostaan vapaa-ajalla.

Lisää tietoa

- Paikkakunnan yhdistykset
- Harrasteseurat

Omat muistiinpanot

-
-
-
-
-



16. ASUMINEN

Ilmiöstä enemmän

- Oma koti antaa turvaa ja pohjaa elämälle. Samalla se tuo vapautta ja vastuuta.
- Koti on henkilökohtainen turvapaikka. Jos asumiseen liittyy haasteita, nuori voi kokea esimerkiksi häpeän tunnetta.
- Muutto lapsuudenkodista omilleen on nuorille uusi tilanne. Omassa asunnossa velvollisuudet ja asumisen kustannukset voivat yllättää, ja tilanne voi vähitellen kriisiytyä.

Pohdittavaa

- Keskustele nuoren kanssa asunnon hankintaan ja asumiseen liittyvistä asioista.
- Millaista apua nuori voi paikkakunnallasi saada asumiseensa?
- Miten tukea luottotiedot menettänyttä nuorta?
- Mahdollisen kotikäynnin jälkeen voi olla helppompaa keskustella nuoren kanssa kotiin sekä kodinhuoltoon ja -hoitoon liittyvistä asioista.
- Osaatko pyytää apua: tiedätkö, minne olet yhteydessä, jos asumiseen tai asuntoon liittyen tulee haasteita?

Lisää tietoa

- Kela
- Oikeus.fi: Talous- ja velkaneuvonta
- Nal.fi: Asumisen ABC
- Takuusäätiö
- Martat: Kodinhoito

Omat muistiinpanot

-
-
-
-
-



17. RIIPPUVUUDET

Ilmiöstä enemmän

- Riippuvuuden eli addiktion ydinoire on aineen käytön tai toiminnan pakonomaisuus. Ihminen hakee aineen tai toiminnan tuottamaa mielihyvää tai tunnetilaa eikä enää pysty säätelemään aineen käytön tai toiminnan aloitusta, määrää tai lopettamista.
- Haitallinen riippuvuus voi kehittyä mihin tahansa toimintaan tai aineeseen, josta voi saada aluksi mielihyvää. Riippuvainen voi olla esimerkiksi päihteistä, raha- ja digipeleistä, seksistä tai syömisestä.
- Riippuvuussairautta sairastava ihminen ei välttämättä kykene tunnistamaan tai halua myöntää riippuvuuden aiheuttamia sosiaalisia, terveydellisiä tai taloudellisia oireita ja haittoja.



Pohdittavaa

- Nuori voi kokea suurta häpeää tilanteestaan, johon on joutunut.
- Asiat eivät ratkea nopeasti eikä sitä pidä ottaa henkilökohtaisesti. Esimerkiksi vasta kymmenes työntekijä voi saada nuoren haluamaan muutosta, mutta tähän on voinut vaikuttaa jo yhdeksän aikaisempaa kohtaamista (prosessimaisuus).
- Puheeksi ottaminen ja puhuminen oikeilla termeillä. Yhteinen keskustelu siitä, miten riippuvuus vaikuttaa nuoreen sekä hänen elämäänsä ja lähiympäristöönsä. Herättele nuori näkemään oma tilanteensa. Miten riippuvuutta voidaan hoitaa, tai mistä on mahdollista saada apua?
- Verkostoyhteistyö, oikeiden palvelujen etsiminen ja niistä kertominen sekä palveluihin tutustuminen yhdessä nuoren kanssa.

Lisää aiheesta

- Päihdelinkki
- Irti huumeista ry
- A-klinikka
- Ehkäisevä päihdetyö Ehyt ry
- Pelirajaton: Vertaistukea rahapelaajille ja läheisille
- YAD – Youth Against Drugs

Omat muistiinpanot

-
-
-
-
-

18. TUNTEET JA NIIDEN TUNNISTAMINEN

Ilmiöstä enemmän

- Tunnetaidot tarkoittavat kykyä havaita, ilmaista ja säädellä omia tunteita. Ne ovat itsetuntemuksen ja mielenhyvinvoinnin perusta.
- Omien tunteiden näkeminen ja ymmärtäminen auttavat hahmottamaan myös toisten tunteita, mikä on oleellinen osa vuorovaikutustilanteita ja niissä toimimista.
- Tunnetaidot auttavat ilmaisemaan, säätämään ja hillitsemään tunteita, tunnistamaan omia tarpeita, toimimaan jämäkästi silloin, kun omat rajat meinaavat ylittyä, luomaan toimivia ihmissuhteita, huolehtimaan omasta hyvinvoinnista ja rakentamaan oman näköistä elämää.

Pohdittavaa

- Tunnetaitojen vahvistaminen erilaisten työmenetelmien avulla (esimerkiksi erilaiset tunnekortit).
- Tietoisuuden lisääminen tunnetyöskentelyn vaikutuksista.
- Läsnäolo ja nuoren tunteiden vastaanottaminen sekä häpeän tunteen lievittäminen: kaikki tunteet ovat hyväksyttäviä. Nuorta on hyvä muistuttaa siitä, että tunteet ovat todellisia mutta myös ohimeneviä.
- Tunteita voi purkaa monella tavalla: kirjoittamalla, maalaamalla, tanssimalla, kehon ravistelulla, huutamalla, itkemällä, nauramalla ja puhumalla.

Lisää aiheesta

- Mieli ry: Tunteet ja tunnetaidot
- Mielen terveystalon omahoito-ohjelmat
- Anna-Mari Jääskinen, Sanna Pelliccioni: Mitä sä rageet? - Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen

Omat muistiinpanot

-
-
-
-
-



19. YKSINÄISYYS

Ilmiöstä enemmän

- Jokainen kokee joskus yksinäisyyden tunteita. Ihminen voi olla yksinäinen, vaikka hänellä olisi paljon ystäviä.
- Elämässä voi olla paljonkin kohtaamisia, mutta merkityksellisimmät suhteet saattavat puuttua. Myös parisuhteessa tai muissa läheisissä suhteissa voi kokea yksinäisyyttä, jos tunnetason kohtaamista ei synny.
- Yksinäisyys voi olla tilapäistä tai pitkäaikaista. Siihen voivat vaikuttaa sisäiset ja ulkoiset sekä sosiaaliset ja emotionaaliset syyt.



Pohdittavaa

- Nuoren kanssa on hyvä pohtia, miten hän kokee yksinäisyyden, mitä se hänelle merkitsee, ja mistä hänen yksinäisyytensä voisi johtua.
- Yksin oleminen ei aina merkitse yksinäisyyttä: yksin oleminen ja yksinäisyyden kokeminen ovat eri asioita.
- Nuori voi kokea aiheuttaneensa yksinäisyyden itse, mutta yksinäisyyden taustalla voi kuitenkin olla paljon erilaisia asioita: masennus, ahdistus, opiskeluvaikeudet, heikko itsetunto ja itsearvostus, sopeutumsvaikeudet, uusien tilanteiden pelko tai uusi elämäntilanne.
- Luonto ja eläimet voivat lievittää yksinäisyyttä ja tarjota merkityksellisiä kohtaamisia.
- Kerro nuorelle, että ilmiö on yleinen. Hän ei ole yksin näiden asioiden kanssa.

Lisää aiheesta

- Mielen terveyden keskusliitto
- HelsinkiMissio
- Mielen terveyden keskusliiton omahoito-ohjelmat

Omat muistiinpanot

-
-
-
-
-

20. TERVEYS JA TOIMINTAKYKY

Ilmiöstä enemmän

- Terveys on koko ajan muuttuva tila. Siihen vaikuttavat sairaudet, fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö sekä ihmisen omat kokemukset ja hänen arvonsa ja asenteensa.
- Oma koettu terveys saattaa poiketa paljonkin lääkärin arviosta tai muiden ihmisten käsityksestä. Ihminen voi tuntea itsensä terveeksi, vaikka hänellä olisi vaikeitakin vammoja tai sairauksia.
- Toimintakyky tarkoittaa ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä hänelle itselleen merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisen elämän toiminnoista. Näitä voivat olla esimerkiksi työ, opiskelu, vapaa-aika ja harrastukset sekä itsestä ja muista huolehtiminen.



Pohdittavaa

- Nuoren toimintakykyyn vaikuttavat toiminnanohjauksen haasteet ja niiden tiedostaminen sekä arjen suunnittelun harjoittelu.
- Mitkä asiat tukevat nuoren toimintakykyä, mitkä eivät?
- Nuori ei aina tiedosta, miten huolissaan omasta terveydestä tulisi olla: esimerkiksi hammashoito, ylipaino, päihteidenkäyttö, pitkittyneet oireet, jaksaminen tai muut mielen hyvinvoinnin haasteet.
- Toivon ylläpitäminen: sairaudesta tai vammasta huolimatta nuori voi elää tasapainoista ja itsenäistä arkea.

Lisää aiheesta

- THL: Mitä toimintakyky on?
- Terveyskylä
- Mielen terveystalon omahoito-ohjelmat

Omat muistiinpanot

-
-
-
-
-

21. MIELEN HYVINVOINTI

Ilmiöstä enemmän

- Mielen hyvinvointiin panostaminen tukee arjessa jaksamista, lisää tyytyväisyyttä elämään ja auttaa selviytymään erilaisista haastavista tilanteista.
- Jos elämä kaventuu selviytymisen puolelle, nuori saattaa karsia mukavaa tekemistä ja ihmissuhteita elämästään voimiensa säästämiseksi. Tämä voi laskea mielialaa ja lisätä ahdistusta.

Pohdittavaa

- Mitkä asiat tukevat mielen hyvinvointia ja mitkä mahdollisesti heikentävät sitä?
- Jokainen kohtaa elämässään ylä- ja alamäkiä. Kukaan ei vältty elämänsä aikana ongelmilta, ja nämä asiat voivat horjuttaa mielen hyvinvointia.
- Pohtikaa, minkälaisia mahdollisia paineita nuori voi kokea yhteiskunnan taholta.
- Kannustetaan nuorta ottamaan pieniä askeleita eteenpäin.

Lisää aiheesta

- Mieli ry
- Mielen terveyden keskusliitto
- Mielen terveystalo: Mitä mielen hyvinvointi on?

Omat muistiinpanot

-
-
-
-
-



22. UNI JA LEPO

Ilmiöstä enemmän

- Tarvitsemme unta: se on biologinen välttämättömyys. Unessa mieli ja keho saavat levätä ja energiat palautua. Uni uudistaa erityisesti aivojen toimintakykyä, mikä on mielenterveyden kannalta oleellista.
- Lepo mielletään arkikielessä uneksi, mutta se tarkoittaa eri asiaa. Se voi olla mielen ja kehon rentoutumista, tekemisen tauottamista ja toiminnan jaksottamista.
- Pitkäkestoiseen unettomuuteen tulee hakea apua, koska se voi suurentaa monien sairauksien ja tapaturmien riskiä, heikentää toimintakykyä ja huonontaa elämänlaatua.
- Katkonaiset unet johtuvat usein stressistä. Uni saattaa tulla illalla helposti mutta katketa kevyemmän unen vaiheessa aamuyön tunteina. Tämä johtuu siitä, että ylivilittynyt elimistö tuottaa hormoneja, jotka pitävät meidät hereillä.



Pohdittavaa

- Pohdi nuoren kanssa, miten päivään saisi lepoa, jotka helpottavat kehon ja mielen palautumista päivän jälkeen.
- Yleensä elämäntilanteen muutos voi aiheuttaa hetkellistä unettomuutta.
- Vaikka nuori ei saisi unta, lepääminen auttaa aivoja ja elimistöä palautumaan.
- Pohdi nuoren kanssa, mitkä ovat hänelle sopivia rentoutumiskeinoja.

Lisää aiheesta

- Mieli ry: Arjen mielen hyvinvoinnin taidot, palauttava uni
- Terveyskylä.fi: Opas levon ja toiminnan tasapainottamiseen
- Mielenterveystalo: Nuorten univaikeuksien omahoito-ohjelma

Omat muistiinpanot

-
-
-
-
-

23. ELÄMÄNTAVAT

Ilmiöstä enemmän

- Elämäntapa on yksilön tapa elää ja toimia. Se sisältää ihmissuhteet, pukeutumisen, kulutustottumukset ja vapaa-ajan. Valintoihin vaikuttavat ihmisen arvot, asenteet ja elämäntattumus.
- On olemassa erilaisia elämäntapoja. Ihmisen elämäntapa määrittelee, millaista elämää hän haluaa elää ja miten hän suhtautuu maailmaan.

Pohdittavaa

- Nuoren kanssa voi pohtia eri aihealueita ja kirjoittaa samalla, mitä elämäntapa tarkoittaa hänelle.
- Avoin keskustelu elämäntavoista, esimerkiksi unen, päihteiden ja pelaamisen vaikutuksesta omaan hyvinvointiin, opiskeluun ja työssäkäyntiin.
- Mitkä tavat ja tottumukset ovat tulleet nuoren lapsuudenkodista ja mitkä ovat nuoren omia valintoja?

Lisää aiheesta

- Sitra: Elämäntapatesti

Omat muistiinpanot

-
-
-
-
-



24. ITSETUHOISUUS

Ilmiöstä enemmän

- Itsetuhoisuudella tarkoitetaan yleensä ajatuksia tai käyttäytymistä, joihin liittyy pyrkimys itsensä vahingoittamiseen.
- Itsetuhoisuus voi ilmetä itsemurha-ajatuksina, itsemurhasta puhumisena, keskeytyneenä itsemurhayrityksenä, itsemurhayrityksenä tai itsemurhana.
- Itsetuhoisuus voi tarkoittaa eri henkilöille eri asioita, ja siksi sen ilmeneminen on yksilöllistä.
- Ilmiö ei ole harvinainen. Haastattelututkimusten mukaan joka kuudes suomalainen on joskus ajatellut tekevänsä itsemurhan.
- Itsetuhoisuuteen ja itsetuhoisiin ajatuksiin tulee aina suhtautua vakavasti.

Pohdittavaa

- Itsemurha-ajatuksista kysyminen ei suurennakaan itsemurhan riskiä.
- Itsemurhan tekemistä voi konkretisoida ja yrittää saada nuori ymmärtämään teon lopullisuus. Nuoren kanssa voi pohtia esimerkiksi sitä, miten itsemurha vaikuttaa lähipiiriin ja millaisia ai-neellisia vahinkoja se mahdollisesti aiheuttaa.
- Rohkaise nuorta hakemaan itsetuhoisuuteen apua.
- Rauhallinen keskustelu aiheesta, tilanteen kartoitus ja tukimuotojen esittely.
- Kun nuori on avoinna keskustelulle, hyödynnä hetki! Voinko auttaa?

Lisää aiheesta

- Katja Myllyviita: Vapaaksi viiltelystä
- Mielenterveystalo: Perustietoa itsetuhoisuudesta

Omat muistiinpanot

-
-
-
-
-



25. ULKOPUOLELTA TULEVAT PAINHEET

Ilmiöstä enemmän

- Nuori voi kohdata paineita monelta taholta. Niitä voivat aiheuttaa vanhemmat, kaverit, yhteiskunta tai sosiaalinen media. Nuori vertailee itseään muihin tahtomattaankin.
- Paineita voivat aiheuttaa myös vertaiset, jotka estävät nuorta olemasta tai toimimasta tavalla, joka olisi hänelle parhaaksi. Vertaiset voivat painostaa nuorta esimerkiksi päihteiden käyttöön, yli varojen elämiseen tai tiettyyn rooliin. Roolit – esimerkiksi huono-osaisuus tai menestymisen vaatimus – voivat myös periytyä sukupolvelta toiselle.

Pohdittavaa

- Työntekijän liian tavoitelähtöinen työote voi vaikuttaa vuorovaikutukseen. On tärkeää pystyä erottamaan työskentelyn tavoitteet ja kohtaaminen nuoren kanssa.
- Nuoren minäkuvan ja identiteetin vahvistaminen tukee nuorta kestämään ulkopuolelta tulevia paineita ja vaikutteita.
- Epäterveet suhteet (ks. luku 5, Ihmissuhteet). Mitä nuori itse haluaa elämältä? Miten, kenen kanssa ja millaisessa suhteessa hän haluaa elää?

Lisää aiheesta

- Mielenterveystalon omahoito-ohjelmat
- Nytyi ry

Omat muistiinpanot

-
-
-
-
-



26. HYLKÄÄMISEN KOKEMUKSET

Ilmiöstä enemmän

- Hylkäämisen kokemukset kuuluvat elämään, mutta ihmisten kyky käsitellä niitä vaihtelee.
- Käsittelemättömänä tai toistuvana hylkäämisen kokemus voi johtaa tunnelukon syntymiseen. Omaa käytöstä voi olla vaikeaa liittää näihin tapahtumiin.
- Myös kiusatuksi tuleminen tai porukasta eristäminen on hylkäämistä.



Pohdittavaa

- Nuori voi kokea olevansa täysin omillaan ja joutuvansa selviytymään itseksensä, ilman ulkopuolista tukea/apua.
- Nuori voi joutua ottamaan etäisyyttä itselleen tärkeään ihmiseen, jos toisen elämäntilanne ei tue omaa elämää tai aiheuttaa sille vahinkoa.
- Pohdi nuoren kanssa hänen toimintaansa ja sitä, miten negatiiviset kokemukset vaikuttavat hänen ajatusmaailmaansa.
- Syyllisyyden ja arvottomuuden tunteiden käsitteleminen.

Lisää aiheesta

- Mieli ry: Tunteet ja tunnetaidot
- Mielenterveystalon omahoito-ohjelmat

Omat muistiinpanot

-
-
-
-
-

27. VÄKIVALTA

Ilmiöstä enemmän

- Jotta väkivaltaan voi puuttua on tärkeää tunnistaa sen eri muodot. Näitä ovat fyysinen ja henkinen väkivalta, parisuhde- ja perheväkivalta, taloudellinen ja sosiaalinen väkivalta, seksuaalinen, uskonnollinen ja itseen kohdistuva väkivalta sekä vaino ja rasismi.
- Kuka tahansa voi kokea väkivaltaa ja sen tekijä voi olla tuttu tai tuntematon.
- Jokaisella on oikeus itsemääräämisoikeuteen ja koskemattomuuteen. Nuori voi tarvita tukea ja vahvistusta omien rajojen asettamiseen ja tilanteensa tunnistamiseen.

Pohdittavaa

- Ilmoitusvelvollisuus ja dialogisuus. Selvitä omaa työnkuvaasi velvoittavat ilmoitusvelvollisuuden rajat. Nuoren luottamus voi rikkoutua tehdyn ilmoituksen myötä.
- Neurokirjon nuorille tunteiden tunnistaminen sekä itsehillintä voivat olla vaikeita. Kuormituksen kasvaessa nuori voi käyttäytyä väkivaltaisesti, vaikka ei sitä haluaisikaan.
- Väkivalta voi olla myös hengenvaarallista, mikä on huomioitava myös työskentelyssä.
- Käsittelemätön väkivallan kokemus saattaa ilmetä pahana olona ja toimintakyvyn notkahduksena vielä vuosia väkivallan päättymisen jälkeen.
- Voit pohtia nuorten kanssa, mitä väkivalta voi olla?

Lisää aiheesta

- Viola: Lähisuhdeväkivalta
- Rikosuhripäivystys RIKU
- Raiskauskriisikeskus Tukinainen
- Ensi- ja turvakotien liitto
- Nollalinja, puh. 080 005 005
- Nettiturvakoti: Apua perheväkivaltaan - turvallisuutta lähisuhteisiin
- Miessakit ry
- THL: Väkivallan kanssa työtä tekevien ammattilaisten tueksi

Omat muistiinpanot

-
-
-
-
-



28. LAINVASTAINEN TOIMINTA

Ilmiöstä enemmän

- Sosiaalisen median viestintä on lisännyt vihapuhetta, seksuaalista häirintää, loukkaavaa puhetta ja henkilötietojen jakamista loukkamistarkoituksessa.
- Tietoisuus rangaistavasta vihapuheesta on lisääntynyt, ja rikosilmoituksia tehdään matalammalla kynnyksellä. Aina ei ole selvää, missä kulkee sananvapauden suojaan kuuluvan epämiellyttävän käytöksen ja rikoslaisa rangaistavaksi säädetyn puheen tai mielipiteen ilmaisun raja.
- Sosiaalisen median kautta voi hankkia muun muassa kiellettyjä päihteitä ja tuoteväärenöksiä.

Pohdittavaa

- Nuori voi syöllistyä itse lainvastaiseen toimintaan tai joutua sen uhriksi. On tärkeää hahmottaa moninaista ilmiötä, sekä tiedostaa rajat ja tukea nuorta ymmärtämään omaa tilannettaan.
- Selvitä omaa työnkuvaasi velvoittavat ilmoitusvelvollisuuden rajat. Muista dialogisuus: nuoren luottamus voi rikkoutua tehdyn ilmoituksen myötä.
- Voit olla nuoren tukena: esimerkiksi rikosilmoituksen tekeminen yhdessä.

Lisää aiheesta

- Rikosuhripäivystys RIKU
- Raiskauskriisikeskus Tukinainen
- Ensi- ja turvakotien liitto
- Nollalinja, puh. 080 005 005
- Poliisi

Omat muistiinpanot

-
-
-
-
-



29. KIUSAAMINEN

Ilmiöstä enemmän

- Kiusaaminen on henkilöön kohdistuvaa tarkoituksellista loukkaamista, vahingoittamista tai syrjimistä. Se voi olla fyysistä, sanallista tai psykologista, kuten eristäminen.
- Kiusaajan ja kiusatun suhde on epätasa-arvoinen, sillä kiusattu on alakynnessä ja puolustuskyvytön.
- Kiusaamisen jatkuvuus erottaa sen ohimenevistä riidoista.
- Kiusaaminen = kiusaamisväkivalta.

Pohdittavaa

- Kiusaamisen kokemus on henkilökohtainen, kokemusta ei saa vähätellä.
- Kiusaamisen kokemus voi myös herkistää väärinymmärryksille ja kokemukselle kiusatuksi tulemisesta.
- Nuori ei välttämättä ymmärrä oman toimintansa olevan kiusaamista. Pohtikaa yhdessä, mikä on ok ja mikä ei.
- Kiusaajalle tilanne voi konkretisoitua sanoittamalla tunteita, tekoja ja kiusatun kokemusta.
- Sosiaalisten taitojen harjoittelu yhdessä nuoren kanssa, jos niissä on puutteita.

Lisää aiheesta

- Viola: Lähisuhdeväkivalta
- Rikosuhripäivystys RIKU
- Raiskauskriisikeskus Tukinainen
- Nollalinja, puh. 080 005 005
- THL: Väkivallan kanssa työtä tekevien ammattilaisten tueksi

Omat muistiinpanot

-
-
-
-
-



30. MAAHANMUUTTO

Ilmiöstä enemmän

- Maahanmuuttoa tapahtuu monista eri syistä, kuten työn tai opiskelun vuoksi.
- Maastamuutosta puhutaan, kun ihminen muuttaa takaisin kotimaahansa tai ulkomaille esimerkiksi opiskelujen vuoksi.

Pohdittavaa

- Esimerkiksi uuteen kulttuuriin liittyvät haasteet voivat yllättää. Pohtikaa yhdessä, miten mahdollisia haasteita voisi ratkaista.
- Kohdataan nuori yksilönä ja ratkaisu-, ei ongelmalähtöisesti.
- Vertaistuki ja ohjaaminen oikeanlaisiin ryhmiin ja palveluihin.

Lisää aiheesta

- Punainen risti
- Sisäministeriö

Omat muistiinpanot

-
-
-
-
-



31. PAKOLAISUUS

Ilmiöstä enemmän

- Pakolainen on henkilö, jolle on myönnetty kansainvälistä suojelua kotimaansa ulkopuolisesta valtiosta. Pakolaisille on myönnetty turvapaikka, sillä heillä on perusteltu syy joutua vainotuksi omassa kotimaassaan.
- Pakolaiset tulevat Suomeen joko uudelleensijoittamisen eli kiintiöjärjestelmän kautta tai turvapaikanhakijoina.
- Suomeen saapuvista turvapaikanhakijoista suurin osa (80 %) on kokenut lähtömaassaan tai pakomatkan aikana järkyttäviä tapahtumia.



Pohdittavaa

- Pakolaisuuteen liittyy monia asioita, jotka voivat kuormittaa mielenterveyttä ja aiheuttavat stressiä.
- On myös tärkeää tarjota tietoa siitä, miten nuori voi itse edistää omaa hyvinvointiaan.

Lisää aiheesta

- THL: Pakolaisuus ja mielenterveys
- Suomen pakolaisapu

Omat muistiinpanot

-
-
-
-
-

32. SYRJINTÄ

Ilmiöstä enemmän

- Syrjintää on se, että ihmistä kohdellaan huonommin kuin toisia jonkin henkilökohtaisen ominaisuuden perusteella.
- Kaikilla ihmisillä on oikeus yhdenvertaiseen kohteluun. Syrjintä kielletään monissa kansallisissa laeissamme, kuten yhdenvertaisuuslaissa ja rikoslaissa, sekä kansainvälisissä ihmisoikeussopimuksissa.
- Yhdenvertaisuuslaissa kielletyt syrjintäperusteet ovat ikä, alkuperä, kansalaisuus, kieli, uskonto, vakaumus, mielipide, poliittinen toiminta, ammattiyhdistystoiminta, perhesuhteet, terveydentila, vammaisuus, seksuaalinen suuntautuminen tai muu henkilöön liittyvä syy.



Pohdittavaa

- Ymmärrys siitä, miten negatiiviset kokemukset ovat vaikuttaneet nuoren ajatusmaailmaan.
- Milloin ylittyy raja, joka edellyttää rikosilmoituksen tekemistä tai muita toimenpiteitä?
- Pohdi nuoren kanssa, miten hänen ennakkoluulojaan muita kohtaan voisi lähteä käsittelemään.

Lisää aiheesta

- Rikosuhripäivystys RIKU
- Rikoslaki
- Ihmisoikeusliitto: Yhdenvertaisuus ja syrjintä

Omat muistiinpanot

-
-
-
-
-

33. RASISMI

Ilmiöstä enemmän

- Rasismi on ideologioita, ennakkoluuloisia asenteita ja syrjivää käyttäytymistä.
- Rasismi on myös rakenteellisia järjestelyjä ja vakiintuneita käytäntöjä, jotka johtavat ihmisryhmien väliseen epätasa-arvoisuuteen.
- Rasismi ei ilmene ainoastaan yksittäisinä tilanteina.
- Rakenteellinen rasismi on yhteiskunnan toimintaan, lakeihin, palveluihin ja instituutioihin piiloutuvaa syrjintää, joka tuottaa lähes huomaamatta eriarvoisuutta.

Pohdittavaa

- Tietoisuus vihapuheen yleisyydestä, erilaisista kulttuureista ja taustoista.
- Väärinkäsitykset ja väärinymmärrykset voivat vahvistaa kokemusta syrjinnästä.
- Nuoren kanssa voi pohtia tasapainon löytymistä oman taustan ja uuden kulttuurin välillä.
- Miten tukea rasistia? Ennakkoluuloihin liittyvän tietoisuuden ja faktatiedon lisääminen, termit ja niiden avaaminen. Esimerkiksi lapsuudenkodissa on voitu käyttää rasistisia termejä, jotka ovat siirtyneet nuoren puheeseen, eikä nuori ymmärrä niiden loukkaavuutta.
- Taustoista riippumatta nuori voi kokea, että hän ei kuulu yhteisöön tai tule hyväksytyksi.

Lisää aiheesta

- Rikosuhriväivystys RIKU
- THL: Väkivallan kanssa työtä tekevien ammattilaisten tueksi

Omat muistiinpanot

-
-
-
-
-



34. TURVATTOMUUS

Ilmiöstä enemmän

- Turvattomuuden tunne voi olla sisäistä turvattomuutta, emotionaalista turvattomuutta, psykologista turvattomuutta, psyykkistä turvattomuutta tai ympäristössä tapahtuvien asioiden aiheuttamaa turvattomuutta (sota, väkivalta).
- Turvattomuuden tunnetta voivat aiheuttaa myös muutokset.
- Turvattomuutta kokeneen henkilön taustat vaikuttavat kokemukseen ja sen herättämiin tunteisiin.

Pohdittavaa

- Nuoresta voi tuntua, että hän ei voi levätä, olla oma itsensä tai ottaa rauhallisesti. Hän on haluton olemaan paikassa, jossa hän kokee turvattomuutta. Kuinka ammattilaisena voi ymmärtää ja tukea tällaisessa tilanteessa olevaa nuorta?
- Pelkotilojen taustalla voi ilmetä turvattomuutta.
- Turvattomuuden tunnetta voi pilkkoa pienempiin osiin.

Lisää aiheesta

- Mielenterveystalon omahoito-ohjelmat

Omat muistiinpanot

-
-
-
-
-



35. ELÄMÄNKATSOMUS

Ilmiöstä enemmän

- Elämäkatsomus on kokonaisvaltainen käsitys niistä merkityksistä, joiden varassa ihminen elää elämäänsä. Yleensä elämäkatsomuksen taustalla on jonkinlainen käsitys maailmasta eli maailmankatsomus.
- Elämäkatsomus tarkoittaa yksilön käsitystä maailmasta ja omasta paikastaan siinä.
- Jokaisen yksilöllinen elämäkatsomus kehittyy vähitellen. Se muodostuu usein erilaisten tekiöiden, kuten maailmankatsomusten, kulttuurien ja ajatusmaailmojen, vaikutuksesta.
- Hengellisyys liitetään uskonnolliseen kokemusmaailmaan.
- Henkisyys on kiinnostusta elämän tarkoitusta, ihmisyyttä, ihmisen menneisyyttä eli historiaa sekä taidetta kohtaan.



Pohdittavaa

- Elämäkatsomukset ovat monimuotoisia. Siksi katsomustietoisessa keskustelussa on tärkeää antaa jokaiselle tilaa määritellä omaa katsomustaan, oli se mikä tahansa.
- Työntekijä voi huomaamattaan vähätellä tiettyjä katsomuksia ja niiden merkitystä, jos ei koe itse niitä merkityksellisiksi.
- Lapsuuden perheen uskonnon käsitteleminen voi olla normaalia oman tilan hakemista, tai taustalla voi olla haastavampiakin ilmiöitä.
- Nuoren oman pohdinnan kautta tapahtuva identiteetin vahvistuminen: sanoitetaan asioita ja kerrotaan, että nuori voi tehdä omia valintoja itse.
- Ristiriidat ja arvoriidat sekä miten ne näkyvät arjessa.

Lisää aiheesta

- Uskontojen uhrien tuki UUT ry
- Eri uskontojen yhteisöt
- THL: Blogitekstit

Omat muistiinpanot

-
-
-
-
-

36. TOIVO

Ilmiöstä enemmän

- Toivo on mielentila, joka tarkoittaa sitä, että ihminen odottaa tulevaisuudelta jotain hyvää. Toivon vastakohta – toivottomuus tai epätoivo – on näköalattomuutta. Siihen liittyy taipumus nähdä asiat mustavalkoisesti. Positiivisen ja toiveikkaan elämäntavan voi oppia: toivon näkemistä elämässä voi harjoitella.
- Hyvät asiat ja onnistumiset ketjuuntuvat, samoin ei-toivotut asiat.

Pohdittavaa

- Kun asiat alkavat ratketa tai sujua, myös ratkaisujen löytäminen käsillä oleviin haasteisiin helpottuu.
- Toivottomuudesta voi muodostua tapa, jolloin nuori kokee olevansa epäonnistuja.
- Nosta onnistumiset ja hyvät asiat esille nuoren puheesta.
- Mahdollisuuksista sekä konkreettisista asioista puhuminen.

Lisää aiheesta

- MIELI ry: Toivo on uskoa siihen, että asiat voivat muuttua

Omat muistiinpanot

-
-
-
-
-



37. RAKKAUS

Ilmiöstä enemmän

- Rakkaus voi tarkoittaa syvää ja henkilökohtaista kiintymystä johonkin henkilöön, asiaan tai elämänalueeseen. Rakkauteen kuuluu vahvasti kiintymys ja toveruus.

Pohdittavaa

- Nuori ei välttämättä tiedä, mitä rakkaus on tai ei tunnista sitä, jos lapsuudessa tunteita ei ole sanoitettu ja näytetty.
- Muiden löytäessä kumppanin nuori voi tuntea itsensä erilaiseksi ja yksinäiseksi.
- Parisuhdemuutoksien sanoittaminen: esimerkiksi, että ketään ei voi pakottaa tuntemaan tietyllä tavalla.
- Puhuminen, miettiminen, harjoittelu: miten vaikeita asioita voi ottaa puheeksi kumppanin kanssa.
- Itsensä rakastaminen ja hyväksyminen sellaisena kuin on. Kyky nähdä itsessään hyviä asioita ja arvostaa omia ominaisuuksiaan.



Lisää aiheesta

- Terveyskirjasto
-

Omat muistiinpanot

-
-
-
-
-

38. KUOLEMA

Ilmiöstä enemmän

- Jokainen käsittelee kuolemaa eri tavalla.
- Kuuntelemisen ja kyselemisen tasapaino: kuunteleminen on tärkeää, mutta välillä tarvitaan kysymyksiä ohjaamaan keskustelua eteenpäin tai kartoittamaan tilannetta ja nuoren vointia.

Pohdittavaa

- Suru on osa elämää ja sen käsittely omaan tahtiin normaalia.
- Kuolema voi olla symbolista: jonkin asian kuolettaminen voi olla edellytys muutokselle.
- Ole läsnä, älä jätä yksin!
- Kerro, että otat osaa suruun ja olet pahoillasi menetyksestä. Näin voi sanoa, vaikka kuolemasta olisi jo vuosia.

Lisää aiheesta

- Käpy Lapsikuolemaperheet ry
- MIELI ry
- Kela
- Seurakunnat
- Suomi.fi: Läheisen kuolema

Omat muistiinpanot

-
-
-
-
-



39. JOTAIN MUUTA?

Nuori voi ottaa itse puheeksi jonkin sellaisen ilmiön tai aiheen, jota muista korteista ei löydy. Tätä korttia kannattaa pitää esillä erityisesti uuden nuoren kanssa.

Jokainen kokee asioita eri tavalla, ja välillä jonkin asian puheeksi ottaminen voi olla vaikeaa. Tutustumisen ja luottamussuhteen luomisen alussa voidaan tarvita keskusteluja yleisistä aiheista.

Omat muistiinpanot

-
-
-
-
-



40. SOS

SOS-kortin avulla nuori voi puhua jostakin sellaisesta mielen päällä olevasta haasteesta tai hätätilanteesta, joka koskettaa häntä tai hänen läheistään.

Pohdittavaa

- Joskus voi tuntua siltä, että jokin vaivaa, mutta ei saa kiinni siitä, mistä tunne johtuu.
- Voiko aiheeseen päästä esimerkiksi toiminnallisuuden kautta?
- Sovi uusi tapaamisaika päivän parin päähän. Pyydä nuorta kirjoittamaan mieltä painavasta asiasta, jos siitä puhuminen tuntuu liian vaikealta.
- Kerro luottamuksellisesta ilmapiiristä ja kehu nuorta hyvästä yrityksestä.

Omat muistiinpanot

-
-
-
-
-





