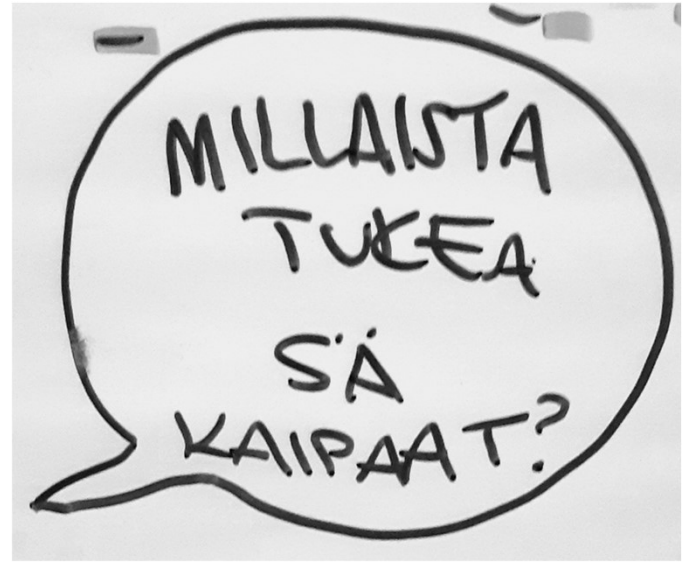




PUHU MULLE 2.0

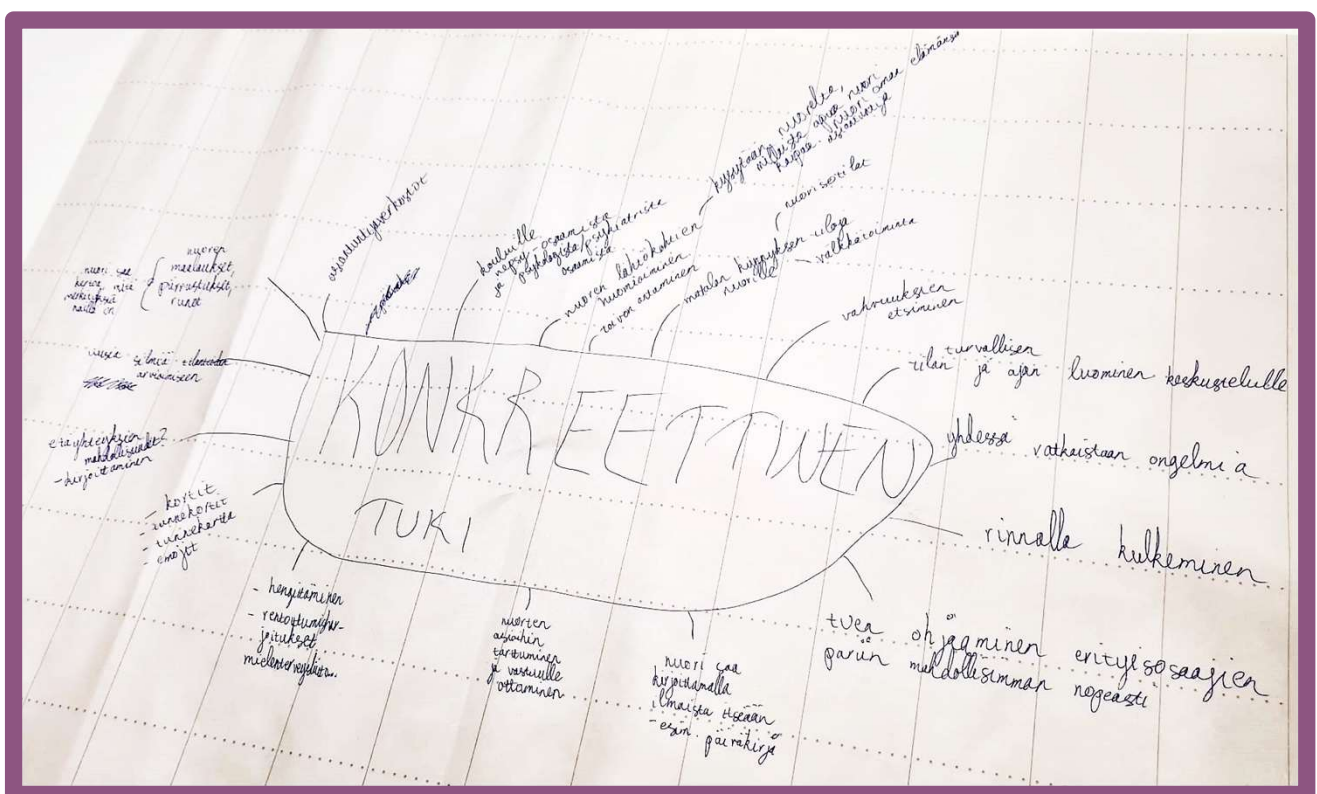
- ammattilaisfoorumi

Kohtaamisen ohjeita nuorilta ja ammattilaisilta

Tämän raportin sisältö on kerätty Pesäpuu ry:n ja FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n Kunahra-hankkeen yhteistyössä järjestämästä Ammattilaisfoorumista, joka pidettiin 26.11.2021 Seinäjoella nuorten parissa työskenteleville ammattilaisille. Ammattilaisfoorumi oli jatkoa 2020 järjestetyille Puhu mulle! -Nuorten foorumille, jonka teemana oli nuorten ajatukset ja kokemukset omasta ja läheisten mielen hyvinvoinnista.

Ammattilaisfoorumien ajatuksena on tarjota ammattilaisille sekä tietoa että mahdollisuus reflektoida ja kehittää omaa työtänsä eteenpäin. Ammattilaisfoorumeissa on toisinaan mukana myös asiakkaita, kuten nytkin. Foorumiin tuli mukaan kaksi nuorta, jotka olivat osallistuneet aiempaan Nuorten foorumiin.

Päivän aluksi ammattilaisille tarjottiin koulutuksellisia alustuksia nuorten mielenhyvinvoinnin tukemiseen ja nuorten kohtaamiseen liittyen, jonka jälkeen iltapäivällä pienryhmissä refleктоitiin ja kehitettiin yhdessä.



Kohtaamisen ohjeita nuorilta ja ammattilaisilta

Ammattilaisfoorumin teemoiksi nostettiin nuorille suunnatussa foorumissa esiin nousseet tärkeät huomiot. Teemat olivat puheeksi ottaminen, moninaiset verkostot, konkreettinen tuki ja lempeä kohtaaminen. Jokainen näistä teemoista on merkityksellinen kohdattaessa nuoria.

Tähän raporttiin onkin koostettu työskentelyosuuden tärkeimmät havainnot, mutta myös päivässä esiin nousseet konkreettiset vinkit ja ideat ammattilaisille kunkin teeman edistämiseen omassa työssään.

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n Kunahra -hankkeessa (2020-2022) tarkoituksena on nuorten mielenterveysläheisten huomioiminen ja tukeminen. Hanke toteutuu yhteistyössä nuoria kohtaavien ammattilaisten kanssa, toimintaa hanke järjestää nuorille ryhmä- ja yksilötapaamisin, verkossa sekä kasvotusten.

Kiitämme kaikkia ammattilaisfoorumiin osallistuneita avoimuudesta ja yhteiseen ideointiin heittäytymisestä!

Helena, Mira ja Suvi



Puheeksi ottamisen vaiheet:

1. Valmistautuminen

Huomioi rauhallinen, turvallinen ja luotettava ilmapiiri ja ympäristö.

2. Kontaktin ottaminen nuoreen

Tärkeää on läsnäolo ja aitous.

3. Asian lähestyminen lempeästi, mutta rohkeasti

Nuoret ovat erilaisia, toiset osaavat kertoa mielenpäällään olevista asioista, toiset eivät.

Tunnustele tilannetta ja huomioi kynnyks ottaa apua vastaan.



Tärkeää nuorten näkökulmasta:

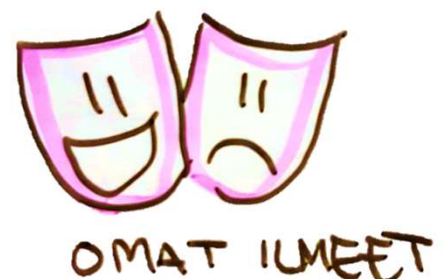
Ei painosteta puhumaan.

Anna nuorelle mahdollisuus ja rauha sanoittaa oma tilanteensa. Avoimet kysymykset tukevat puhumista.

Puhu nuoren omalla kielellä.

Huomioi omat ilmeet ja eleet.

Nuori lukee taitavasti työntekijää,
näkee ja skannaa tilanteen turvallisuuden.



Huomioi nuori kokonaisuudessaan, älä pelkästään ongelman kautta.

Kunnioita nuoren itsemääräämisoikeutta. Nuori on oman asiansa asiantuntija.

Tunnista työntekijän valta-asema. Vältä vallan väärinkäyttöä.

Hyväksy, että aina ei ”kemat kohtaa”.

Ei tarvitse loukkaantua tai tuntea ettei työntekijänä kelpaa.



Apukysymyksiä:

Missä tunne tuntuu?

Millainen tilanne on?

Mikä helpottaisi puhumista?

Sanoita ettei nuori ole yksin tilanteessa.

Vinkkejä puheeksi ottamiseen:

Alkukartoituslomake voi auttaa nostamaan keskusteluun esim. seksuaalisuuteen liittyvät asiat, läheisten päihteidenkäytön, seksuaalisen hyväksikäytön jne.

Erilaiset kortit, tunteet ym.

Jos tilassa on näkyvillä esim. julisteita tai kuvia erilaisista teemoista, se voi helpottaa aiheesta puhumista.

Keskustelun aloittaminen kävelyn tai tekemisen kautta voi rentouttaa tilannetta.

Kirjoittaminen, esim. kirje tai viesti.



MONINAISET VERKOSTOT

Miten tunnistaa nuorten suhteita ja tukea niitä?

”Joillekin riittää yksikin hyvä ystävä ja toiset kaipaavat enemmän ihmisiä ympärilleen.”

Kartoita verkostot.

On tärkeää kysyä nuorelta hänen verkostoistaan. Tunnista myös esimerkiksi somessa ja peleissä olevat verkostot.

Apuvälineenä voi käyttää esimerkiksi verkstokarttaa tai sosiaalinen atomi -menetelmää.

Rakenna yhteistyötä verkostojen välillä.

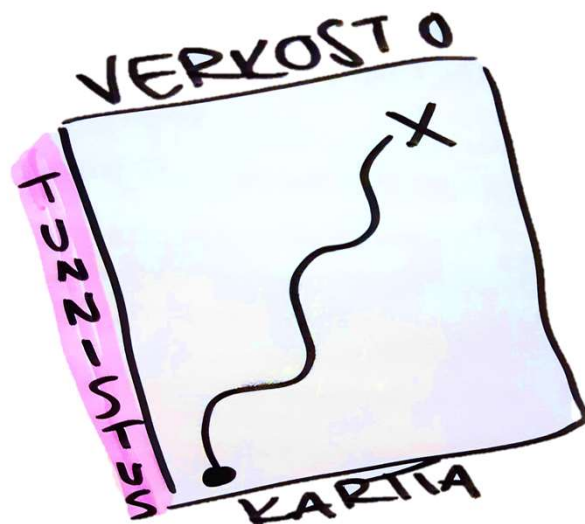
Verkosto ja moniammatillisuus tarjoavat uusia silmiä tilanteiden arvioimiseen.

Nuoren läheisten ja muiden nuoren kanssa työskentelevien tahojen välisestä yhteistyöstä on usein hyötyä.

Verkostopalaverit ovat hyvä mahdollisuus yhteistyöhön.

Ohjaa tarvittaessa nuorta eteenpäin.

Ohjaa nuori sopivan avun piiriin, mutta pysy mukana rinnalla kulkijana mahdollisuuksien mukaan.



MONINAISET VERKOSTOT

Miten tunnistaa nuorten suhteita ja tukea niitä?

T
u
e

Tekemisen ja toiminnan kautta on helpompi tutustua uusiin ihmisiin. Tässä on muutamia esimerkkejä:

Nuorten vetämät toiminnot - osallistavaa toimintaa, nuoret itse kehittävät ja ohjaavat.

Aamuvartti: Kerran viikossa aamupala ja hengailu - uusia kavereita, jännitysten purku, rentouttaa kouluun tulemistä.

Nuorille mahdollistetaan turvallinen tila, jonne voi tulla juttelemaan ja tutustumaan uusiin ihmisiin.

Speeddating eli ”kaveritreffit”.

Vertaistukiryhmät

Tärkeää huomioida tilaisuuksia markkinoidessa, ettei vahingossa leimaa tai sulje ketään ulos.



Kiusaamiseen puuttuminen ja muissa suhdepulmissa auttaminen on aikuisten tehtävä. Ammattilainen voi mm.:

Auttaa ja tukea kavereiden löytämisessä.

Vahvistaa nuoren itsetuntoa kannustamalla ja rohkaisemalla.

Järjestää ryhmäyttävää toimintaa nuorille.

Tukea tunne- ja vuorovaikutustaidoissa.

Ottaa tilanteet puheeksi ja kuunnella nuoria.

P
u
u
t
u

KONKREETTINEN TUKI

Millaista apua voi tarjota
haastavassa tilanteessa?

Apu nopeasti saataville

Autetaan itse mahdollisuuksien mukaan heti, kun voi. Varmistetaan, että nuori saa oikeanlaista apua.

Ketään ei saa jättää yksin asioidensa kanssa.

Jos nuori joutuu jonottamaan avun piiriin, ei jätetä häntä yksin, vaan tarjotaan paikkoja ja aikaa keskustelulle.

Joissain tilanteissa auttaa eniten ihan vaan kuulolla oleva korva ja esimerkiksi kupillinen teetä.

Kuunteleminen ja huolien jakaminen on konkreettista auttamista ja sitä voi tehdä silloinkin, kun ei ehkä muutoin osaa olla apuna.

Turvasuunnitelman tekeminen auttaa nuorta tietämään, miten toimia ja mihin voi ottaa yhteyttä, kun avulle on tarvetta.

Nuorelle tulisi välittää tietoa tahoista, joihin voi olla yhteydessä myös yön pimeinä tunteina. Yhteystiedot voi kirjata ylös nuorta varten.

Paikkoja joihin voi olla yhteydessä tai joista löytyy lisää avun hakemisen kanavia ovat mm. Nettiturvakoti, Sekasin-chat, yleinen hätänumero ja sosiaalipäivystys.

Tarkista oman paikkakunnan auttamiskanavat! Pidä yhteystiedot ajan tasalla.



KONKREETTINEN TUKI

Millaista apua voi tarjota
haastavassa tilanteessa?

Tiedon siirtäminen eri tahojen välillä hyödyttää kaikkia

Autetaan nuorta toimimaan verkoston
kanssa ja löytämään oikeat tahot, joilta
saada apua.

Nuorille on tärkeää, että heiltä kysytään
voidaanko olla yhteydessä esimerkiksi
vanhempaan tai muuhun verkostoon.

Nuoret kaipaavat myös vertaistukea ja
matalan kynnyksen tiloja ja toimintoja,
kuten esimerkiksi välkkätoiminta ja
nuorisotilat.



Työskentelyssä tärkeää:

Nuoren tilanteen kartoittaminen ja
lähtökohtien huomioiminen.

Nuori on oman elämänsä
asiantuntija, kysytään nuorelta millaista apua hän kaipaa.

Turvallisen tilan ja ajan luominen keskustelulle.

Nuorten asioihin tarttuminen ja niistä vastuun ottaminen.

Ongelmia ratkotaan yhdessä huomioiden nuoren toimijuus.

Nuoren vahvuuksien ja voimavarojen etsiminen ja
tukeminen.

Toivon luominen.

Työkaluja ja keinoja auttamiseen:

Luovat keinot purkaa ajatuksia ja tunteita.

Musiikki, piirustukset ja maalaukset, runot, (tunne)kortit, tunnekartat, emojiit, kirjoittaminen.

Etäyhteyksien mahdollisuudet kannattaa selvittää.

Läsnäolo, vertaisryhmät tai verkkotyökalut auttamiseen.

Voimallaiseen tai voimabiisiin jne etsiminen.

Kehollisuuden huomioiminen: hengittäminen, rentoutumisharjoitukset (esim. mielenterveysliitto).

Vinkkien antaminen ahdistuksen ja vireystilojen käsittelyyn.

Esimerkiksi TIPP-aidot = ahdistuksen hallintakeinot ja sietoikkuna-ajattelu.

Mieli ry:n Mielenterveyden käsi –työkalu.



Omia työkaluja ja keinoja:

LEMPEÄ KOHTAAMINEN

Mitä se tarkoittaa?

Näin kohtaat lempeästi:

Aito kiinnostus nuoreen ja hänen asioitansa kohtaan rakentuu, kun nuori nähdään kokonaisvaltaisesti, ei vain haasteiden kautta.

On tärkeää, että nähdään nuori diagnoosin takaa.

Muista osoittaa ja sanoittaa se myös nuorelle!

Kohdatessa tilan antaminen nuorelle.

Työntekijä orientoituu kuulemaan.

Puhuminen ei ole välttämättä luonnollisin keino kertoa.

Luovuuden ja erilaisten menetelmien hyödyntäminen tilanteeseen soveltuvasti voi auttaa haastavien asioiden käsittelyssä. Panosta rentoon ilmapiiriin.

Rehellisyys tilanteeseen.

Ole nuoren luottamuksen arvoinen. Aina se mitä keskustellaan ei voi jäädä kahden keskeiseksi ja tämä täytyy avata nuorelle.



LEMPEÄ KOHTAAMINEN

Mitä se tarkoittaa?



Nuoret hakevat itse paljon tietoa esim. diagnooseista.

Aikuinen voi ohjata oikean ja faktaan perustuvan tiedon äärelle.

Ei tarjota pelkästään valmiita ratkaisuja!

Keskustelkaa yhdessä asiasta tasavertaisina.

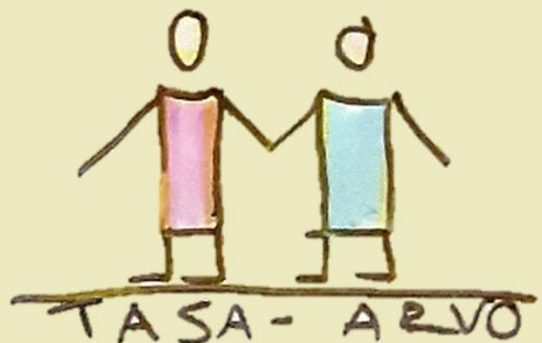
Edetään nuoren ehdoilla ja rakennetaan luottamusta ja turvallista oloa.

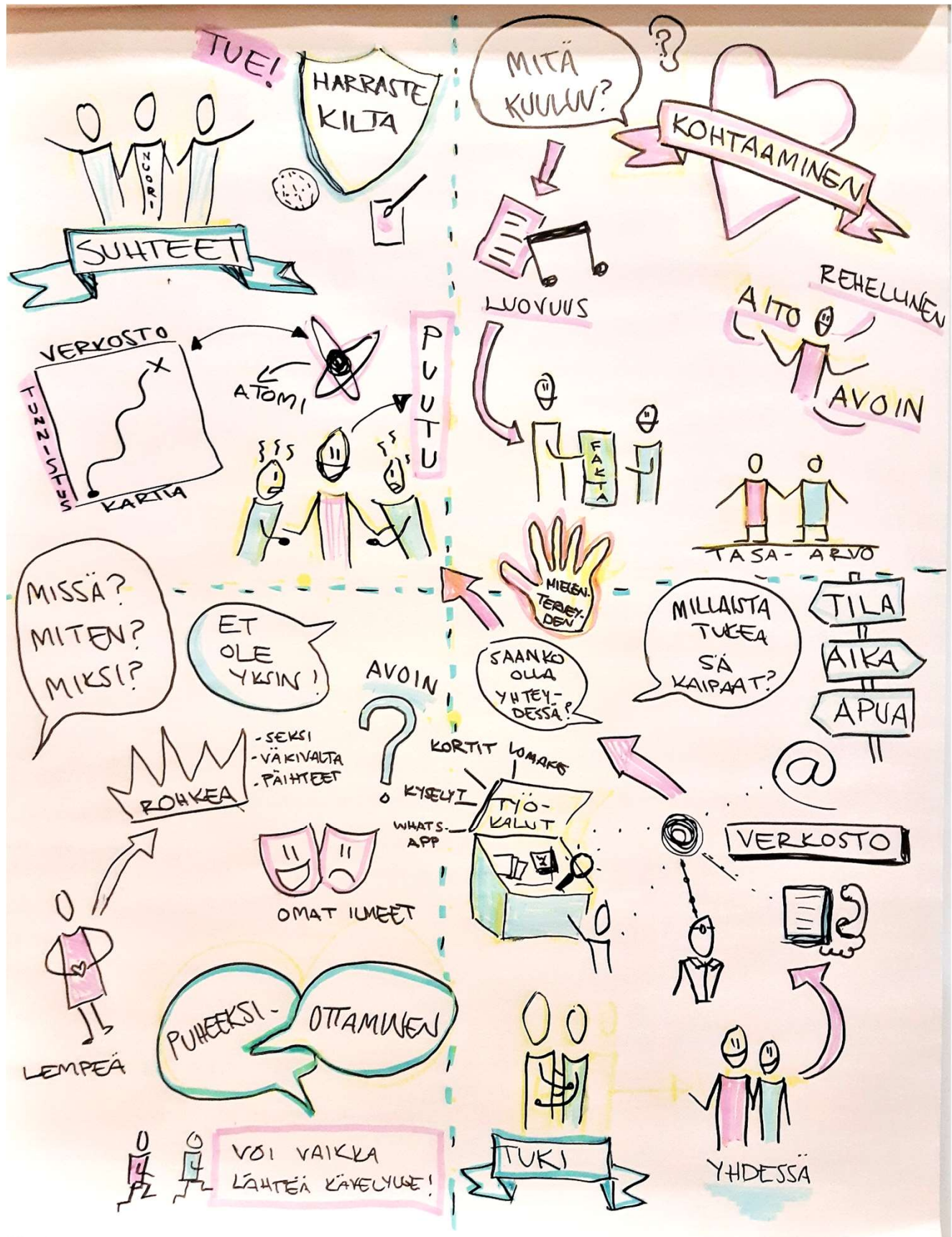
Huolehditään nähdyksi ja kuulluksi tulemisesta sekä autetaan vaikeampien asioiden käsittelyssä.

Kysy ja anna palautetta kohtaamisista!

*Mitä kuuluu? kaksi pientä sanaa,
joilla on suuri merkitys.*

*Huomioidaan nuoret ja kysellään
kuulumisia, vaikka ei olisi tuen
tarvetta.*





KIITOS!