

# MITÄ KUULUU?

Puheeksi ottaminen ja  
avun hakeminen



# Mitä on huolen puheeksi ottaminen?

- Hankalien asioiden käsittely ja avun hakeminen ovat mielenterveystaitoja.
- Jokainen meistä kohtaa elämänsä aikana haasteita ja vaikeita asioita. Niistä ei tarvitse selvitä yksin.
- On hyvä osata ottaa vastaan tarjottua apua tai tukea sekä itse osata tarjota tukea.
- Ei tarvitse olla aiheen asiantuntija, jotta voi ottaa huolen puheeksi toisen kanssa.

# Mitä on huolen puheeksi ottaminen?

## Huoli

= tunne siitä, että jokin on vialla. Ei siis välttämättä mitään älyttömän dramaattista.

## Haastava aihe

= mikä tahansa mistä tuntuu hankalalta puhua.

# Huolta voivat herättää esimerkiksi..

- Passiivisuus
- Kaverisuhteista vetäytyminen
- Alakuloisuus
- Harrastuksista luopuminen
- Opiskelun vaikeutuminen
- Välinpitämätön käytös
- Itsetuhoinen puhe tai käytös
- Muutokset olemuksessa
- Päihteet
- Jatkuva väsymys
- Stressi

# Harjoitus

Sinulla on samassa koulussa opiskeleva tuttava Ami. Olet huomannut, että viimeaikoina Ami ei ole enää ollut hyväntuulinen oma itsensä. Ami vaikuttaa hyvin väsyneeltä, etäiseltä ja on selvästi stressaantunut opinnoista.

Olet huolissasi Amista.

Mitä voit itse tai yhdessä muiden kanssa tehdä tässä tilanteessa?  
Keskustele ryhmäsi / parisi kanssa ja kirjatkaa ajatuksianne ylös.

# Muistilista

## puheeksiottotilanteeseen

- Ole suora ja selkeä.
- Lähde liikkeelle omasta huolesta ja pyri tukemaan, älä ratkaisemaan ongelmaa.
- Kysy, mitä toinen itse ajattelee asiasta.
- Kuuntele rauhallisesti ja anna aikaa.
- Rohkaise olemaan rehellinen ja osoita, että pystyt kuulemaan myös vaikeista asioista.
- Toisen tukeminen ja mahdollisesti avun tai tuen hakeminen.
- Huolehdi myös itsestäsi!

# Toisen tukeminen

- Ei tarvitse osata tai yrittää ratkaista toisen huolta tai ongelmaa.
- Yhdessä voi hakea apua tai tukea. Kun tuet toista, sinun ei tarvitse etukäteen tietää, mihin tai keneen kannattaisi ottaa yhteyttä. Voitte selvittää asiaa yhdessä.
- Älä jää yksin ja muista myös itsesi. Toisen huolista tai ongelmista kuuleminen voi olla haastavaa. Muista huolehtia omasta hyvinvoinnistasi ja pura tarvittaessa ajatuksiasi jonkun kanssa (kts. diat Mistä apua ja tukea).

# Mistä apua ja tukea?

- **Oppilaitoksessa:**

- Opinto-ohjaaja
- Erityisopettaja
- Kuraattori
- Psykologi
- Terveystenhoitaja
- Nuorisotyöntekijä
- Ryhmänohjaaja
- Muu henkilökunta

- **Netissä ja puhelimitse**

- SEKASIN-chat:  
[sekasin247.fi](https://sekasin247.fi)
- MIELI ry:n kriisipuhelin:  
09 2525 0111
- Tukea ja chatteja eri aihe-alueittain:  
[nuortennetti.fi](https://nuortennetti.fi)  
[nuortenlinkki.fi/mista-apua](https://nuortenlinkki.fi/mista-apua)  
[nuorteneelama.fi](https://nuorteneelama.fi)
- [Helsinkimissio.fi/nuorten-kriisipiste](https://helsinkimissio.fi/nuorten-kriisipiste)



# Mistä apua ja tukea?

- **Kunnalliset palvelut**
  - Terveys- ja sosiaalipalvelut:  
oman kunnan nettisivut
- **Huolilomake avuksi huolen puheeksi ottamiseen:**
  - [nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/huoli-puheeksi-lomake/](https://nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/huoli-puheeksi-lomake/)

# Muista nämä neljä asiaa:

Meillä kaikilla on mielenterveys. Siitä saa ja pitää puhua.

Hyvä mielenterveys ei tarkoita, etteikö joskus olisi paha olo.

Hankalien asioiden käsittely ja avun hakeminen ovat mielenterveystaitoja.

Kaikki ovat avun ja tuen arvoisia ja kaikilla on niihin oikeus.

**KIITOS!**



# Lähteet

- Nuoren mielen ensiapu - mielenterveysosaamista lasten ja nuorten kohtaamiseen, MIELI ry, Lassander & Karila-Hietala, 2018