



Mielenterveyden vahvistajan käsikirja

**Näkökulmia nuorten mielenterveyden
vahvistamiseen etsivässä nuorisotyössä
ja työpajatoiminnassa**

Katri Peräaho (toim.)

Käsikirja on tuotettu opetus- ja kulttuuriministeriön Kohdennetun nuorisotyön osaamiskeskuksessa (2021–2023). Se on myös kirjoittajan opinnäytetyö Turun ammattikorkeakoulun sosionomi (YAMK) -opinnoista.

Kirjoittaja

Katri Peräaho, asiantuntija, MIELI Suomen Mielenterveys ry

Käsikirjan kehittäjäryhmään osallistivat

Mikka Piironen, Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry
Milla Peltola, Porvoon kaupunki
Minttu Vuorinen ja Tuomas Jääskö, Kittilän kunta
Rajja Möttönen, Huittisten kaupunki
Sara Rossinen, Pieksämäen kaupunki
Tuuli Särkijärvi, Mäntsälän kunta
Ville Nurminen, Perhekuntoutuskeskus Lauste ry

Käsikirjan tieto-osuukien kommentointiin osallistivat

Annemari Kivivuori, Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry
Emmi Paananen, Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry
Katja Uusitalo, Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry
Susanna Palo, Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry
Tarja-Liisa Riipinen, Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry
Anni Helotie, MIELI ry
Jukka Valkonen, MIELI ry
Outi Mäkinen, MIELI ry
Sari Anjala, EHYT ry

Valokuvat: Kansi: Maxwell Nelson / Unsplash.

Muut valokuvat: Ben White, Gian Cescon, Anders Wideskott / Unsplash; Laura Oja; Shutterstock; Logan Weaver / Unsplash

Kuvitus: Sofia Wilkman ja Jenni Kuokka

Graafinen suunnittelu ja taitto: Hahmo

Kielenhuolto: Sirpa Ovaskainen

Kustantaja

Kustantaja Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry, Kohdennetun nuorisotyön osaamiskeskus

ISBN 978-952-65009-1-1 (pehmeäkantinen)

ISBN 978-952-65009-2-8 (PDF)



mieli

OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ





”Olen oppinut ymmärtämään kuka olen ja saanut näkökulmia omiin tapoihin.”

VALMENTAUTUJA, SOVARI 2022



Sisällys

Aluksi 4




1 Mielensterveys pähkinäkuoressa 6

-  1.1 Pysähtymisharjoitus 7
 - 1.2 Mielensterveyden käsitteitä 8
 - 1.3 Mitä mielensterveys on? 10
 - 1.4 Näkökulmia mielensterveyden vahvistamiseen 12
 - 1.5 Mielensterveyden suoja- ja riskitekijät 14
 - 1.5.1 Suoja- ja riskitekijät etsivän nuorisotyön ja työpajatoiminnan näkökulmasta 18
 -  1.5.2 Tieto konkretiaksi: Nuoren suojaitekiöiden vahvistaminen 21
 - 1.6 Nuoren mielensterveyden tukeminen palvelujärjestelmässä 21
-

2 Nuoren minäkäsitys ja mielensterveys 23

-  2.1 Pysähtymisharjoitus 24
 - 2.2 Nuoren minäkäsityksen muodostuminen 25
 - 2.2.1 Lapsuus ja yksilölliset ominaisuudet 25
 - 2.2.2 Temperamentin merkitys 25
 - 2.2.3 Neuropsykiatriset piirteet 28
 -  2.2.4 Tieto konkretiaksi: Nuoren vireystilan säätely 32
 - 2.3 Minäkäsitystä muovaavat kokemukset 33
 - 2.3.1 Kiusaamisväkivalta ja yksinäisyys 33
 - 2.3.2 Syrjäytymisen kokemukset 36
 - 2.3.3 Koulun kapea muotti 37
 - 2.3.4 Vähemmistöryhmien huomioiminen 37
 - 2.4 Minäkäsitys mielensterveyteen vaikuttavien ajattelumallien taustalla 39
 - 2.4.1 Opittu avuttomuus 40
 - 2.4.2 Minäpystyyvyys 42
 - 2.4.3 Kasvun ja muuttumattomuuden asenne 42
 - 2.4.4 Itsemyötätunto 44
 - 2.4.5 Mielensterveytaidot 45
 -  2.4.6 Tieto konkretiaksi: Ajatusten ja tunteiden yhteys toimintaan 48
-

3 Mielensterveyttä edistävä työote 50

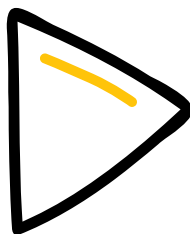
-  3.1 Pysähtymisharjoitus 51
- 3.2 Mielensterveyden edistäminen työn arjessa 52
- 3.3 Myönteinen tunnistaminen 55
 -  3.3.1 Tieto konkretiaksi: Myönteinen tunnistaminen nuoren elämässä 59
- 3.4 Motivoiva haastattelu 60
- 3.5 Luonteenvahvuusajattelu 63
 -  3.5.1 Tieto konkretiaksi: Vahvuudet nuorten kokemuksissa 70
- 3.6 Traumatietoisuus 71

4 Läsäölo nuoren mielenterveyden järkkyessä	76
✎ 4.1 Pysähtymisharjoitus	77
4.2 Huolen varhainen tunnistaminen ja puheeksi ottaminen	78
4.3 Mielenterveyden häiriötä sairastavan nuoren tukeminen	83
✎ 4.3.1 Tieto konkretiaksi: Nuoren toipumisen tukemisen check-list	89
4.4 Nuoren tukeminen kriiseissä	91
4.4.1 Nuoren tukeminen akuutissa kriisitilanteessa	94
4.4.2 Kohtaa nuori yksilöllisesti	94
4.4.3 Milloin on syytä huolestua	95
4.4.4 Kohtaamisen muistilista	96
4.5 Itsetuhoisen nuoren tukeminen	97
4.5.1 Viiltely selviytymiskeinona	98
4.5.2 Itsemurhayritys itsetuhoisuuden muotona	98
✎ 4.5.3 Tieto konkretiaksi: Miten puhun itsetuhoisuudesta?	101
4.6 Työn rajaaminen nuoren eri tilanteissa	102
✎ 4.6.1 Tieto konkretiaksi: Verkostokartta	105
4.7 Nuoren selviytymistaitojen vahvistaminen	107
4.8 Nuoren omahoito-ohjelmat ja muu tuki verkossa	112

5 Nuoren mielenterveyttä vahvistetaan yhdessä	115
✎ 5.1 Pysähtymisharjoitus	116
5.2 Hyvä mielenterveys yksilön ja työyhteisön hyvinvoinnin lähtökohtana	117
5.3 Työntekijän hyvinvoinnin merkitys kohtaamisessa	117
5.3.1 Tunnetaidot, työn reflektointi ja purku	119
5.4 Eettinen kuormittuneisuus	120
✎ 5.4.1 Tieto konkretiaksi: Eettinen kuormittuneisuus työssä	122
5.5 Myötätuntouupumus	124
5.6 Mielenterveyttä edistävä toimintaympäristö	125
5.6.1 Fyysinen työympäristö mielenterveyden näkökulmasta	125
5.6.2 Mielenterveyttä edistävää toimintakulttuuria luomassa	126
✎ 5.6.3 Tieto konkretiaksi: Työyhteisön luontevahvuudet näkyväksi	128

Lopuksi	130
----------------	------------

Lähteet ja lisälukemista	132
--------------------------	-----



Tervetuloa vahvistamaan omaa ja nuorten mielenterveyttä!

Käsissäsi on etsivän nuorisotyön ja nuorten työpajatoiminnan ammattilaisille suunnattu nuorten mielenterveyden edistämisen käsikirja. Se on syntynyt tarpeesta lisätä ymmärrystä näiden työmuotojen erityisestä roolista nuorten mielenterveyden tukemisessa sekä halusta vahvistaa työssä koettua merkityksellisyyden tunnetta. Käsikirja on tarkoitettu jokaisen työntekijän työvälineeksi työnkuvasta riippumatta. Nuori ei kysele työntekijän koulutus- tai osaamishistoriaa tarvitessaan tukea. Hän tukeutuu siihen työntekijään – ihmiseen – jonka hän kokee riittävän luotettavaksi. Se voit siis olla juuri sinä.

Käsikirjan keskeinen sanoma onkin ”Sinä riität”.

Käsikirja rakentuu näille työmuodoille keskeisten mielenterveyden edistämisen teorioiden, viitekehysten ja työotteiden varaan. Tavoitteena on vahvistaa luottamusta omaan osaamiseen, tukea työn rajaamisessa sekä lisätä varmuutta nuorten mielenterveyttä tukevaan työhön erilaisissa nuorten tilanteissa. Käsikirjan punaisena lankana kulkee etsivälle nuorisotyölle ja nuorten työpajatoiminnalle keskeinen työote, sosiaalinen vahvistaminen, jonka tavoitteet ovat linjassa mielen- terveyden edistämisen kanssa. Käsikirja täydentää Inton Etsivän nuorisotyön käsikirjan (2022) ja Työpajatoiminnan käsikirjan (2023) sisältöjä mielen- terveyden näkökulmasta.

Mielenterveys on laaja, kaikille elämän osa-alueille kytkeytyvä teema, jota ei voida käsitellä tyhjentyvästi. Käsikirjassa teemaa lähestytään huomioiden etsivän nuorisotyön ja työpajatoiminnan erityispiirteet. Valintoja ohjaavat kohdennetun nuorisotyön osaa- miskeskuskauden (2021–2023) aikana kentältä

kerätty tieto ja tarpeet sekä ajankohtaiset työmuotoja koskettavat tutkimukset, opinnäytetyöt ja artikkelit. Lisäksi sisältöjä on ollut määrittelemässä ja kommentoimassa joukko etsivän nuorisotyön ja työpajatoiminnan ammattilaisia ja asiantuntijoita.

Toivon, että käydessäsi käsikirjaa läpi etsit ja löydät juuri omaa työtäsi tukevia sisältöjä, joista voit tarvittaessa hakea lisätietoa muista lähteistä.

Käsikirja sisältää tieto-osioiden lisäksi tehtäviä oman pohdintasi tueksi, työyhteisön kanssa käsiteltäviksi ja nuorten parissa tehtäväksi. Näiden tavoitteena on viedä tieto-osioiden sisältöjä käytäntöön. Käsikirjassa viitataan myös erilaisiin materiaaleihin ja tietosivuihin. Mukaan on pyritty valitsemaan sellaisia sisältöjä, jotka eivät ole aikaan sidottuja. Lisää materiaaleja on mahdollista löytää esimerkiksi MIELI ry:n, Mielenterveyden keskusliiton, Nyyti ry:n ja Mielenterveystalo.fi-palveluiden sivuilta.

Käsikirjassa työntekijällä viitataan ensisijaisesti etsivän nuorisotyön tai työpajatoiminnan ammattilaiseen, ellei muuta todeta. Nuorella tarkoitetaan etsivän nuorisotyön ja nuorten työpajatoiminnan piirissä olevia nuoria ja nuoria aikuisia, joista moni on koulutuksen ja työelämän ulkopuolella sekä joko syrjäytymisuhan alla tai jo syrjäytynyt tai syrjäytetty. Tällä kohderyhmällä on tutkimusten mukaan muita nuoria enemmän kasautuneita riskitekijöitä (esim. kiusaamisväkivalta, yksinäisyys) sekä puutteita mielenterveyden suojatekijöissä (esim. turvaverkot, arjen rytmi). Nämä tekijät lisäävät riskiä eriasteisille mielenterveyden haasteille.

On kuitenkin muistettava, että nuorten kirjo on moninainen. Jokaisen tilanne ja tarpeet ovat yksilöllisiä. Käsikirjan painotuksista huolimatta onkin keskeistä olla lokeroimatta tai katsomatta nuoria ”riskilasien” läpi. Lokeroimattomien sijaan käsikirja kannustaa tarkastelemaan kirjassa esitettyjä sisältöjä suhteessa omassa työssäsi eteen tuleviin yksilöllisiin nuoriin ja heidän tilanteisiinsa. Sisältöjä voidaan tarkastella myös yhdessä nuoren kanssa. Tällöin nuorella on

mahdollisuus saada lisää ymmärrystä ja armollisuutta omaa tilannettaan kohtaan (esim. *Minäkäsitystä muovaavat kokemukset*, s. 33) tai nuori voi haastaa mahdollisesti esteeksi muodostuneita käsityksiä itsestään (esim. *Minäkäsitys mielenterveyteen vaikuttavien ajattelumallien taustalla*, s. 39).

Käsikirjan rakenne

Käsikirja on tarkoitettu luettavaksi hallittavan kokoisissa paloissa, omassa rauhassa pysähtyen muun työn keskellä. Se koostuu viidestä tieto-osioista, joista jokainen alkaa lyhyellä pysähtymisharjoituksella. Harjoituksen tarkoitus on rauhoittaa mieli ja keho ja valmistautua lukuhetkeä varten. Harjoituksia voi kokeilla myös nuorten kanssa.

Tieto-osioissa tutustutaan etsivän nuorisotyön ja nuorten työpajatoiminnan kannalta keskeisiin, nuoren mielenterveyteen liittyviin näkökulmiin. Jokaisessa tieto-osiossa on myös tehtäviä, joiden kautta viedään tieto käytännön tasolle. Osa tehtävistä voidaan tehdä myös nuorten kanssa. Tehtävien lisäksi käsikirjassa esitellään erilaisia mielenterveyttä edistäviä työvälineitä ja menetelmiä.

Tieto-osioita kannattaa tarkastella myös omasta elämästäsi käsin. Oman kosketuspinnan hahmottaminen lisää syvyyttä työskentelyyn, vahvistaa omaa mielenterveyttä ja tukee (työ)hyvinvointia.

Toivon sinulle levollisia lukuhetkiä ja niiden myötä innostusta, inhimillisyyttä ja myötätuntoa työhösi!

Tammikuussa 2024, Katri



1

Mielenterveys pähkinäkuoressa

Käsikirjan ensimmäisessä tieto-osiossa kirkastetaan ymmärrystä mielenterveydestä hyvinvoinnin tilana ja vahvistettavana asiana. Osuus toimii johdantona, jonka päälle rakennetaan käsikirjan tietosuukien kautta laajempaa ymmärrystä nuorten mielenterveyden vahvistamisen mahdollisuuksista omassa työssä.

Tieto-osuus sisältää seuraavat luvut:

- Mielenterveyden käsitteitä
- Mitä mielenterveys on
- Näkökulmia mielenterveyden vahvistamiseen
- Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät
- Nuoren mielenterveyden tukeminen palvelujärjestelmässä



1.1 Pysähtymisharjoitus

Tämän harjoituksen tavoitteena on oppia huomamaan, kuinka oman kehon rentouttamisen avulla voidaan helpottaa stressin, kiireen ja ahdistuksen tunteita. Harjoituksen voi tehdä esimerkiksi silloin, kun olo on kuormittunut tai ärtynyt. Sen avulla voi rauhoittaa omaa tunnetilaa.

Ohjeet:

- » Keskity hetki hengitykseesi ja hengittele rauhassa sisään ja ulos.
- » Hengitä muutaman kerran syvään ja rauhallisesti. Purista sitten toinen kätesi nyrkkiin sisäänhengityksellä. Purista nyrkkiä ja vapauta se hellästi uloshengityksellä.
- » Toista muutaman kerran keskittyen samalla aistimaan, miltä supistaminen ja vapauttaminen tuntuvat kehossa ja mielessä.
- » Pohdi lopuksi: Mitä tuntemuksia harjoitus sai aikaan? Huomaatko, kuinka mielen ja kehon kireydet ja kivut ovat yhteydessä toisiinsa?

1.2 Mielen terveyden käsitteitä

Käsitteisiin on koottu etsivän nuorisotyön ja työpaja-toiminnan kannalta keskeisiä, käsikirjassa käsiteltäviä, mielen terveyteen liittyviä termejä. Luettelo ei ole kaiken kattava, vaan elää ajassa, aivan kuten mielen terveyteen liittyvät painopisteet ja käsityksetkin.

E = Eettinen kuormittuneisuus: Stressin ja kuormituksen kokemukset, jotka syntyvät eettisistä haasteista. Tilanteissa työntekijä ei tiedä oikeaa tapaa toimia tai ei pysty toimimaan omien arvojensa mukaisesti. Ks s. 120.

I = Itsemyyötätunto: Kyky suhtautua itseän ystävällisesti, lempeästi ja armollisesti silloinkin, kun on kohdannut vastoinkäymisiä tai kokee epäonnistuneensa. Ks. s. 44

I = Itseohjautuvuusteoria: Teoria, jonka mukaan ihmisellä on kolme psykologista perustarvetta: omaehtoisuus, kyvykkyys ja yhteisöllisyys. Nämä perustarpeet ovat ihmisen hyvinvoinnin perusta. Ks. s. 13

K = Koherenssi: Taipumus ja kyky nähdä elämänsä ja sen tapahtumat ymmärrettävinä, hallittavina ja mielekkäinä. Ks. s. 109.

K = Kriisi: Yleensä yllättävä, uusi tilanne, joka herättää ihmisessä epävarmuutta ja huolta selviytymisestä. Kriisin taustalla voi olla äkillinen muutos tai järkyttävä tapahtuma. Kriisi voi olla myös seurausta useista samanaikaisista kuormittavista asioista. Myös luonnollinen ja ennakoitavissa oleva elämän tapahtuma voi aiheuttaa kriisin. Ks. s. 91.

L = Luontevahvuudet: Jokaisessa ihmisessä olevia, myönteisiä ominaisuuksia. Niitä voi vahvistaa, ja niiden käyttö edistää hyvää mielen terveyttä. Ks. s. 63

M = Mentalisaatio: Yksilön kyky pohtia omaa ja toisen ihmisen näkökulmaa ja kokemusta sekä arvioida, millaisia mielen tiloja voi piillä ulospäin näkyvän reagoinnin ja käyttäytymisen takana. Ks. s. 46.

M = Mielen terveyden lukutaito: Terveysosaamista, joka tukee yksilön psyykkistä vastustuskykyä mielen terveyttä kuormittavissa elämäntilanteissa. Ks. s. 14.

M = Mielen terveyden edistäminen: Toimintaa, joka tukee hyvän mielen terveyden toteutumista. Sen tavoitteena on vahvistavien ja suojaavien tekijöiden (mm. resilienssi, mielen terveyshoidot) lisääminen sekä riskien tai niiden vaikutuksen vähentäminen. Ks. s. 21.

M = Mielen terveyden häiriö: Diagnosoitu sairaus, kuten masennus- tai ahdistuneisuushäiriö. Mielen terveyden häiriöt ovat yleisiä. Kuka tahansa voi elämänsä aikana kokea oireita, jotka voivat viitata häiriöihin. Ks. s. 11.

M = Mielen terveyden ongelma: Mielen terveyttä horjuttavat tilanteet, kuten kuormittavien elämäntilanteiden aiheuttama stressi tai ahdistuneisuuden tunteet. Näissä tilanteissa erilaiset mielen terveyshoidot ja usein muiden tuki ovat tärkeitä, jotta tilanteista pääsee eteenpäin. Ks. s. 11.

M = Mielen terveysjohtaminen: Inhimillistä johtamista, jonka avulla saavutetaan tavoitteet henkilöstön voidessa hyvin. Ks. s. 129.

M = Mielen terveyshoidot: Taitoja, joiden avulla voidaan vahvistaa omaa mielen terveyttä. Mielen terveyshoitoihin kuuluvat esimerkiksi toiveikkuus, itsetuntemus ja kyky tukeutua muihin. Ks. s. 45.

M = Minäkäsitys/minäkuva: Läpi elämän, vuorovaikutuksessa muuttuva kuva itsestä ja suhteesta ympäristöön. Ks. s. 25.

M = Minäpystyvyys: Yksilön uskomus ja luottamus omaan kykyihinsä suoriutua tietyistä toiminnoista tai saavuttaa tavoitteitaan. Ks. s. 42.

M = Motivoiva haastattelu: Nuoren ja työntekijän väliseen yhteistyöhön perustuva vuorovaikutusmenetelmä, jolla pyritään löytämään ja vahvistamaan nuoren motivaatiota elämäntapamuutokseen. Ks. s. 60.

M = Myönteinen tunnistaminen: Tapa nähdä nuori ilman ennakkoluuloja tutustuen, tunnistaa ja tunnustaa työskentelyssä kaikki nuorella oleva hyvä. Ks. 55.

M = Myötätuntopuupumus: Tilanne, jossa nuoren vaikeat, mahdollisesti traumaattiset kokemukset siirtyvät työntekijälle tai työyhteisölle. Tilanne aiheuttaa työntekijöissä henkistä kuormitusta. Ks s. 124.

M = Myötätuntoutyydytys: Kokoelma myönteisiä tunteita, joka syntyy, kun pystyy auttamaan nuorta oman empatiataitonsa avulla. Myötätuntouppumuksen positiivinen tila. Ks. s. 125.

O = Opittu avuttomuus: Psykologinen tila, jossa ihminen antaa helposti periksi. Hän ei usko aiempien kielteisten kokemustensa vuoksi voivansa vaikuttaa tilanteeseen tai oman elämänsä suuntaan. Ks. s. 40.

O = Ostrakismi: Sulkemista ulkopuolisuuteen jättämällä henkilö joko tahallisesti tai tahattomasti näkemättä, kuulematta tai kokonaan huomioimatta (Junttila). Ks. s. 34.

P = PERMA+H-teoria: Mielenterveyden kannalta keskeinen hyvinvointiteoria, jonka lyhenteenä käytetään käsitettä PERMA+H. Ks. s. 12.

P = Persoonallisuus: Niiden suhteellisen pysyvien piirteiden joukko, jotka selittävät yksilölle tyypillisiä ajattelu-, tuntemis- ja käyttäytymisaipeita. Kehittyy temperamentin pohjalle vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Ks. s. 26.

P = Posttraumaattinen stressihäiriö: Traumaattisen kokemuksen jälkeen osalle ihmisistä kehittynyt pitkittynyt reaktio, joka on voinut aiheutua esimerkiksi uhkaavan tilanteen tai kokemuksen synnyttämän voimakkaan ahdistuneisuuden seurauksena. Ks. s. 95.

P = Psykologinen turvallisuus: Ilmapää, jossa on turvallista ottaa sosiaalisia riskejä. Ks. s. 53.

P = Psykkinen turvallisuus: Olotila, joka syntyy, kun toiminta on ennakoitavaa ja sisältää selkeät rakenteet ja läpinäkyvät toimintaperiaatteet. Ks. s. 53.

R = Resilienssi: Psykkinen ominaisuus, jota kutsutaan monin eri termein, kuten mielen joustavuus, toipumiskyky ja psykkinen joustavuus. Ikään kuin henkinen kapasiteetti tai selviytymispakki, jonka avulla ihminen pystyy, usein tiedostamattaankin, hyödyntämään niitä voimavaroja ja vahvuuksia, jotka ylläpitävät hänen hyvinvointiaan erilaisissa vastoinkäymisissä tai kriisitilanteissa. Ks. s. 18.

S = Sosiaalinen vahvistaminen: Vahvasti mielen-terveyden edistämiseen linkittyvä työote. Nuoren sosiaalisen toimintakyvyn, arjen asioiden ja elämänhallinnan parissa työskentelyä yhdessä nuoren kanssa. Tavoitteena on parantaa nuoren kykyä

toimia ja selviytyä sosiaalisissa tilanteissa sekä olla osallisena yhteisöissä. Ks. s. 12.

S = Stigma: Kielteinen, usein perusteeton suhtautuminen henkilöön hänen ominaisuuksiensa vuoksi. Esimerkiksi mielenterveyden häiriöön sairastumiseen voi yhä liittyä stigmaa. Ks. s. 10.

S = Suoja- ja riskitekijät: Mielenterveyteen vaikuttavia, yksilöllisiä tekijöitä. Suojatekijät vahvistavat mielen-terveyttä ja ehkäisevät sairastumista. Riskitekijät puolestaan voivat heikentää mielen-terveyttä ja lisäävät sairastumisalttiutta. Ks. s. 14.

T = Temperamentti: Kokoelma automatisoituneita, suurelta osin perinnöllisiä reaktioita, jotka ohjaavat muun muassa ihmisen tapaa reagoida uusiin asioihin. Ks. s. 25.

T = Toipumisorientaatio: Mielenterveytyksessä käytetty ajattelun ja toiminnan viitekehys, jossa painottuvat voimavarat, osallisuus, toivo, merkityksellisyys ja positiivinen mielen-terveys. Ks. s. 83.

T = Trauma: Emotionaalinen eli tunneperäinen vaurio, joka syntyy, kun ihminen kokee ylittävää pääsemättömän tapahtuman tai elää tilanteessa, joka ylittää oman kestokyvyn. Ks. s. 71.

T = Traumatietaisuus: Ymmärrystä traumojen vaikutuksista omaan ja toisen ihmisen käytökseen. Ks. s. 71.

T = Työnohjaus: Välttämätön työhyvinvointia tukeva rakenne purkuun ja reflektointiin sekä etsivässä nuorisotyössä että työpajatoiminnassa. Tavoitteena on tukea työntekijää hänen työtehtävässään. Ks. s. 120.

V = Vireystila: Ihmisen fyysinen ja psykkinen toimintavalmius ja tietoisuuden aste itsestään ja ympäristöstään. Vireystila voi olla yli- tai alivireinen, jolloin toimintakyky heikkenee. Olotila pyritään palauttamaan sietoikkunaan, jossa ihminen tuntee olevansa turvassa. Ks. s. 94.

V = Vähemmistöstressi: Kuormitus, joka aiheutuu omaa vähemmistöä koskevien ennakkoluulojen kohtaamisesta, syrjinnän kokemuksista tai pelosta. Stressi heijastuu suurempana riskinä psykkinen ja fyysiseen sairastamiseen. Ks. s. 38.

1.3 Mitä mielenterveys on?

Mielenterveys on laaja yläkäsite, joka pitää sisällään monenlaisia ulottuvuuksia ja näkökulmia. Myös sanaa ”mielenterveys” saatetaan ymmärtää ja käsitteellistää eri tavoin riippuen lähteestä ja tilanteesta.

Etsivässä nuorisotyössä ja työpajatoiminnassa ei ole keskeistä löytää yhtä ainoaa, jaettua määritelmää mielenterveyden käsitteelle ja siihen liittyville ulottuvuuksille. Keskeisempää on jakaa yhteinen ymmärrys mielenterveydestä vahvistettavana asiana niin työyhteisöissä kuin laajemminkin ammattikentällä. Käytännössä se on esimerkiksi kykyä tarkastella omaa ja työyhteisön roolia ja sen mukanaan tuomia mahdollisuuksia nuorten mielenterveyden vahvistumiselle (ks. *Mielenterveyttä edistävä työote*, s. 50).

Käsikirjassa mielenterveyttä lähestytään Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmän kautta:

”Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä tekemään töitä ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. Mielenterveys on enemmän kuin mielenterveyden häiriöiden puuttuminen.”

Kyse on siis subjektiivisesta kokemuksesta ja ihmisen sisäisestä tunteesta. Hyvinvoinnin tila viittaa myös dynaamisuuteen: se ei ole pysyvä, staattinen ominaisuus, vaan se voi vaihdella riippuen kontekstista, elämänvaiheesta tai elämäntapahtumista.

Koska mielenterveyttä voidaan tarkastella eri näkökulmista ja jokaisella on yksilöllinen kokemuspohja mielenterveyteen liittyviin asioihin, on ymmärrettävää, että mielenterveyteen liittyvä puhe voi sisältää väärinymmärryksiä ja epävarmuutta. Mielenterveyteen saatetaan myös yhä liittää leimaavia, stigman sisältäviä sanoja. Stigmalla tarkoitetaan asennoitumista, jonka mukaan mielenterveyden ongelmat ovat häpeällisiä. Syrjivät asenteet eivät ole aina tahallisia, vaan saattavat olla myös ajattelemattomuutta tai ymmärtämättömyyttä. Esimerkiksi nuorten keskuudessa yleisesti käytetyt sanat ”hullu” tai ”skitsso” ovat sanoina negatiivisesti latautuneita ja niiden käyttö ylläpitää syrjiviä asenteita.

Mielenterveyden ongelmat ovat tavallisia, ja niitä kohtaa lähes jokainen.

Mielenterveydestä puhuttaessa on myös tärkeä ymmärtää eri ulottuvuuksien erot. Ne voidaan jaotella mielenterveyteen, mielenterveyden ongelmiin ja mielenterveyden häiriöihin:

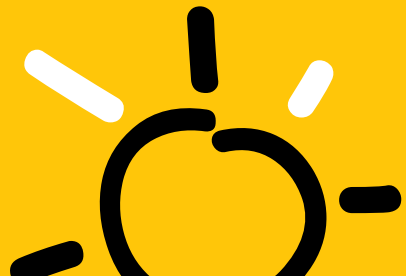
Mielenterveys on hyvinvoinnin tila. Se koostuu monista asioista, ja sitä voi vahvistaa mielenterveystaitojen avulla. Mielenterveystaitoihin kuuluvat esimerkiksi toiveikkaus ja itsetuntemus. Mielenterveys ei ole kuitenkaan vain omissa käsissämme, vaan siihen vaikuttavat myös muut ihmiset ja ympäristö, jossa elämme.

Mielenterveyden ongelmat ovat tavallisia, ja niitä kohtaa lähes jokainen. Niihin kuuluvat esimerkiksi kuormittavien elämäntilanteiden aiheuttama stressi tai ahdistuneisuuden tunteet. Näissä tilanteissa erilaiset mielenterveystaidot ja usein myös muiden ihmisten tuki ovat tärkeitä, jotta tilanteista voi toipua ja päästä eteenpäin. Nuorten mielenterveysongelmia, kuten ahdistuneisuuden tunteita, voidaankin ajatella normaalina reaktiona esimerkiksi monin tavoin kuormittavaan kasvuympäristöön tai epätavallisiin elämäntapahtumiin. Pitkittyessään tai ilman riittävää tukea tai voimavaroja tilanne voi kuitenkin johtaa sairastumiseen.

Mielenterveyden häiriö on diagnosoitu sairaus, kuten masennus- tai ahdistuneisuushäiriö. Mielenterveyden häiriöt ovat yleisiä, ja joka toinen sairastuu jossain vaiheessa elämäänsä. Vaikka kuka tahansa voi elämänsä aikana kokea häiriöihin viittaavia oireita, voi sairastumista pyrkiä ehkäisemään mielenterveystaidoilla ja muilla suojaavilla tekijöillä, kuten mielekkäällä arjella ja tukea antavilla ihmissuhteilla. Sairastumiseen ja toipumiseen vaikuttaa kuitenkin moni asia aivan kuten fyysisissäkin sairauksissa.

Myös termi ”mielisairaus” kuuluu mielenterveyden häiriöiden alle. Mielenterveyslaissa mielisairaudella tarkoitetaan psykoosisairauksia, joihin sairastuu noin 3,5 prosenttia väestöstä.

Sairauden kokemus ja vaikutukset elämään ovat yksilöllisiä. On tärkeä ymmärtää, että mielenterveyden häiriöistä voi toipua, ja niiden kanssakin voi elää hyvää elämää. Sairaus ei siis määrittele ihmistä, hänen mahdollisuuksiaan tai tulevaisuuttaan (ks. *Mielenterveyden häiriötä sairastavan nuoren tukeminen*, s. 83). Tätä näkökulmaa on tärkeä vahvistaa sekä nuorten kanssa että omassa ja työyhteisön ajattelussa.



1.4 Näkökulmia mielenterveyden vahvistamiseen

Kuten mielenterveyden käsitettä, voidaan mielenterveyden vahvistamistakin lähestyä eri näkökulmista. Oman työn tarkastelu erilaisten teorioiden ja mallien kautta voi tuntua kaukaiselta ja tarpeettomalta, eivätkä teoriat sellaisenaan välttämättä näykään käytännön työssä. Niihin tutustuminen ja oman työn peilaaminen niiden kautta voi kuitenkin lisätä työn merkityksellisyyttä tilanteissa, joissa omat tukemisen keinot tuntuvat rajallisilta. Työskentely tutkitusti mielenterveyttä edistävästä viitekehystä käsin voi antaa työlle ”selkärangan” ja lisätä uskoa oman työn mahdollisuuksiin.

Etsivän nuorisotyön ja työpajatoiminnan kannalta keskeisimpiä mielenterveyttä vahvistavan työn viitekehyksiä ovat sosiaalisen vahvistamisen lisäksi PERMA+H- ja itseohjautuvuusteoria sekä mielenterveyden lukutaidon viitekehys. PERMA+H on hyvinvointiteoria, joka tukee erityisesti hyvinvointitavoitteiden asettamisessa, itseohjautuvuusteoria puolestaan auttaa motivaation rakentumisessa ja mielenterveyden lukutaito erityisesti tilanteissa, joissa nuorella on mielenterveyden haasteita.

Sosiaalinen vahvistaminen

Sosiaalinen vahvistaminen ei ole varsinaisesti mielenterveystyössä tunnistettu viitekehys, mutta sen sisällöissä ja tavoitteissa on vahvoja yhtäläisyyksiä esimerkiksi PERMA+H-mallin kanssa. Sosiaalinen vahvistaminen keskittyy nuoren itsetuntemuksen, sosiaalisten taitojen, arjen hallinnan, opiskelu- ja työelämävalmiuksien ja elämäntilanteen vahvistamiseen. Jokaisella näistä osa-alueista on keskeinen rooli nuoren hyvän mielenterveyden rakentumisessa. Sosiaalisesta vahvistamisesta voi lukea lisää Inton Työpajatoiminnan käsikirjasta (2023).

PERMA+H

PERMA+H-teoria (Seligman) on positiiviseen psykologiaan perustuva malli, joka tarkastelee mielenterveyden vahvistamisen mahdollisuuksia kuuden eri osa-alueen kautta:

- P** Positive emotions eli myönteiset tunteet
- E** Engagement eli uppoutuminen ja läsnäolo
- R** Relationships eli ihmissuhteet
- M** Meaning eli merkityksellisyys
- A** Accomplishment eli saavuttaminen

+H Health (lisätty myöhemmin, joissain versioissa V = Vitality) eli muut hyvinvointiin ja mielenterveyteen vaikuttavat tekijät, kuten ravitsemus, liikunta, uni ja palautuminen.

Yksinkertaistettuna voidaan ajatella, että edellä mainittujen osa-alueiden toteutuminen elämässä toimii suojatekijänä eli edesauttaa hyvää mielen-terveyttä ja suojaa vastoinkäymisten aiheuttamilta kolhuilta. PERMA+H-teoria on yleispätevä jäsennys, joka sopii erilaisten kohderyhmien mielenterveyden tarkasteluun. Se on sopiva tausta myös etsivän nuorisotyön ja työpajatoiminnan kentille, sillä jokaisen mallin osa-alueen vahvistamiseen voidaan kiinnittää huomiota osana nuorten kohtaamisia. PERMA+H-teorian osa-alueet – erityisesti ihmissuhteet- ja merkityksellisyys-osiot – ovat keskeisiä myös mielenterveyden häiriötä sairastavien nuorten tukemisessa (ks. *Mielenterveyden häiriötä sairastavan nuoren tukeminen*, s. 83).

Pohdi:

Miten PERMAH+-teorian osa-alueet näyttäytyvät työssäsi nuorten parissa? Korostuuko joku osa-alue muita enemmän?

pienistäkin edistymisistä sekä pilkkomalla tavoitteita saavutettavan kokoihin askeliin. Näin mahdollistetaan nuoren onnistuminen.

Yhteenkuuluvuus (relatedness) eli ihmisyyteen kuuluva perustarve tuntea kuuluvansa yhteen muiden kanssa, olla osa ryhmää ja tulla hyväksytyksi omana itsenään ja ryhmän jäsenenä. Ihmisen hyvinvointi on vahvasti kytköksissä ympäröiviin ihmisiin. Yhteenkuuluvuus on olennainen osa erilaisia etsivän nuorisotyön ryhmätoimintoja ja työpajatoimintaa, mutta sitä voidaan vahvistaa myös kahdenkeskisessä vuorovaikutuksessa nuoren ja työntekijän välillä sekä huomioiden nuoren mielenterveyttä tukevat lähiyhteisöt.

Itseohjautuvuusteoriassa korostetaan, että mielenterveys ei rakennu tyhjiössä tai sen tila ei ole vain oman käyttäytymisen seurausta. Erityisesti omaehtoisuuden ja yhteenkuuluvuuden kokemukset tarvitsevat ympärilleen yhteisöt ja yhteiskunnan, joka mahdollistaa näiden toteutumisen. Tiedetään, että etsivän nuorisotyön ja työpajatoiminnan työmuodoissa kohdataan suhteellisen paljon yksinäisyyttä kokevia nuoria, joilla on taustallaan myös toivottomuutta ja

Itseohjautuvuusteoria

Itseohjautuvuusteoriasta (Deci & Ryan) voidaan käyttää myös termiä itsemääräytymisteoria, ja se jakaa ihmisen psykologiset, mielenterveyttä ja motivaatiota tukevat perustarpeet kolmeen ulottuvuuteen:

Omaehtoisuus (autonomy) eli kokemus vapaudesta päättää omista tekemisistään sekä kokemusta vaihtoehtoista ja vaikutusmahdollisuuksista oman elämän kulkuun. Nuorten parissa tätä voidaan toteuttaa esimerkiksi huomioimalla nuoren omat mielipiteet ja toiveet toiminnalle asetetuissa tavoitteissa.

Kyvykkyys (competence) eli tarve kokea olevansa osaava, selviävänsä haasteista ja saavansa asioita aikaan. Ihminen voi hyvin, kun hän pääsee tekemään sellaista toimintaa, jonka hän kokee hallitsevansa, jossa hän kykenee oppimaan uusia asioita ja kartuttamaan tietojaan ja taitojaan. Kyvykkyyttä voidaan tukea esimerkiksi huomioimalla nuoren toimintakyky tehtävien asettelussa, antamalla myönteistä palautetta

Pohdi:

Itseohjautuvuusteorian osa-alueet eivät ole tärkeitä ainoastaan nuoruudessa, vaan läpi elämän. Miten osa-alueet näyttäytyvät omassa elämässäsi? Mikä on hyvin ja mitä haluaisit vahvistaa?

näköalattomuutta kohdattujen vastoinikäymisten vuoksi. Lisäksi voi olla kokemusta siitä, että on tullut nähdyksi puutteiden ja epäonnistumisten kautta. Tällöin myös kokemus kyvykkyydestä on voinut horjua. Itseohjautuvuusteoria huomioi sisällöissään erilaiset lähtötilanteet ja todellisuudet rohkaisten tarkastelemaan nuoren elämää suhteessa hänen sosiaaliseen ja toiminnalliseen ympäristöönsä.

Itseohjautuvuusteorian eri osa-alueet ovat keskeisessä asemassa myös nuoren motivaation syntyimisessä. Niinpä ne vaikuttavat esimerkiksi siihen, miten nuori sitoutuu toimintaan tai työskentelemään ja ottamaan vastuuta oman tilanteensa ja hyvinvointinsa edistämisestä.

Tavoitteiden asettelua ja toimintaa voidaankin katsoa itseohjautuvuusteorian osa-alueiden kautta: onko nuoren mahdollista saada joko toiminnassa tai muussa elämässään kokemusta kyvykkyydestä (osaan ja pystyn), omaehtoisuudesta (voim vaikuttaa elämäni) ja yhteenkuuluvuudesta (minulla on väliä)?

Mielenterveyden lukutaito

Mielenterveyden lukutaito (Jorm) on terveysosaamista, joka tukee yksilön psyykkistä vastustuskykyä mielenterveyttä kuormittavissa elämäntilanteissa. Siihen kuuluu neljä eri osa-aluetta:

- 1) Tietämys mielenterveysongelmista ja niiden hoitotavoista
- 2) Kyky tunnistaa mielenterveyttä ylläpitäviä ja uhkaavia tekijöitä omassa ja muiden elämässä (ns. suoja- ja riskitekijät)
- 3) Kyky auttaa itseään ja läheisiään mielenterveyttä uhkaavissa tilanteissa
- 4) Kyky hakea ulkopuolista apua tarvittaessa

Mielenterveyden lukutaidon vahvistaminen poikkeaa edellä mainituista teorioista näkökulmaltaan, sillä se keskittyy edistämisen sijaan tilanteisiin, joissa nuorella on kohonnut riski mielenterveyden ongelmiin ja niiden vaikutuksille. Mielenterveyden lukutaito Suomessa vielä hieman vieraampi suuntaus, eikä sen vahvistamista ole käsikirjan tekohelellä kirjattu sellaisenaan esimerkiksi koulujen ja oppilaitosten oppisisältöihin. Tästä syystä nuorilla on hyvin erilaiset lähtökohdat sen toteuttamiseen elämässään. On kuitenkin tiedossa, että koulupudokkailla tai koulussa vaikeuksia kohdanneilla on lähtökohtaisesti muita heikommat taidot jokaisella mielenterveyden lukutaidon osa-alueella.

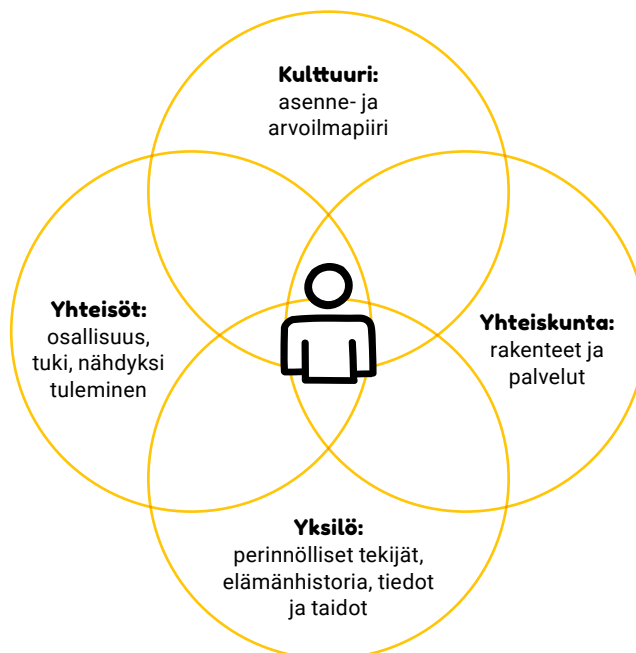
Mielenterveyden lukutaitoa on mahdollista vahvistaa nuoren lähtötilanteesta riippumatta. Suurin osa vahvistamisen keinoista on painottunut tiedon jakamiseen mielenterveyden häiriöistä tai stigman vähentämiseen, mutta yhä tärkeämpää olisi siirtää painopistettä työhön, jolla lisätään nuorten ymmärrystä mielenterveyttä edistävästä tekijöistä, ks. s. 15.

1.5 Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät

Vaikka jokaisella on mahdollisuus vahvistaa jossain määrin omaa mielenterveyttään, muodostuu se lopulta kulttuurin, yhteiskunnan, yhteisöjen ja yksilön ominaisuuksien ja taitojen välisessä vuorovaikutuksessa, ks. s. 15. Nämä tekijät toimivat myös mielenterveyden suoja- ja riskitekijöinä eli asioina, jotka voivat joko tukea ja vahvistaa tai haastaa mielenterveyttä.

Yksinkertaistettuna mielenterveyden suoja- ja riskitekijöitä voi ajatella kiikkulautana, jossa toisessa päässä on erilaisia suoja- ja riskitekijöitä ja toisessa riskitekijöitä. Jokaisen nuoren lähtötilanne eli kiikkulaudan tasapaino on erilainen.

Mielenterveyden lukutaidon osa-alueet	Esimerkkejä osa-alueen vahvistamisesta
Tietämys mielenterveysongelmista ja niiden hoitotavoista	Stigmaa ylläpitävään keskustelukulttuuriin puuttuminen, mielenterveyttä käsittelevä ryhmätoiminta, esimerkiksi
Kyky tunnistaa mielenterveyttä ylläpitäviä ja uhkaavia tekijöitä omassa ja muiden elämässä	<ul style="list-style-type: none"> • MIELI ry:n Jäätikkövaellus-lautapeli • Sekasin-sarjan katsominen (Yle) • Mielenterveystaitojen ympärille rakennettu ryhmä
Kyky auttaa itseään ja läheisiään mielenterveyttä uhkaavissa tilanteissa	MIELI ry:n KAMU – Kaveri mielessä -sisällöt, mielenterveystaitojen vahvistaminen (mm. MIELI ry:n Hyvän mielen treenivihko), tukipalveluihin tutustuminen (verkko ja live), ks. <i>Nuoren omahoito-ohjelmat ja muu tuki verkossa</i> , s. 112.
Kyky hakea ulkopuolista apua tarvittaessa	Luottamuksen vahvistaminen palvelujärjestelmää kohtaan, tukipalveluihin ja niissä työskenteleviin tutustuminen (verkko ja live), turvaverkkojen kartoittaminen (MIELI ry:n Turvaverkko-juliste ja Inton Visuaalisten muistiinpanojen ”sosiaaliset suhteet” tehtävä), rinnalla kulkeminen ja palveluihin kiinnittymisen tukeminen



Mitä enemmän nuorella on suoja- ja riskitekijöiden tuomaa lähtöpainoa turvanaan, sitä pienempi vaikutus vastoinkäymisillä tai muilla riskitekijöillä on kiikkulaudan heilahtamiseen ja mielenterveyteen. Vastavuoroisesti, jos riskitekijöiden puolella on jo paljon lapsuudessa tai muissa elämänvaiheissa tullutta kuormaa, kuten kaltoinkohtelua tai puutteita kiintymyssuhteissa (ks. *Nuoren minäkäsitys ja mielenterveys*, s. 23), on suoja- ja riskitekijöillä vahvempi merkitys laudan tasapainoon saattamisessa.

Toki on tärkeää huomioida, että suoja- ja riskitekijöitä on erisuuruisia ja niiden merkitykset ovat yksilöllisiä. Esimerkiksi turvallinen lapsuus voi toimia suojana toistuvienkin vastoinkäymisten mielenterveysvaikutuksilta, kun taas puutteelliset eväät elämään saaneen nuoren kohdalla yksikin vastoinkäyminen voi muodostaa suuremman riskin mielenterveydelle.

Suoja- ja riskitekijät ilmenevät eri tasoilla aina yksilötasolta yhteiskunnan rakenteiden ja kulttuurin tasoille. Mielenterveyden ongelmat voivat osua kenen tahansa kohdalle, ja niiden vaikutus määräytyy eri tasoilla olevien suoja- ja riskitekijöiden tasapainon kautta. Vastoinkäymisiä kohtaavalla nuorella voi esimerkiksi olla elämässään vahvoja yksilötason suoja- ja riskitekijöitä (mm. hyvät geenit, turvallinen lapsuus), mutta ne eivät automaattisesti riitä suojaamaan vastoinkäymisten mielenterveysvaikutuksilta, mikäli yhteiskunnan tukipalveluita ei ole saatavilla.

Suoja- ja riskitekijöistä puhuttaessa on hyvä huomioida, että vaikka ne lisäävät toimintamahdollisuuksia vastoinkäymisten ja kriisien kohdalla, on jokaisella oma murtumispisteensä. Näin ollen suoja- ja riskitekijöiden vahvistaminen on tärkeää jokaiselle, lähtötilanteesta riippumatta.



Suoja- ja riskitekijöitä on erisuuruisia ja niiden merkitykset ovat yksilöllisiä.

	Mielenterveyden suojatekijöitä	Mielenterveyden riskitekijöitä
Yhteis-kunnallisia	 <ul style="list-style-type: none"> • Taloudellinen turva • Sosiaalinen oikeudenmukaisuus • Työllisyys • Toimivat terveys- ja sosiaalipalvelut • Turvallinen elinympäristö • Osallisuus ja vaikuttamismahdollisuudet 	 <ul style="list-style-type: none"> • Köyhyys • Sosiaalinen epäoikeudenmukaisuus • Työttömyys • Toimimattomat tai riittämättömät terveys- ja sosiaalipalvelut • Väkivalta ja rikollisuus asuinympäristössä • Syrjintä, ihmisoikeuksien kieltäminen
Yhteisöön liittyviä	 <ul style="list-style-type: none"> • Hyvä varhaiset kiintymyssuhteet • Perheen ja ystävien tuki • Tunne siitä, että on osa yhteisöä 	 <ul style="list-style-type: none"> • Haitalliset varhaislapsuuden kokemukset, hyväksikäyttö ja väkivalta • Sosiaalisen tuen puute, erot, menetykset • Yhteisön ulkopuolelle suljetuksi tuleminen
Yksilöön liittyviä	 <ul style="list-style-type: none"> • Myönteinen minäkäsitys • Hyvät selviytymiskeinot • Stressinhallintakeinot • Kiintymys perheeseen • Hyvä fyysinen terveys 	 <ul style="list-style-type: none"> • Alhainen itsetunto • Huonot selviytymiskeinot • Huono stressinhallintakyky • Turvaton kiintymyssuhde lapsuudessa • Krooninen kipu, sairaudet

Lähde: Tamminen, N. (2021): Mental Health Promotion Competencies in the Health Sector

Resilienssi suojatekijänä

Suojatekijöitä tarkastellessa yhtenä keskeisenä, yksilöllisenä tekijänä nousee esiin resilienssi. Resilienssi on kyky joustaa ja sopeutua elämän eri muutostilanteisiin ja vastoinkäymisiin. Sitä voidaan kuvata ikään kuin tuulessa heiluvana puuna, joka nousee takaisin ylös myrskyistä huolimatta. Lähtökohtaisesti voidaan ajatella, että mitä resilientimpi eli joustavampi ihminen on ajattelussaan ja toiminnassaan, sitä paremmin hän ymmärtää vastoinkäymisten kuuluvan elämään ja kykenee kokemaan toiveikkautta selviämisestä.

Resilienssi on yksilöllinen ominaisuus, jonka muodostumiseen vaikuttavat sisäisten tekijöiden, kuten geneettisten taipumusten, lisäksi ulkoiset resurssit. Näihin kuuluvat muun muassa perhe ja muut sosiaaliset suhteet, jotka vaikuttavat nuoren minäkuvan muodostumiseen (ks. *Nuoren minäkäsitys ja mielenterveys*, s. 23). Resilienssi on moniulotteinen asia, eikä yksiselitteistä tietoa ole siitä, miten pysyvä tai muuttumaton resilienssi on. Usein kuitenkin ajatellaan, että resilienssiä on mahdollista vahvistaa.

Resilienssi linkittyy kykyyn tunnistaa ja hyödyntää erilaisia sisäisiä ja ulkoisia voimavaroja. Resilienssin vahvistuminen mahdollistuu sellaisessa yksilöiden ja ympäristön välisessä vuorovaikutuksessa, jossa nuori saa hyväksytyksi ja vahvuuksien kautta nähdäksi tulemisen kokemuksia. Myös vastoinkäymiset voivat vahvistaa resilienssiä. Tällöin keskeistä on kokemus selviämisestä ja mahdollisuudesta käyttää omia voimavarojaan selviytymisen tukena. Resilienssiä voidaan vahvistaa myös tukemalla nuoren kykyä tunnistaa omaa hyvinvointiaan ja positiivista käsitystä itsestään tukevia tilanteita. Keskeisenä osa-alueena on omien vahvuuksien tunnistaminen (ks. *Luontevahvuusajattelu*, s. 63).

Resilienssistä puhutaan usein yksilön ominaisuutena. Sillä voidaan kuitenkin viitata myös ihmisryhmän, kuten työpajalla olevien nuorten tai työyhteisön, yhteiseen kykyyn selviytyä haasteista. Resilienssi linkittyy myös mielenterveyden tilaan: Mitä vahvempi nuoren mielenterveys on vastoinkäymisten osuessa eteen, sitä joustavammin hän usein pystyy toimimaan. Tämä voi vaikuttaa siihen, miten suuri tai pitkäaikainen vaikutus vastoinkäymisillä on nuoren mielenterveyteen.



Menetelmävinkki

Katsokaa yhdessä *Brains: Journey to resilience -animaatio* (Alberta Family Wellness). Se kuvaa resilienssin ja suojatekijöiden yksilöllisyyttä nuoren elämässä.

1.5.1 Suoja- ja riskitekijät etsivän nuorisotyön ja työpajatoiminnan näkökulmasta

Vaikka etsivän nuorisotyön ja työpajatoiminnan tavoitteissa painottuvat yksilön hyvinvoinnin ja toimintakyvyn vahvistamisen näkökulmat, on molemmissa työmuodoissa mahdollisuus vaikuttaa mielenterveyden suoja- ja riskitekijöihin aina yksilötasolta yhteiskunnan rakenteisiin ja asenneilmapiiriin asti.

Mielenterveyteen vaikuttavia suoja- ja riskitekijöitä

Kulttuurisia suoja- ja riskitekijöitä:

- Vaaditaanko kaikilta samanlaisuutta vai syrjittääkö enemmistöstä poikkeavia? Mitä pidetään "normaalina", tavoiteltavana mielenterveyden tilana?
- Onko avun pyytäminen luvallista vai piilotellaanko pahoinvointia syrjinnän tai tuomitsemisen pelossa?
- Tunnistetaanko ja tunnustetaanko mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä laajemmin vai nähdäänkö se vain yksilön asiana?
- Miten suhtaudutaan ihmisoikeuksiin ja ihmisarvoon? Pidetäänkö vain täysin työkykyistä ihmistä hyväksyttävänä yhteisön jäsenenä? Onko kaikilla yhdenvertainen mahdollisuus osallistua ja näkyä yhteiskunnassa riippumatta esimerkiksi sukupuolesta, etnisestä tai kansallisesta alkuperästä, kielestä, uskonnosta, terveydentilasta tai muusta henkilöön liittyvästä syystä?

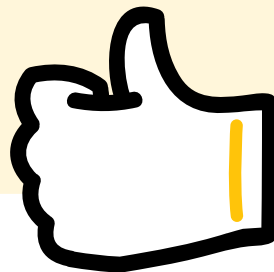
Yhteiskunnallisia ja rakenteellisia suoja- ja riskitekijöitä:

- Minkälaisia poliittisia ratkaisuja yhteiskunnassa tehdään esimerkiksi sosiaaliturvan, työllisyys-, koulutus-, ympäristö- ja asuntopolitiikan saralla?
- Vallitseeko yhteiskunnassa oikeudenmukainen lainsäädäntö ja luottamus instituutioihin?
- Kohtaako tarjolla olevan tuen ja palveluiden määrä tarpeita ja ovatko palvelut tasavertaisia, laadukkaita ja saavutettavia myös nuorille?
- Minkälaisia vaikuttamis- ja osallistumismahdollisuuksia nuorilla on yhteiskunnan rakentamiseen?

Vaikutusmahdollisuudet omassa työssä

- Mielenterveysystävällisen kulttuurin luominen omassa toiminnassa
- Yksilöllinen kohtaaminen nuoren toimintakyky, tarpeet ja tavoitteet huomioiden
- Nuorten tarinoiden esiin nostaminen ja äänen kuulumisen varmistaminen yhteiskunnallisessa keskustelussa (Sovari tukena, ks. Inton Työpaja-toiminnan käsikirja 2023)
- Nuorten yhteiskunnallisen vaikuttamisen mahdollistaminen ja rohkaisu osana toimintaa (esim. yhteiset mielipidekirjoitukset, äänestämisen tukeminen)
- Paikallisiin palvelupuutteisiin ja palveluohjaukseen vaikuttaminen verkostoyhteistyöllä

Miten sinä toteutat näitä osa-alueita työssäsi?



Mielenterveyteen vaikuttavia suoja- ja riskitekijöitä

Sosiaalisia suoja- ja riskitekijöitä (koti ja arkiympäristöt):

- Kuuluuko nuori merkitykselliseen yhteisöön?
- Minkälainen nuoren suhde on lähiyhteisöihin, kuten perheeseen ja muihin itselle tärkeisiin ihmisiin? Sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus vaikuttavat yhteisöllisyyteen, osallisuuteen, kuulluksi tulemiseen ja mahdollisuuksiin vaikuttaa.
- Onko lähiyhteisöillä taito kohdata ja nähdä nuori voimavarojen ja vahvuuksien kautta?
- Onko nuorella kokemusta vertaisuudesta ja nähdyksi tulemisesta omana arvokkaana itsenään?
- Onko nuorella mahdollisuus tukeutua muihin iloissaan ja suruissaan?

Yksilöllisiä suoja- ja riskitekijöitä:

- Geenit, sukupuoli, terveyden tila
- Elämäkokemukset: esimerkiksi syrjinnän tai ulkopuolisuuden kokemukset, vähemmistöryhmään kuuluminen, taloudellinen tilanne, vastoinkäymiset, kriisit ja menetykset
- Sisäiset suoja- ja riskitekijät: esimerkiksi resilienssi ja mielen-terveystaidot, minäkäsitys, asenne- ja arvomaailma, arjen hallinta

Vaikutusmahdollisuudet omassa työssä

Yhteisön merkitys mielenterveyden suojatekijänä korostuu erityisesti etsivän nuorisotyön ja työpajan ryhmätoiminnoissa. Sallivaa toimintaympäristöä muokkaamalla vaikutetaan samalla myös laajempiin, kulttuurillisiin käsityksiin mielenterveydestä. Etsivän nuorisotyön tai työpajan ryhmä voi olla parhaimmillaan nuorelle voimavaroja tuova yhteisö, jossa hän saattaa ensimmäistä kertaa elämässään kokea tulleen nähdyksi ja kuulluksi sekä kokea yhteenkuuluvuutta vertaisten kanssa. Yksilötyössä voidaan lisäksi tarkastella nuoren kanssa hänen elämässään olevia, mielenterveyttä tukevia yhteisöjä ja ihmissuhteita sekä omaa vuorovaikutussuhdetta nuoreen.

Keskeisiä yhteisöön liittyviä näkökulmia mielenterveyden kannalta ovat seuraavat:

- Nuoren lähiyhteisöjen huomiointi osana hänen turvaverkkoaan
- Mielenterveyttä edistävä toimintaympäristö: esimerkiksi ryhmätoimintojen käytännöt, säännöt, normit ja asenteet
- Fyysinen ympäristö: esimerkiksi tila rauhoittumiseen, aistiherkkyksien ja muiden erityistarpeiden huomiointi, nuorten osallisuus tilojen luomisessa
- Psykkinen ympäristö ja toimintakulttuuri: esimerkiksi miten yhteisössä suhtaudutaan mielenterveyden häiriöihin (käytetäänkö stigmaa ylläpitäviä ja loukkaavia sanoja, kuten "skitso", "vajari" tai "hullu"), lähestytäänkö mielenterveyttä voimavara- vai ongelmakeskeisesti, sallitaanko mielenterveydestä puhuminen ja toteutuuko osallisuus?

Miten sinä toteutat tätä osa-aluetta työssäsi?

Ks. Mielenterveyttä edistävä työote, s. 50 ja Nuoren minäkäsitys ja mielenterveys, s. 23



1.5.2 Tieto konkretiaksi: Nuoren suojatekijöiden vahvistaminen

Vaikka mielenterveyden pohja luodaan lapsuudessa ja varhaisissa vuorovaikutussuhteissa, voidaan vielä myöhemmissäkin kasvun vaiheissa – jopa aikuisuudessa – vahvistaa erilaisia suojatekijöitä. Suojatekijät edesauttavat nuoren toimintakykyä ja vahvistavat tunnetta oman elämän hallinnasta. Osa suojatekijöiden vahvistamisesta voi tapahtua jokaisessa kohtaamisessa, osa vaatii erillistä työskentelyä ja osa vahvistuu esimerkiksi koko työyhteisön yhteisillä toimintatavoilla tai vaikuttamalla yhteiskunnallisiin tekijöihin.

Ohjeet:

Tarkastele sivun 17 mielenterveyden suoja- ja riskitekijöitä kuvaavaa taulukkoa. Merkitse joko siihen tai kirjaa erilliselle paperille ne osa-alueet, joihin koet voivasi omalla työlläsi vaikuttaa: Mitä suojatekijöitä voit vahvistaa ja mitä riskitekijöitä, tai niiden vaikutusta voit vähentää nuoren elämässä? Miten? Pyri löytämään mahdollisimman konkreettisia keinoja. Huomioi myös ne kokemukset, joita et voi muuttaa. Voitko kuitenkin huomioida ne osana työtäsi esimerkiksi lisäämällä ymmärrystäsi niiden mahdollisista vaikutuksista nuoren elämässä?

1.6 Nuoren mielenterveyden tukeminen palvelujärjestelmässä

Mielenterveyden vahvistamiseen liittyvät palvelut voidaan jakaa karkeasti kolmelle eri tasolle: edistävät, ennaltaehkäisevät ja hoidolliset/korjaavat palvelut.

Mielenterveyden edistäminen

- Mitä: muun muassa mielenterveystaitojen, resilienssin ja suojatekijöiden vahvistaminen, turvallinen kasvuympäristö
- Toimijat: koulut ja oppilaitokset, **nuorisotyön eri muodot**, harrastustoiminta, seurakunnat, perhe ja muut lähiyhteisöt



Mielenterveyden häiriöiden ennaltaehkäisy ja varhainen tuki

- Mitä: edistämisen menetelmien lisäksi muun muassa mielenterveyden ongelmien ja häiriöiden riskin tunnistaminen ja varhainen puuttuminen (perusterveydenhuolto), suoja- ja riskitekijöiden tasapainon vahvistaminen, pienryhmätoiminta, yksilöllinen tuki
- Toimijat: perus- ja oppilaitosterveyspalvelut, **etsivä nuorisotyö, työpajatoiminta**, järjestötoimijat, seurakunnat, Ohjaamot – vastuun jako riippuu nuoren tuen tarpeen muodosta

Mielenterveyden häiriöiden hoito

- Mitä: mielenterveyden häiriöiden diagnosointi ja hoito (lievä, keskivaikea, vaikea), vakavat psykiatrista erikoissairaanhoidon vaativat tilanteet, kuten psykoosi, itsemurhayritys tai vaikea persoonallisuushäiriö
- Toimijat: perusterveydenhuolto ja erikoissairaanhoidon palvelut. Nuoren tilanteen mukaan etsivä nuorisotyö tai työpajatoiminta voi olla rinnalla tukien palveluihin kiinnittymistä tai vahvistamassa arjen rakenteita tiiviissä yhteistyössä hoitavan tahon kanssa.

Mielenterveyspalveluiden resurssit ovat olleet jo pitkään puutteelliset. Tämä on yhdessä monimutkaisen, monihallinnollisen rakenteen ja toiminnallisen pirstaleisuuden kanssa voinut vaikeuttaa palveluihin hakeutumista, pääsyä ja niihin kiinnittymistä. Vaikka palveluiden saavutettavuudessa on haasteita, tulisi hoidon tasolle sijoittuvien mielenterveyspalveluiden toteutua aina perusterveydenhuollossa ja erikoissairaanhoidossa. Tosiasiassa palvelupuutteita korjataan kuitenkin esimerkiksi järjestötoiminnan voimin.

Painopisteissä tai eri toimijoiden välisessä työnjaossa nuoren hoitoon liittyen voi myös olla paikkakuntakohtaisia vaihteluita. Kaikilla alueilla ei ole esimerkiksi huomioitu nuorten erityisiä tarpeita palveluiden käyttäjinä. Osalla paikkakunnista lieviin ja keskivaikeisiin mielenterveyden häiriöihin tai erilaisiin kriisitilanteisiin voi saada apua esimerkiksi Walk in -terapiasta, matalan kynnyksen mielenterveyspalvelupisteistä (esim. Mieppi Helsingissä), Oma väylä -kuntoutuksesta, NUOTTI-valmennuksesta, valtakunnallisesta kriisikeskusverkostosta tai Ohjaamojen HOT-valmennuksesta. Mielenterveystalo.fi-sivustolla on eritelty kattavasti erilaisia mielenterveyttä tukevia palveluita.

Yhteiskunnallisessa keskustelussa kuuluvat jo pidemmältä ajanjaksolta kasautuneen hoitovajeen seuraukset. Samalla viime vuosien koko yhteiskuntaa horjuttaneet tapahtumat (mm. koronapandemia ja talouskriisi) ovat haastaneet erityisesti nuorten ja nuorten aikuisten mielenterveyden tilaa entisestään. Nuorten tilanne on nostanut esiin palveluiden

sirpaleisuuden. Tähän toivotaan muutosta muun muassa vuoden 2023 alussa voimaan tulleen terveydenhuoltolain muutoksen myötä. Uudessa laissa vastuu sekä mielenterveyden häiriöitä ehkäisevistä että hoidollisista palveluista kuuluu hyvinvointialueille. Lakimuutoksen lisäksi mielenterveyspalveluita kehitetään. Yhtenä esimerkkinä on valtakunnallisten psykososiaalisten palveluiden kehittämiseen tähtäävä Terapiat etulinjan -toimintamalli.

Pohdi:

Silmäile mielenterveyttä yleisesti käsittelevä tietosio vielä kevyesti läpi. Mitä oivalluksia sait? Opitko uutta tai vahvistuiko jo olemassa oleva tieto? Mistä teemoista lähdet hakemaan lisätietoa?



Pohdituttavatko etsivän nuorisotyön ja työpaja-toiminnan rooli ja navigoiminen palvelujärjestelmässä?

Tai oman työn rajaaminen?

*Ks. Läsnäolo nuoren mielen-
terveyden järkyessä, s. 76.*

A young person wearing a yellow hat and a blue jacket is looking down at a red toy robot on a boat. The background shows a sunset over water with a bright sun low on the horizon.

⋮ 2

Nuoren minäkäsitys ja mielenterveys

Käsikirjan toisessa tieto-osiossa tarkastellaan nuoren minäkäsityksen muodostumiseen vaikuttavia tekijöitä sekä minäkäsityksen merkitystä nuoren mielenterveydelle. Minäkäsitys myös vaikuttaa kaikessa vuorovaikutuksessa, ja erityisesti kielteinen minäkäsitys voi haastaa nuoren kanssa työskentelyä. Sen syntymekanismija onkin syytä ymmärtää, jotta ne voidaan ottaa kohtaamisessa huomioon.

Painopisteeksi on valittu asioita, jotka nousevat esiin erityisesti etsivän nuorisotyön ja työpajaminnan piirissä olevien nuorten kohdalla. Tieto-osuus ei siis ole kattava kuvaus kaikesta nuoren minäkäsityksen ja mielenterveyden tilan muodostumiseen liittyvistä asioista. Yksilöllistä on myös se, miten moni tässä osiossa esitellyistä asioista on kunkin nuoren kohdalla keskeistä. Yhden nuoren kohdalla useampi asia voi olla nuoren todellisuutta kuvaavaa, mutta toisen kohdalla taas ei yksikään. Tässäkin tieto-osiossa on siis syytä tarkastella sisältöjä neutraalisti vetämättä suoria johtopäätöksiä yksittäisten nuorten tilanteisiin.

Tieto-osuus sisältää seuraavat luvut:

- Nuoren minäkäsityksen muodostuminen
- Minäkäsitystä muovaavat kokemukset
- Minäkäsitys mielenterveyteen vaikuttavien ajattelumallien taustalla



2.1 Pysähtymisharjoitus

Tämän harjoituksen tavoitteena on löytää kehoon rentoutta. Harjoituksen tekoa voi helpottaa, jos kuvittelee, että lihakset ovat jännittyneinä kuin keittämättömät spagetit, ja kun lihakset rentouttaa, ne veltostuvat kuin keitetty spagetti.

Ohjeet:

- » Asetu sellaiseen paikkaan, jossa voit keskittyä oman kehosi tuntemuksiin parhaalla mahdollisella tavalla ilman häiriöitä. Laita puhelin äänettömälle tai laita rauhallista musiikkia soimaan taustalle.
- » Käy selinmakuulle. Kiinnitä huomiota hengitykseesi 2–5 hengenvedon ajan. Hengitä nenän kautta sisään ja suun kautta ulos.
- » Aloita viemällä huomiosi varpaisiin ja jalkateriin. Jännitä ne, pidä jännitystä hetki ja päästä ne sitten rennoiksi. Huomaa rentoutuneen ja jännittyneen lihaksen ero.
- » Tee edellinen vaihe seuraavalle lihasryhmälle ja nouse hiljalleen lihasryhmä kerrallaan varpaista päähän. Käy läpi pohkeet, reidet, pakarat, kädet laittamalla kämmenet nyrkkiin ja hartiat nostamalla hartiat korviin. Jännitä ja rentouta myös kasvat.
- » Jännitä lopuksi koko keho ja rentouta.
- » Lopuksi keskity olemaan mahdollisimman rennosti hengittäen hitaasti ja syvään muutaman minuutin ajan.

2.2 Nuoren minäkäsityksen muodostuminen

”Vahvuuteni on, että epäonnistumiset pystytään kääntämään positiiviseen valoon muistuttamalla, että kaikki tekevät virheitä ja ne tehdään oppimista varten. Työpajalla saa mokata aina uudestaan, mutta aina muistutetaan, että meni paljon paremmin kuin viimeksi.”

– Koulutuspalautte työpajavalmentajalta 2023

Minäkäsitys eli minäkuva on osa itsetuntoa ja vastaa kysymykseen ”millainen minä olen itsenäni sekä suhteessa ympäröivään maailmaan”. Nuoren minäkäsitys ja itsetunto syntyvät, kehittyvät ja vahvistuvat vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa, ja sosiaalinen konteksti on erityisesti nuorilla tärkeä. Myönteistä minäkäsitystä tukevat sekä aikuisilta että vertaisilta nousevat, hyväksyvät viestit nuoren arvokkuudesta omana itsenään. Mitä enemmän nuori kuulee myönteistä palautetta eri tahoilta, sen voimakkaampi vaikutus sillä on nuoren myönteiseen minäkuvaan. Myönteinen minäkuva antaa eväät suhtautua elämään avoimesti ja rohkeasti, lisää resilienssiä ja suojaa psyykkiseltä oireilulta. Toisinaan nuorella voi olla kielteinen käsitys omista kyvyistään. Tämän seurauksena hän voi suhtautua elämään varauksellisesti, pelätä epäonnistumisia sekä vältellä erilaisia haasteita. Vaikka minäkuva voi vahvistaa myöhemmissä elämänvaiheissa, luodaan lähtötilanne lapsuuden ensimmäisinä vuosina.

2.2.1 Lapsuus ja yksilölliset ominaisuudet

Lapsuudessa luodaan ihmisen kokemus perusturvallisuudesta ja -luottamuksesta, jotka ovat psyykkisen kehityksen ja terveyden kulmakiviä. Lapsuuden tärkeimpiä kokemuksia ovat henkinen ja fyysinen turvallisuudentunne, tunne omasta arvokkuudesta ja rakastetuksi tulemisesta. Kokemukset syntyvät turvallisen kiintymyssuhteen myötä ja vaikuttavat myöhempiin kasvun vaiheisiin.

Turvallinen kiintymyssuhde tarkoittaa, että nuoren tarpeisiin on vastattu vauvana. Hän on saanut kokemuksia turvasta hädän hetkellä, luottamusta itseensä, häntä hoitaviin aikuisiin ja maailmaan. Lapsena rakennettu perusturvallisuuden ja luottamuksen kokemus heijastuu myöhempiin vaiheisiin elämässä, tukee ihmissuhteiden muodostumista, luo pohjaa hyvälle itsetunnolle ja kehittää empatiakykyä. Se näyttäytyy myös kykynä sietää pettymyksiä ja vastoinkäymisiä.

Mikäli lapsuus on turvatonta, lapsen tarpeita laiminlyödään toistuvasti tai niihin vastataan sattumanvaraisesti, ei lapsen perusturvallisuus pääse rakentumaan (ks. *Traumatietoisuus*, s. 71). Lapsi ei opi luottamaan itseensä, muihin eikä elämään. Tällöin sisäiseksi, vallitsevaksi tunteeksi muodostuu toivon sijaan epäluottamus. Tämä voi heijastua myöhemmissä elämässä muun muassa eriasteisina mielenterveyden ongelmina. Tällaisessa tilanteessa myöhemmillä ihmissuhteilla on mahdollista osin korjata aiempia kokemuksia. Etsivän nuorisotyön tai työpajatoiminnan työntekijä voi olla keskeinen turvaa tuova aikuinen nuoren elämässä.

2.2.2 Temperamentin merkitys

”Olen oppinut ymmärtämään kuka olen ja saanut näkökulmia omiin tapoihin.”

– Sovari 2022

Temperamentilla tarkoitetaan synnynnäistä, biologisesti ja geneettisesti määräytyvää psyyken perusrakennetta ja tapaa reagoida sekä ympäristöön että yksilön omiin sisäisiin tilanteisiin, kuten kipuun, tunteisiin tai väsymykseen. Se on jokaisella ihmisellä erilainen, mutta ihmiset eivät ero temperamenttipiirteiltään vaan niiden vahvuudelta. Kaikki ihmiset ovat esimerkiksi sosiaalisia, mutta yhdessäolon tarpeen voimakkuus vaihtelee.

Pienellä lapsella temperamenttipiirteet näkyvät suoraan lapsen käytöksessä, koska lapsi ei vielä osaa säädellä omaa käytöstään. Itsesäätelyn myötä nuorilla on jo kykyä säädellä omaa toimintaansa niin,

että temperamentti ei ota valtaa. Temperamentilla ei siis voi selittää huonoa käytöstä, mutta se voi auttaa ymmärtämään, mitä nuoren mielessä tapahtuu. Nuorilla aikuisilla temperamentti alkaa olla jo muodostunut osaksi persoonallisuutta, johon vaikuttavat myös normit, kasvatus, ympäristö ja eletty elämä.

Temperamenttia voidaan jäsentää eri tavoin. Nuorten aikuisten kohdalla temperamentin keskeisiä osia voidaan jakaa esimerkiksi neljään eri ulottuvuuteen: mieliala, toimintatyylit, sosiaalisuus ja reaktiivisuus (Liisa Keltikangas-Järvinen). Mikään temperamenttipiirre ei ole toista parempi tai huonompi, vaan usein kyse on enemmän ympäristöistä ja tilanteista, joihin eri temperamenttipiirteet sopivat eri tavoin. Vaikka temperamenttitaipumuksiin voidaan vaikuttaa kasvatuksella ja kulttuurilla, on itse temperamentti kuitenkin suhteellisen pysyvä.

Omiin temperamenttipiirteisiin tutustuminen on osa niin sanottua temperamenttiälyä ja keskeinen osa itsetuntemusta. Sen avulla on mahdollista ymmärtää itseään ja tarpeitaan paremmin eri tilanteissa ja kokea myös myötätuntoa ja empaattisuutta itseä kohtaan. Eri temperamenttien tunnistaminen ja ymmärtäminen auttavat myös vuorovaikutussuhteissa. Tiettyihin piirteisiin liitetään herkästi erilaisia mielikuvia, kuten se, että levoton nuori ei ole kiinnostunut käsiteltävästä aiheesta, vaikka tosiasialla levottomuus voi liittyä ulkoihin ärsykeisiin. Tahdiltaan hitaampi nuori voi puolestaan vaikuttaa ujolta ja vetäytyvältä, vaikka tosiasialla hän vain kaipaisi muita nuoria enemmän aikaa muodostaa mielipidettä. Työntekijänä temperamenttipiirteisiin tutustuminen voi auttaa ymmärtämään nuoren käytöstä tai tuen tarpeita, jolloin tuen muotoja voidaan kohdentaa paremmin.

Temperamenttipiirteiden tyypillisiä ilmenemismuotoja

Mieliala

Temperamentti määrittää ihmisen perusvirettä, joka voi olla optimistinen tai pessimistinen. Toisella nuorella on oman kokemuksensa mukaan lähtökohtaisesti asiat tasaisen hyvin, ja toisella taas aina jotakin on pielessä. Samoin kiukku voi herätä toisella herkästi

ja toisella ei juuri lainkaan. Tunteita – niin iloa kuin suruakin – voidaan myös ilmaista hyvin eri tavoin aina valtavasta riemusta syvään apaattisuuteen tai tunteiden näennäiseen poissaoloon. Kumpikaan ääripää ei ole mielialassa toista parempi, vaan voi aiheuttaa kuormaa ja erilaisia haasteita muun muassa ihmissuhteissa.

Toimintatyylit

Toimintatyylillä kuvataan ihmisen vauhtia ja energiaa. Toimintatyylit voi olla hidas ja verkkainen, mikä näkyy esimerkiksi hitaana puhetapana tai kiireettömänä siirtymisenä paikasta toiseen. Toinen taas tulee huoneeseen vauhdilla, ja uusiin asioihin lähdetään ilman ohjeiden lukua tai miettimättä seurauksia. Toimintatyyleihin sisältyy myös joustavuus eli kyky tottua uusiin asioihin tai tilanteisiin. On nuoria, jotka omaksuvat muutokset nopeasti, ja niitä, joille myönteiseenkin muutokseen sopeutuminen kestää ja vie voimia. Myös rytmisyys kuuluu tähän ryhmään ja linkittyy joustavuuteen. Sillä tarkoitetaan esimerkiksi vuorokausi- tai ruokailurytmin säännöllisyyden tarvetta.

Myös toimintatyylin kohdalla kultainen keskitie on toivottavin. Esimerkiksi sinnikkyyden on toimintatyylinä hyvä ominaisuus tavoitteiden saavuttamisen näkökulmasta. Se voi kuitenkin muodostua haasteeksi, jos nuori ei ymmärrä omia voimavarojaan eikä anna periksi esimerkiksi opintoihin hakemisessa, vaikka voimavarat olisivat vähissä.

Sosiaalisuus

Temperamenttipiirteiden sosiaalisuus tarkoittaa halua olla muiden seurassa. Se on siis eri asia kuin sosiaaliset taidot, joissa kyse on ominaisuuden sijaan taidoista. Osa nuorista haluaa olla keskipisteenä, nauttii huomiosta ja asettaa kavereiden kanssa vietetyn ajan oman yksinolon edelle. Osa taas viihtyy yksin tai kaipaa ympärilleen vain muutamia ihmisiä eikä välitä, mitä muut hänestä ajattelevat.

Sosiaalisuuteen voidaan linkittää myös termit introvertti ja ekstrovertti. Näiden kahden ääripään ero muodostuu aivojen ja keskushermoston vireystilan tasosta. Introvertti kuluttaa psyykkistä energiaa

vuorovaikutuksessa, kuormittuu herkästi isoissa ryhmissä ja lataa akkuja olemalla yksin. Ekstrovertti puolestaan saa psyykkistä energiaa muista ihmisistä ja tylsistyy yksin. Useimmat sijoittuvat jonnekin näiden piirteiden väliin.

Sosiaalisuuden taipumuksia on tärkeä pyrkiä huomioimaan kaikessa toiminnassa. Nuorilla tulisi olla mahdollisuus ladata akkuja rauhallisessa tilassa tai välttää ylimääräisiä aistiärsykyitä. Ärsykkeet voivat kuormittaa introverttia, ja ekstrovertin ne taas saattavat harhauttaa ajatuksissa muualle. Ujomman kyytyt, toiveet ja mielipiteet voivat myös jäädä herkästi huomiotta, mikäli joukossa on äänekkäitä, tilaa ottavia nuoria tai työntekijöitä.

Reaktiotaipumus

Reaktiotaipumus liittyy suhtautumistapaan uusissa, yllättävissä tai haastavissa tilanteissa. Reaktiotaipumus voi ohjata jännitys- ja elämyshakuisuuteen, ja riskit tuottavat mielihyvää. Toisella taas riskit aiheuttavat kauhua, ja niitä vältetään viimeiseen asti. Tällöin pyritään pysymään tutussa ja turvallisessa, ja uusien asioiden kokeilemiseen tai omien toimintatapojen muuttamiseen voi tarvita paljon tukea ja rohkaisua. Muutoksia ja harmejä välttävää nuori kiinnittää keskimääräistä enemmän huomiota riskeihin, kun taas reaktiotaipumukseltaan toisen ääripään nuori ei niitä välttämättä edes tunnista. Tai tunnistaa ja hakeutuu tietoisesti niitä kohti. Mikäli nuorelta puuttuu vastuuntuntoa elämyshakuisuuden rinnalta, voi riskin otto johtaa vaikeuksiin esimerkiksi rikollisuuden myötä.

Työntekijän oma temperamentti

Omiin temperamenttipiirteisiin tutustuminen on suotavaa myös työntekijänä. Erityisen tärkeää se on, jos omat temperamenttipiirteet ovat hyvin voimakkaita eli eri piirteiden ääripäitä. Toiminnassa tulee vastaan erilaisia nuoria, joista osan luontaiset temperamenttipiirteet sopivat paremmin yhteen työntekijän piirteiden kanssa. Mikäli työntekijä on itse esimerkiksi hyvin elämyshakuinen, voi hänen olla vaikea ymmärtää, miksi nuori tarvitsee valtavasti rohkaisua itselle pieneltä näyttäytyvän muutoksen tekemiseen. Oma nopeatahtisuus voi aiheuttaa

myös sen, että hidastahtisempi nuori ei koe tulevansa kuulluksi. Tällöin työntekijä on huomaamattaan voinut ohittaa nuoren ja ratkonut asioita itsekseen.

Temperamentti ja mielenterveys

Millään yksittäisellä temperamenttipiirteellä ei ole suoraa yhteyttä mielenterveyden häiriöihin tai niitä kasvattavaa riskiä. Toki ääripiirteet, esimerkiksi hyvin voimakas huolehtiminen tai uusien asioiden pelko, voivat pitkällä aikavälillä muuttua esimerkiksi ahdistuneisuushäiriöksi. Jotta nuori voi voida hyvin, tulee ympäristön odotusten ja synnynnäisen temperamentin välillä olla tasapaino. Mikäli ympäristö odottaa hyvin toisenlaista käytöstä kuin mikä nuorelle on ominaista, voi hän kokea olevansa koko ajan väärässä paikassa tai jotenkin vääränlainen. Esimerkiksi vaatimus sosiaalisuudesta yhdistettynä vähäisen oman tilan mahdollisuuteen voi olla hyvin kuormittavaa. Kyse ei ole tällöin niinkään välttämättä erityisen stressaavasta ympäristöstä, koska jollekin toiselle tilanne ei olisi kuormittava, vaan temperamentin ja ympäristön huonosta yhteensopivuudesta.

Temperamenttipiirteet, erityisesti harmin välttäminen, liittyvät myös stressiherkkyyteen. Se, miten voimakas ärsyksen tulee olla ennen kuin se koetaan stressiksi, liittyy joustavuuteen. Joustava ihminen kestää useampia muutoksia, kuten muuttuvia aikatauluja yhdistettynä muuttuvaan toimintaan tai ympärillä olevien ihmisten vaihtuvuuteen. Joustamattomampi nuori kuormittuu yhdestäkin muutoksesta. Temperamentti voi vaikuttaa myös nuoren selviytymiskeinoihin kuormittavissa tilanteissa. Esimerkiksi tunteista puhuminen muille voi olla luontaista, mutta yhtäläisesti niitä voi käsitellä ja analysoida sisäisesti itsekseen. Tunteet eivät siis aina automaattisesti kasaudu sisälle, ellei niitä avaa muille. Tärkeintä on, että niitä käsittelee. Se voi tapahtua myös oman mielen sisäisesti.

Koska temperamentti saa aina merkityksensä siinä ympäristössä, jossa nuori toimii, on syytä pohtia, missä määrin nuori voi muuttua ja missä määrin ympäristö. Koulu on hyvä esimerkki. Siellä olosuhteita voi olla vaikea muuttaa riittävästi, jotta jokaisen nuoren yksilölliset taipumukset tulisivat huomioiduksi hyvinvoinnin kannalta suotuisasti.

Tämä voi olla yksi tekijä esimerkiksi koulupudokkuuden taustalla. Muotti, johon nuoren on pitänyt sopeutua, ei ole ollut riittävän väljä. Nuori voi pyrkiä jossain määrin sopeuttamaan omia tarpeitaan suhteessa ympäristöön, mutta se on voimavaroja kuluttavaa ja voi pitkään jatkuessaan aiheuttaa erilaisia mielen-terveyden ongelmia.

Myös yhteiskunnan, organisaatioiden ja työntekijöiden omat asenteet ja ennakkoluulot voivat vaikuttaa – usein huomaamatta. Esimerkiksi koulu- ja työelämässä arvostetaan ulospäinsuuntautuneisuutta, ryhmässä toimimisen taitoja ja nopeutta. Näillä taidoilla ei kuitenkaan ole mitään tekemistä nuoren aitojen kykyjen ja taitojen kanssa. Erityisesti työpajalla onkin syytä tarkastella koko toimintaa siitä näkökulmasta, minkälaisille temperamenttipiirteille siellä on tilaa. Koulumaailmassa ”hyvän oppilaan” muotti on kapea, mutta työpajatoiminnassa tätä voidaan laajentaa. Näin koulumaailmassa alisuoriutujiksi ympäristön vuoksi jääneet voivat saada tilaa tulla kohdatuksi kaiken potentiaalinsa kanssa.

Myös nuorella itsellään on mahdollista löytää keinoja pärjätä erilaisten temperamenttipiirteiden kanssa. Apuna voidaan käyttää luonteenvahvuuksia (ks. *Luonteenvahvuusajattelu*, s. 63). Esimerkiksi harkitsevaisuuden luonteenvahvuuden tietoinen käyttö voi auttaa säätelemään voimakkaasti tunteilla reagoivan nuoren käytöstä. Muutoksiin epäilevästi suhtautuvan nuoren kanssa puolestaan voidaan vahvistaa esimerkiksi toiveikkuutta. Työntekijänä voi sekä tukea nuoren sopeutumista että tarkastella ympäristöjä, joissa nuori toimii, ja pyrkiä vaikuttamaan niihin. Kulttuuri arvostuksineen ei synny tyhjästä. Se luodaan vuorovaikutuksessa, jossa on empatiaa ja ymmärtävyyttä ja jokaisella nuorella on tilaa olla oma itsensä.

2.2.3 Neuropsykiatriset piirteet

”Olen tutustunut useaan väylään, joiden avulla voin helpottaa masennuksen, ahdistushäiriön ja ADD:n aiheuttamia vaikeuksia. Romahdusjaksot ovat lyhentyneet ja niistä on helpompi toipua, kuin ennen. Osaan myös ilmaista paremmin, missä tarvitsen apua. Olen kokenut tuen kaikin puolin suurena matalan kynnyksen apuna kohti elämää, jota haluan elää.”

– Sovari 2022

Etsivän nuorisotyön ja työpajatoiminnan piirissä on useita neuropsykiatrisia piirteitä omaavia nuoria, joiden kanssa työskentelyssä on hyvä olla tietoinen peruseriaatteista. Neuropsykiatriset häiriöt ovat neurobiologisia häiriöitä, eli nepsy-piirteet johtuvat yleensä aivojen toimintaan ja hermostoon liittyvistä poikkeavuuksista. Mielenterveyden häiriöitä ja neuropsykiatrisia häiriöitä yhdistää yksi keskeinen asia: jokaisen nuoren tilanne on yksilöllinen eikä nuori ole yhtä kuin diagnoosi.

Neuropsykiatriset häiriöt ovat usein perinnöllisiä, ja ne tulevat esiin nuoren käyttäytymisessä ja toiminnassa. Sama diagnoosi voi näyttäytyä eri tavoin tai eri voimakkuuksin eri henkilöillä. Esimerkiksi autismikirjo voi näyttäytyä sosiaalisen vuorovaikutuksen ongelmienä ja vetäytymisenä, mutta myös muun muassa aistisäätelyn pulmina. Piirteiden esiintymisaste myös vaihtelee yksilöittäin. Samalla nuorella voi olla myös useampia neuropsykiatrisia diagnooseja tai piirteitä samanaikaisesti. Lisäksi hänellä voi olla niihin liittyviä liitännäisoireita, kuten oppimisvaikeuksia, puheen kehityksen häiriöitä, tic-oireita, inihäiriöitä tai mielen-terveyden häiriöitä.

Se, miten piirteet näkyvät, voi myös vaihdella ympäristön mukaan. Haasteet voivat esimerkiksi näkyä selvästi työpajalla, mutta eivät juurikaan vapaa-ajalla tai kotona tai päinvastoin. Voi esimerkiksi olla, että



Neuropsykiatrisia häiriöitä ovat mm.

- Autismikirjo
- Touretten oireyhtymä
- Aktiivisuuden ja/tarkkaavuuden häiriö
- ADHD
- Kehityksellinen kielihäiriö

nuori tsemppaa työpajalla koko päivän. Kotona hän on täysin vetämätön tai raivoaa, kun päivän aikana kasautunut kuormitus purkautuu. Nepsy-piirteitä voi esiintyä myös ilman, että ne johtaisivat nepsy-diagnosiin. Joskus nepsy-piirteet voivat selittyä pelkästään epäsäännöllisillä elintavoilla, haasteellisella perhetilanteella tai fyysisillä sairauksilla ja/tai traumailla.

Diagnosi voi lisätä sekä nuoren itsetuntemusta ja -myötätuntoa että ympäristön ihmisten ymmärrystä nuoren toiminnasta. Se voi avata myös mahdollisuuden joihinkin tuki- ja kuntoutusmuotoihin. On kuitenkin hyvä huomioida, että kuten mielenterveyden häiriöidenkin kohdalla, diagnosi voi aiheuttaa työntekijässä ennako-oletuksia ja lokeroitua (ks. *Myönteinen tunnistaminen*, s. 55).

Neuropsykiatrisia piirteitä omaavista nuorista käytetään usein termiä ”nepsy-nuori”, mutta tämän termin kanssa on syytä olla varovainen. Se saattaa nimittää herkästi vahvistaa virheellistä ajatusta siitä, että nuori on yhtä kuin hänen piirteensä ja kaikki nuoren toiminta olisi selitettävissä nepsy-piirteiden kautta. Parempi tapa kuvata nuoren tilannetta onkin käyttää sanamuotoa ”nuori, jolla on nepsy-piirteitä”. Toinen yleisesti käytetty termi on ”nepsy-oire” ”nepsy-piirteen” sijaan. ”Oire” viittaa herkästi korjattavaan asiaan ja on lähes aina negatiivissävytteinen. Tällöin jää huomioimatta, että nepsy-piirre voi olla myös nuoren erityinen vahvuus, kunhan piirteellä on tilaa tulla esiin sallivassa ilmapiirissä.

Nepsy-piirteiden huomioiminen

Nepsy-piirteiden ilmentyminen on valtavan moninaista. Siksi on tärkeää, ettei lukittaudu ajatuksissaan vain diagnosiin: ”Ahaa, tällä nuorella on autismikirjon häiriö ja silloin asiat menevät näin.” On kuitenkin joitain asioita, joita voidaan tunnistaa haasteiksi nepsy-piirteitä omaavien nuorten arjessa:

- Nuori ei välttämättä tiedä, miten solmitaan kontakteja toisiin, jolloin hän saattaa vetäytyä sosiaalisissa tilanteissa. Tämä saatetaan tulkita virheellisesti niin, että nuori haluaa olla yksin.
- Nuorella voi olla vaikeutta tulkita sosiaalisia tilanteita, toisten tunteita, eleitä tai ilmeitä, mikä voi johtaa väärinymmärryksiin, konflikteihin tai kömpelöön sosiaaliseen toimintaan.
- Ryhmässä toimiminen voi olla vaikeaa liiallisten ärsykkeiden vuoksi. Aistiärsykkeet, kuten äänet, kuormittavat liikaa, tai ryhmässä tapahtuu paljon asioita, jolloin huomio ja tarkkaavuus poukkoilevat.
- Nuoren omaehtoisuus voi korostua sosiaalisissa suhteissa puutteellisten vastavuoroisuuden ja joustamattomuuden vuoksi. Asioiden pitää mennä siten kuin nuori itse haluaa. Nuori saattaa myös puhua päälle.
- Nuoren voi olla vaikea asettua toisen asemaan tai nähdä oman toimintansa vaikutuksia ympäristöön.
- Nuorella voi olla tunnesäätelyn haasteita. Ne voivat näyttäytyä siten, että nuori hermostuu hyvin herkästi tai toimii aggressiivisesti. Tunteet voivat olla hyvin voimakkaita ja kestää pitkään. Lisäksi nuorella voi olla haasteita ilmaista omia tunteitaan, koska ei tunnista niitä.
- Nuorella voi olla turhaa riskinottoa tai impulsiivista käytöstä.
- Nuori voi käyttäytyä yleisesti tilanteeseen sopimattomalla tavalla. Esimerkiksi tic-oireet voivat näyttäytyä äännähdyksinä, kiroiluna, toistuvina liikkeinä tai rivoina puheina. Mitä kuormittavampi tilanne nuorelle on, sitä voimakkaampina erilaiset piirteet voivat ilmetä (esim. tunnesäätely, uhmakkuus, tic-oireet).

Kuormituksen säätely ja nuoren tukeminen arjessa

Liiallinen kuormitus on riski kenen tahansa mielen-terveydelle, mutta nepsy-piirteitä omaavalle nuorelle stressin säätely voi olla joskus välttämätöntä toiminta-kyvyn säilyttämiseksi. Työntekijänä pyritään tukemaan nuorta sellaisen arjen rakentamisessa, jossa kuormitus pysyisi kohtuullisena. Nuorta voidaan johdatella huo- maamaan omia keinoja vähentää stressiä, vahvistaa voimavaroja ja sujuvoittaa arkea apukysymyksin tai yhteisen harjoittelun avulla, ks. s. 31–32.

Nepsy-piirteet ja mielenterveys

Nepsy-piirteet muodostavat riskitekijän erilaisille mie- lenterveyden ongelmille ja mielenterveyden häiriöihin sairastumiselle. Riski kasvaa, mikäli nepsy-piirteitä ei tunnisteta eikä ymmärretä lähiympäristössä eikä nii- hin saa tarvittavaa apua tai tukea. Itse nepsy-piirre ei siis välttämättä kasvata riskiä, vaan ympäristö, jossa nepsy-piirteille ei ole tilaa. Ongelmien kehittymisriskiä lisäävät muun muassa seuraavat tekijät:

- **Toistuva negatiivinen palaute omasta toiminnasta.** Tämä korostuu, jos ei tunnisteta tai tiedetä, että ongelmat johtuvat neuropsykiatrisista haasteista. Työntekijä voi omalla toiminnallaan helpottaa tilan- netta kertomalla muille nuorta kohtaaville ammatti- laisille nuoren luvalla hänen erityistarpeistaan.
- **Toistuvat epäonnistumisen kokemukset arjessa ja toimintaympäristöissä.** Nuori ei yllä samoihin vaatimuksiin kuin muut, ja hänellä on oman toiminnan ohjaukseen ja arjessa toimimiseen liittyviä haas- teita. Työntekijänä on tärkeä asettaa ja tarkastella nuorelle osoitettuja tavoitteita suhteessa hänen toimintakykyynsä sekä antaa palautetta pienistäkin onnistumisista.
- **Erilaisuuden kokemus ja itsetunnon ongelmat.** Kokemus vahvistuu, mikäli siihen liittyy aiemmin mainittu kielteinen palaute omasta toiminnasta. Työntekijänä pyritään vahvistamaan itsetuntoa ja merkitystä osana ryhmää.
- **Stressi ja uupumus.** Normaali arki voi tuntua nuorelle kuormittavammalta, koska hän joutuu pinnistelemaan muita enemmän selvittääkseen perustoiminnoista, sopeutuakseen vaatimuksiin

tai piilotellessaan omia nepsy-piirteitään. Stressi ja kuormitus myös vahvistavat oireita ja voivat toimia laukaisevina tekijöinä (esim. tic-oireet, raivarit, jumittuminen). Työntekijänä voi tukea nuoren kykyä pyrkiä säätelemään kuormituksen ja stressin määrää ennakoivasti.

- **Haasteet sosiaalisissa tilanteissa ja sosiaalisissa suhteissa ja mahdollinen syrjäytyminen.** Nuorella voi olla esimerkiksi vaikeutta toimia tarkoituksen- mukaisesti tai saada ystäviä. Tilanteet voivat myös kuormittaa, ja esimerkiksi autismikirjon henkilöt voivat yrittää selvittää sosiaalisista tilanteista siten, että he pyrkivät matkimaan muita. Työntekijänä on tärkeä luoda esimerkiksi ryhmätoiminnalle salliva, turvallinen ilmapiiri, jossa nuorella on lupa olla oma itsensä.
- **Kiusatuksi tuleminen ja ulkopuolisuuden koke- mus.** Heikot sosiaaliset taidot ja tunnetaidot sekä erilaisuus suhteessa vertaisiin voivat vaikeuttaa ihmissuhteita. Työntekijänä voidaan tukea nuoren sosiaalisten taitojen harjoittelua esimerkiksi ver- kossa olevan SPR:n Kaveritaitoja-ohjelman avulla.

Huomio erityisvahvuuksiin ja mahdollisuuksiin

Kun puhutaan nepsy-piirteisistä nuorista, on keskuste- lun painopiste usein haasteissa ja riskeissä. Nepsy- piirteisillä nuorilla on kuitenkin myös monenlaisia vahvuuksia. Nämä jäävät usein haasteiden vuoksi taka-alalle niin työntekijöiden kuin nuorten itsensäkin puheissa. On myös hyvä huomioida, että mikään piirre ei ole itsessään hyvä tai huono, vaan se riippuu ympä- ristöstä. Nepsy-piirteisillä nuorilla korostuvat usein yksi tai useampia alla olevista tiedoista tai taidoista:

- vahva visuaalinen ajattelu-/hahmotuskyky
- herkkyyks aistia ja havaita asioita jotka jäisivät muilta huomaamatta
- kyky nähdä asioita monelta eri kannalta
- luovuus, innovatiivisuus, ideointi ja heittäytymiskyky
- nopeatempoisuus ja joustavuus
- hyvä muisti, kyky uppoutua asioihin ja yksityiskohtai- nen osaaminen ja tietämys jostain erityisalasta
- tunnollisuus, oikeudenmukaisuus ja rehellisyys.

<h3>Kuormittuminen ja stressi</h3>	<h3>Tuki kuormituksen säätelyssä</h3>
<ul style="list-style-type: none"> • Kuormittuneisuuden kasautuminen ja uupuminen • Toiminnan lopettaminen kuormituksen vuoksi • Ylivireystila, vaikeus rentoutua 	<ul style="list-style-type: none"> • Kysy: Mikä tuo voimavaroja päivääsi? Miten rauhoitut ja rentoudut arjessa? Mikä auttaa sinua purkamaan kuormitusta? Liikunta, musiikki, tanssi, kävelylenkit metsässä, kokkailu, juttelu, hiljaisuus? • Kysy: Mikä auttaa siihen, ettet kuormittuisi koulussa/työpaikalla/työpajalla liikaa? Auttaisiko, jos voisit viettää hetkiä itsekseksi, omissa oloissa? Miten voisit minimoida ärsykeitä? • Tue harjoittelua: rentouttavat aistiharjoitteet (hierominen, painopeitto, hajut, musiikki) / rentouttavat hienomotoriset harjoitteet (näpräämiset, rakentelu, pujottelu, piirtely)
<h3>Keskittymisen, toiminnan ohjauksen ja tarkkaavuuden suuntaamisen haasteet</h3>	<h3>Tuki toiminnan ohjauksessa</h3>
<ul style="list-style-type: none"> • Kielen kirjaimellinen ymmärtäminen ja tulkinta, vaikeus ymmärtää kielikuvia ja vitsejä • Työmuistin heikkous ja asioiden unohtelu, jolloin muistinvarainen toimiminen tai moniosaisien ohjeiden hahmottaminen voi olla vaikeaa • Ajatuksiin tai toimintaan jumiutuminen ja vaikeus saada kontaktia • Oppimisvaikeudet 	<ul style="list-style-type: none"> • Selkeä ja rauhallinen puhe • Ohjeiden pilkkominen ja esittäminen selkeästi (apuna listat tai visuaaliset keinot, esim. Papunetin kuvat, pikapiirtäminen, Inton Visuaaliset muistiinpanot) • Tuki ja muistutus tehtävän äärelle pääsemiseksi ja siinä pysymiseksi (tehtävän vaiheiden ja järjestyksen pilkkominen, reseptit, työsuunnitelmat) • Yhdenmukaiset ohjeet eri työntekijöiden taholta
<ul style="list-style-type: none"> • Siirtymätilanteiden, epäonnistumisten ja muutosten haasteet ja sietämisen vaikeus (jähmettyminen, toiminnan pysähtyminen, raivarit, kieltäytyminen toimimasta) 	<ul style="list-style-type: none"> • Siirtymätilanteiden ennakoiminen ja esimerkiksi päivän kulun visualisointi • Struktuurit ja pysyvyys toiminnassa, muutosten ennakoiminen ja selittäminen etukäteen
<ul style="list-style-type: none"> • Vaikeus hahmottaa ajankäyttöä tai suunnitella omaa toimintaa • Toiminta katkeaa toistuvasti tai vaikeus suunnata tarkkaavuutta tehtävän tai toiminnan osalta keskeiseen asiaan • Toiminnan aloittaminen vaikeaa tai vaihtoehtoisesti vaikeus lopettaa ilman tukea 	<ul style="list-style-type: none"> • Ajan hahmottamisen auttaminen (kännykän hälytykset, tiimalasi, munakello, kalenteri) • Aikajanat (työpajapäivän kesto, työn tekemiseen varattu aika) • Toiminnan aloittamisessa auttaminen (ohjeet katsekontaktissa ja yksilöllisesti), päättämisen osoittaminen sanoin ja teoin (selkeys sanoissa, kosketus olkapäälle) • Pientenkin onnistumisten ja yrittämisen huomaaminen ja sanoittaminen

Aistiliherkkyys

- Vaikeus keskittyä tekemiseen aistiärsykkeiden (tunto, valo, liike, haju) vuoksi
- Aistijärjestelmän poikkeavuus voi näkyä pienissä asioissa, esimerkiksi uuden ilmastointilaitteen hurina poikkeaa totutusta ja vaikeuttaa keskittymistä

Aistiliherkkyyden huomioiminen

- Mahdollisuus vaikuttaa omaan työskentelytilaan ja -tapaan (käsillä näprääminen, kuminauha jaloissa, musiikin kuuntelu, työskentelyasennon valitseminen, valojen himmentäminen)
- Keskittymisen tukemisen käytänteet, kuten sermi tai kuulosuojaimet
- Mahdollisuus tehdä tehtäviä eri aikaan tai eri tilassa kuin muut sekä vaihtoehdoisen suorittamisen pohtiminen, jos kuormitus käy liian suureksi

Jotta vahvuudet pääsevät esiin, tarvitaan ne näkyväksi tekeviä aikuisia sekä ympäristöjä, joissa niille on tilaa. Nepsy-piirteisten nuorten kanssa on erityisen tärkeä tutkia luonteenvahvuuksia, sillä ne ovat jokaisessa olevia myönteisiä ominaisuuksia, jotka eivät katso nuoren taustaa tai terveydentilaa (ks. *Luonteenvahvuusajattelu*, s. 63). Niiden tutkiminen antaa nuorelle kokemusta tasavertaisuudesta suhteessa muihin.

Yksi merkittävimmistä tuen muodoista nepsy-piirteitä omaavalle nuorelle on mahdollisuus olla ympäristössä, jossa hänellä on tilaa olla oma itsensä. Tällöin hänen ei tarvitse kokea erilaisuutta suhteessa muihin. Toimintaa suunniteltaessa onkin hyvä pohtia sellaisia ratkaisuja, joiden myötä nepsy-piirteitä omaavan nuoren tuen tarpeita ei tarvitse välttämättä tehdä muille näkyväksi. Esimerkiksi aistiärsykkeiden minimointi tukee kaikkien nuorten keskittymistä, ja rauhoittumisen mahdollistavat tilat voivat tukea myös ahdistuksesta kärsivää tai nuorta, jolla on tarve toteuttaa uskontoaan kesken päivän. Tilassa voi olla myös esimerkiksi tasapuolisesti tarjolla kuulosuojaimia tai tuoleihin sidottuja naruja, joita voi pyöritellä sormissa.

Myös selkeät ohjeistukset, päivärytmi ja mahdollisuus madaltaa tavoitteita tukevat muissakin erityistarpeissa. Kaikki toiminnan ohjausta ja tarkkaavuuden suuntaamista tukevat toimenpiteet ehkäisevät nuoren turhautumista tai jumittamista ja niiden myötä

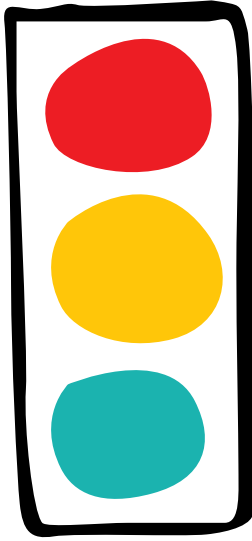
syntyvää oloa omasta huonommuudesta tai erilaisuudesta suhteessa muihin. Mikäli mahdollista, voi nepsy-piirteitä omaavien nuorten kanssa suunnitella yhdessä muutoksia tiloihin. Tällöin heidän nepsy-piirteensä eivät ole haitta tai hidaste vaan tärkeä ominaisuus, joka auttaa toiminnan suunnittelussa.



2.2.4 Tieto konkretiaksi: Nuoren vireystilan säätely

Kuormituksen ja vireystilan säätely on tärkeä taito kenen tahansa nuoren kohdalla, ja taito säädellä vireystilaa on myös yksi mielenterveystaidoista (ks. *Mielenterveystaidot*, s. 45). Nepsy-piirteisen nuoren kohdalla vireystilan säätely voi kuitenkin olla ehdoton edellytys toimintakyvyn säilymisen kannalta. Vireystilaa ja kuormittavien tilanteiden tunnistamista ja ennakoinnista voidaan havainnollistaa nuorelle liikennevalomallin kautta. Tunteiden tunnistaminen ja sanoittaminen helpottavat nuoren oloa ja auttavat käyttäytymisen säätelyssä.

Liikennevalomallissa vihreä on tila, jossa nuoren on helppo toimia. Sitä voidaan kutsua myös sietoikkunaksi (ks. *Nuoren tukeminen akuutissa kriisitilanteessa*, s. 94). Keltainen valo kuvaa ensihavaintoja tilanteesta, jossa olo alkaa muuttua joko levottomaksi (ylivireys) tai apaattiseksi (alivireys). Punainen väri kuvaa tilannetta, jossa käsittelemättömät tunteet



2.3 Minäkäsitystä muovaavat kokemukset

Nuoren minäkäsitykseen vaikuttavat erilaiset elämäkokemukset, joita voi olla sekä myönteisiä että kielteisiä. Se, kuinka voimakas merkitys milläkin kokemuksella on kenellekin, on yksilöllistä. Vaikutus riippuu nuoren synnynnäisten ominaisuuksien lisäksi muun muassa resilienssistä ja ympäröivistä ihmisistä eli tukiverkoista. Tiedetään kuitenkin, että erityisesti monen nuoren kokemuksiin kuuluvat kiusaamisväkivalta ja yksinäisyys ovat kokemuksina haavoittavia ja niillä on lähes aina vaikutusta nuoren kielteisen minäkuvan muodostumiseen.

ja tilanteen eteneminen ovat vaikuttaneet nuoren toimintakykyyn. Nuoren kanssa käsitellään hänen tyypillisiä reagoititapojaan apukysymysten avulla:

- 1) Millaiset asiat toimivat sytykkeinä? Milloin olo muuttuu vihreältä keltaiselle/punaiselle?
- 2) Mille kehossa tuntuu, kun tunnetila on rauhallinen eli vihreä? Mille kehossa tuntuu, kun olo menee keltaiselle tai punaiselle?
- 3) Miten voisit ennakoita tilanteita ja rauhoittua, kun oma olo on keltaisella?
- 4) Millaista oma toiminta on silloin, kun se on punaisella? Mikä auttaa silloin palauttamaan toimintakyvyn?

Nuoren kanssa voidaan myös kokeilla erilaisia vihreään olotilaan palauttavia tai sitä ylläpitäviä harjoitteita:

- Rauhoittava hengitys: neljään laskien sisään, kuuteen laskien ulos
- Tunteiden ravistelu ulos kehosta (liike, juoksu, hyppiminen, tanssi, rytmi)
- Rauhoittumispaikka (nurkkaus, matto, tyynyjä, turvaesine)
- Kehon rentoutus (hengitys, rennot asennot, pallo, hieronta/silittely, kehon ääriviivat)
- Rauhoittava musiikki
- Kylmä vesi (juotavaksi, kädet juoksevaan veteen, vettä kasvoihin)
- Jännityksen rauhoittaminen (hengitystekniikat, harjoittelua etukäteen)

2.3.1 Kiusaamisväkivalta ja yksinäisyys

Kiusaamisväkivalta ja yksinäisyys vaikuttavat nuoren minäkuvaan usein samansuuntaisesti. Molemmilla on sekä lyhyen että pitkän aikavälin vaikutuksia mielenterveyteen, ja kumpikin voi pitkään jatkuessaan muodostua osaksi nuoren identiteettiä.

Yksinäisyys ja kiusaamisväkivalta linkittyvät usein myös toisiinsa. Kiusaamisväkivalta voi olla seurausta yksinäisyydestä ja yksinäisyys kiusaamisväkivallasta. Yksinäisyyteen tai kiusaamisväkivallan kokemuksiin johtaviin syihin voi olla työntekijänä vaikea vaikuttaa, ja kiusaamisväkivalta on voinut tapahtua jo ennen yhteistä työskentelyä. Sekä etsivässä nuorisotyössä että työpajatoiminnassa on kuitenkin mahdollista tarjota korjaavia kokemuksia vuorovaikutuksesta, vertaissuhteista ja kohdatuksi tulemisesta. Myös kokemusten jättämiä jälkiä on mahdollista työstää yhdessä.

Kiusaamisväkivalta

Kiusaamisväkivallasta voidaan käyttää myös termiä ”kiusaaminen”, mutta se jättää herkästi terminä huomiotta tekojen aiheuttamien seurausten vahingollisuuden. Etenkin pitkään jatkuneen kiusaamisväkivallan aiheuttama psyykinen trauma voi vastata vakavuudeltaan perheväkivallan tai seksuaalisen hyväksikäytön aiheuttamia henkisiä vaurioita.

Jokaisen sietokynnys on kuitenkin erilainen, eikä ulkopuolelta voi määrittellä, miten haavoittava mikäkin kokemus on kenellekin. Mikäli taustalla on esimerkiksi vaurioita kiintymyssuhteissa tai lapsuudessa koettuja haitallisia kokemuksia, voi nuorella olla jo valmiiksi vähäiset voimavarat selviytymiseen. Tällöin yksittäiselläkin kokemuksella voi olla merkittävä vaikutus nuoren hyvinvointiin.

Kiusaamisväkivalta voi näkyä oireiluna vasta vuosien päästä ja olla juurisyy moniin elämäntapahtumiin. Moni nuori sinnittelee kokemustensa kanssa pitkään ja onnistuu mahdollisesti laittamaan ne syrjään esimerkiksi elämän nivelvaiheissa. Monesti omaa avuntarvetta voidaan myös vähätellä väkivallan aiheuttamien arvottomuuden tunteiden, häpeän ja syyllisyyden vuoksi. Turhan monella on myös kokemus siitä, että esimerkiksi koulussa kiusaamisväkivaltaa ei ole otettu vakavasti tai siihen ei ole pystytty puuttumaan riittävästi. Tämä lisää nuoren kokemusta omasta arvottomuudesta.

Kiusaamisväkivalta tapahtuu yleisimmin nuorten vertaisryhmissä. Vertaistuen merkitys toipumisen tukemisessa korostuu, sillä se mahdollistaa korjaavien kokemusten saamisen siltä ryhmältä, johon kiusaamisväkivallan toteuttajat ovat väkivallan kohteen silmissä kuuluneet.

Yksinäisyys ja ostrakismi

Yksinäisyyttä voidaan kuvata negatiivisena psyykkisenä olotilana, jossa ihminen kokee ahdistusta määrällisesti tai laadullisesti puutteellisista ihmissuhteista (Niina Junttila). Yksinäisyyttä on kahdenlaista: Sosiaalinen yksinäisyys syntyy verkostojen puutteesta ja emotionaalinen yksinäisyys läheisen ja tärkeän ihmissuhteen puuttumisesta. Yksinäisyys on kuormittavaa ja altistaa erilaisille mielenterveyden ongelmille, sillä yhteenkuuluvuus on yksi ihmisen psykologisista perustarpeista.

Aivot tulkitsevat yksinäisyyden kokemuksen vaaratilanteena, koska aikojen alussa lauman ulkopuolelle jääminen on merkinnyt vaaraa. Tämä tarkoittaa, että yksinäisyys laukaisee kehossa usein stressitilan.

Yksinäisyydellä on myös vaikutusta nuoren kehitykseen. Yhteisön ulkopuolelle jääminen aktivoi nuoren stressijärjestelmän, aiheuttaa kielteisiä tunteita ja vie voimavaroja, joita tarvitaan kasvuun. Samalla turvattomuus kuormittaa tiedonkäsittelytoimintoja, joita tarvitaan muun muassa oppimiseen ja tavoitteelliseen toimintaan.

Yksinäisyyden syntymiseen vaikuttavat monet eri tekijät. Joskus taustalla voi olla yksittäinen tekijä, kuten muutto uudelle paikkakunnalle. Usein kyseessä on kuitenkin monien asioiden summa. Usein syyt ovat sellaisia, että niihin on ollut vaikeaa, ellei jopa mahdotonta vaikuttaa. Yksinäisyys voi kuitenkin tuntua nuoresta itseaiheutetulta: *"En ole yrittänyt riittävästi, olen vääränlainen, olisi pitänyt olla sosiaalisempi koulussa..."* Yksinäisyyden taustalla voi olla myös huonoja kokemuksia vuorovaikutustilanteista, kuten hylätyksi ja torjutuksi tulemisen kokemuksia. Kokemus kiusaamisväkivallasta on yksi yleinen syy, joka jättää usein kipeitä haavoja ja vaikeuttaa ihmisiin luottamista väkivallan loputtuakin, mikä voi johtaa yksinäisyyteen.

Ostrakismi on yksinäisyyteen liittyvä käsite, jolla tarkoitetaan ihmisen sulkemista ulkopuolisuuteen jättämällä henkilö joko tahallisesti tai tahattomasti kuulematta tai kokonaan huomioimatta – ikään kuin ihminen olisi näkymätön (Niina Junttila). Näkymättömyydessä jää puuttumaan nuoren neljä perustarvetta: merkityksellisyyden kokeminen, vaikuttamismahdollisuudet, itsearvostus ja kuuluminen johonkin ryhmään.

Nuorista useampi kuin joka kymmenes kertoo kokevansa toistuvaa ostrakismia. Ostrakismi voi näyttäytyä esimerkiksi niin, että nuorta ei kutsuta

tapahtumiin, häntä ei tervehditä tai hänen kysymyksiinsä ei vastata. Nuori saatetaan myös jättää huomioimatta kääntymällä pois tai eristämällä nuori muilla tavoin sosiaalisesti muiden seurasta. Ostrakismi saattaa olla hyvinkin huomaamatonta toimintaa verrattuna esimerkiksi fyysiseen tai sanalliseen väkivaltaan, mutta sen vaikutukset voivat olla voimakkaampia.

Ostrakismi aktivoi aivoissa saman alueen kuin fyysinen kipu aiheuttaen surua, vihaa ja vähempiarvoisuuden tunteita.

Sosiaalinen olemassaolo ja yhteenkuuluvuus ovat elämän perusedellytyksiä, ja niiden puute voi pitkittyessään johtaa kauaskantoisiin psykososiaalisiin ongelmiin.

Ostrakismi saattaa olla tahatonta, mutta se on myös yleinen kiusaamisväkivallan muoto. Sitä voidaan käyttää myös rangaistuksena esimerkiksi tilanteessa, jossa nuori käyttäytyy sääntöjen vastaisesti ja hänet suljetaan pois toiminnasta. Ostrakismin kohteeksi joutunut nuori pyrkii tilanteessa etsimään keinoja päästä olotilastaan eroon. Mikäli ystävälliset eleet, kuten hymy, kommentit tai muut yritykset saada kontaktia, eivät toimi, voi nuori turvautua ikävämpiin keinoihin. Näihin voivat kuulua esimerkiksi pakeneminen eli sulkeutuminen omiin ajatuksiin tai konkreettinen poistuminen tilanteesta, aggressiivisuus tai pyrkimys korottaa omaa arvoa muiden silmissä, vaikka se olisi omia arvoja vastaan (esim. rikollisuus).

Toistuva kokemus ostrakismista aiheuttaa vahvaa ulkopuolisuuden tunnetta ja toivottomuutta, mikä voi johtaa eristäytymiseen ihmissuhteista (ks. *Opittu avuttomuus*, s. 40).

Sekä kiusaamisväkivalta että yksinäisyys herättävät nuorena monia tunteita, mutta yksi vahvimista ja kokemuksen muistijälkeä, haavoittavuutta ja ulkopuolisuuden kokemusta syventävistä tunteista on usein häpeä. Häpeä estää puhumasta omasta tilanteesta muille sekä saa nuoren käpertymään vielä syvemmin omiin oloihinsa. Häpeän lisäksi moni tuntee syyllisyyttä tilanteestaan ja syyttää siitä itseään.



Menetelmävinkit

Tutustukaa nuorten kanssa Mielenterveystalo.fi-sivuston Yksinäisyyden omahoito-ohjelmaan, SPR:n Kaveritaitoja-verkkokurssiin tai vertaistuelliseen keskusteluyhteisöön Sekasin Gamingiin.

Vinkkaa nuorelle HelsinkiMission Yksinäisyys-työkirja avuksi omien ajatusten tarkasteluun tai lataa se itsellesi lisätiedon lähteeksi.

Kokeilkaa yhdessä vapaaehtoistoimintaa. Asioiden tekeminen muiden hyväksi helpottaa omaa yksinäisyyden kokemusta. Kokemus siitä, että on tarpeellinen muille, kääntää näkökulmaa pois omasta yksinäisyydestä.

Ostrakismin kokemukset palveluissa

Ikävät vuorovaikutuskokemukset ja ostrakismi eivät näyttäytyä ainoastaan vertaisryhmissä, vaan myös erilaisissa palveluissa ja ammattilaisten kohtaamisissa. Tällöin tilanteisiin liittyy kohtaamattomuutta, joka voi johtua esimerkiksi vähäisistä resursseista, työntekijän kyynistymisestä tai välinpitämättömyydestä. Mikäli nuorella on jo taustallaan kokemusta yksinäisyydestä tai ostrakismista, voi työntekijän toiminta vahingoittaa ilman, että työntekijä on asiasta itse edes tietoinen.

Ostrakismi voi siis murentaa nuoren luottamusta palveluita kohtaan. Esimerkkinä voi olla tilanne, jossa nuori yrittää ottaa yhteyttä etsivään työajan ulkopuolella eikä saa ymmärrettävästi vastausta. Tilanne

voi aktivoida aiempien kokemusten aiheuttamat ulkopuolisuuden tai hylkäämisen tunteet, ja nuori voi tehdä virheellisiä tulkintoja tapahtuneesta. Tulkintana voi olla, että työntekijää ei kiinnosta, tai kokemus, että työntekijä on epäonnistunut avun antamisessa.

Tilanne voi olla myös sellainen, että nuori on vihdoinkin uskaltanut Kelaan laittamaan asioitaan kuntoon, mutta työntekijän *"olisi pitänyt tulla jo aiemmin"* -kommentti jättää huomioimatta nuoren ylittämät esteet ja ponnistelut. Kokemus avunsaamisen sijaan voi olla, että nuoren avun tarvetta ei ole otettu todeksi tai nuorta ei ole aidosti nähty.

Jotta yllä esitettyjen esimerkkien väärinymmärrykset ja niistä johtuva ostrakismin tunne voidaan välttää, on kaikessa kohtaamisessa syytä pyrkiä läpinäkyvyyteen ja selkeyteen. Uudelle nuorelle kerrotaan toimintatavoista ja korostetaan, että jokaisen nuoren kohdalla toimitaan samoin. Siihen, miten muissa palveluissa nuori kohdataan, ei voi määräänsä enempää vaikuttaa. Omassa työssä voidaan kuitenkin purkaa kohtauksia eri palveluissa esimerkiksi kysyen nuorelta tapaamisten jälkeen, miten meni ja mitä tunteita tapaaminen herätti. Tällöin on mahdollista oikoa väärinkäsityksiä ja vahvistaa nuoren tunnetta nähdynä tulemisesta.

Mikäli ostrakismi on jatkunut pitkään tai kokemuksia on ollut toistuvasti, ei niiden aiheuttamaa vahinkoa-kaan korjata hetkessä. Nuoren omaa armollisuutta voi pyrkiä lisäämään kertomalla ostrakismista ilmiönä ja vahvistamalla itsemyötätuntoa (ks. *Itsemyötätunto*, s. 44). Myös nuoren omien ajatusmallien haastaminen voi olla tarpeen (ks. *Minäkäsitys mielenterveyteen vaikuttavien ajatusmallien taustalla*, s. 39).

2.3.2 Syrjäytymisen kokemukset

Nuoret imevät itseensä vaikutteita niin vertaisilta, kasvuympäristöjen aikuisilta kuin eri medioistakin. Tapa, jolla koulutuksen ja työelämän ulkopuolella olevista nuorista puhutaan, ei kuitenkaan ole aina kovin mairitteleva. Pahimmillaan se maalaa kuvaa saamattomista yhteiskunnan eläiteistä, jotka eivät

tuota riittävästi rahaa tai arvoa yhteiskunnalle. Myös työelämäkeskeinen ajattelutapa saattaa arvottaa eri elämäntilanteissa eläviä, ja ihmistä määritetään työn kautta. Tästä voi syntyä tunne siitä, että yhteiskunnan täysivaltaiseksi jäseneksi pääsee vain koulun tai työelämän kautta.

Myös sana "syrjäytynyt" kuvaa hyvin suhtautumista työ- tai opintokelkasta pudonneisiin nuoriin – syrjäytyminen on jotain itse aiheutettua tai valittua. Sana "syrjäytynyt" olisikin hyvä tarkastella niin työyhteisössä kuin nuortenkin kanssa sen herättämien mielikuvien kautta. Muuttuisiko jokin, jos syrjäytyneiden sijaan puhuttaisiin esimerkiksi "syrjään jätetyistä"? Kenellä tällöin olisi vastuu tilanteesta?

Syrjäytyminen on vain harvoin nuoren oma valinta. Useammin se johtuu erilaisista syrjäyttävistä olosuhteista tai nuoren sisäisestä tunne- ja ajatusmaailmasta, johon esimerkiksi kiusaamisväkivalta on vaikuttanut. Kiusaamisväkivallan lisäksi syrjäytymisen taustalla on usein myös puutteita myönteisistä vuorovaikutussuhteista koulussa ja muissa yhteisöissä sekä kapeaan muottiin sopeutumisen haasteita. Tunne ulkopuolisuudesta, kamppailu järjestelmää vastaan, tunne riittämättömyydestä ja yhteisöön kuulumattomuudesta johtavat sosiaaliseen eristäytymiseen eli "syrjäytymiseen".

Pohdi:

Miten lause *"Everybody is a genius. But if you judge a fish by its ability to climb a tree, it will live its whole life believing that it is stupid"* (A. Einstein) liittyy syrjäytymiseen?

Vastuuta tilanteeseen päättämisestä ei voi kasata nuoren harteille, kuten ei tilanteesta pois pääsyäkään. Nuoren elämänpolkua ovat saattaneet määrittää syrjäyttävät puhetavat, käytännöt ja kohtaamiset, joihin nuori ei ollut pystynyt vaikuttamaan.

Syrjäytymistä edesauttavia tekijöitä on usein ollut liikaa nuoren omiin resursseihin ja tukiverkostoihin nähden. Mitä vahvemmin nuori on sisäistänyt ”syrjäytyneen identiteetin”, sitä vaikeampi sitä on itsenäisesti lähteä myöskään purkamaan.

Voi myös olla, että nuori olisi itse tyytyväinen tilanteeseensa, mutta ulkopuolelta tulevat asenteet vaikuttavat nuoren omaan suhtautumiseen. Tapa, jolla muut näkevät nuoren, vaikuttaa suoraan nuoren kokemukseen itsestään ja mahdollisuuksistaan. Nuorten syrjäytymisen kokemuksia kartoittavassa tutkimuksessa eräs vastaajista kuvaa syrjäytymisen tilannetta näin: *”En koe olevani syrjäytynyt, mut ihmiset pitävät syrjäytyneenä, koska en ole missään toiminnassa. Tämä vaikuttaa fiilikseen.”* (Gretschel & Myllyniemi 2017). Nuoren kertoma on kuvaava esimerkki siitä, miten muiden tapa nähdä ja suhtautua nuoreen vaikuttaa hänen sisäiseen tunnemaailmaansa. On mahdollista, että tämän jatkuessa pitkään nuori alkaa lopulta nähdä itsekin itsensä syrjäytyneenä.

2.3.3 Koulun kapea muotti

Kasvuvaiheessa olevan nuoren kasvuympäristöillä on merkittävä vaikutus nuoren minäkäsityksen kehittymiseen. Oma identiteettiä ja itsetuntoa rakennetaan koulussa koetun sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta. Mikäli tämä vuorovaikutus ei ole myönteistä tai ympäristö ei tunnu turvalliselta, voi minäkuva saada kielteisiä piirteitä. Koulussa pystytään myös vain harvoin huomioimaan nuorten yksilöllisiä taustoja, tarpeita ja voimavarojen suhdetta vaatimuksiin. Tällöin nuori pyrkii sopeutumaan ympäristöönsä, ei toisinpäin. Nuoren ongelmiin haetaan herkästi syytä nuoresta, ei koulun käytännöistä.

Myös oppimisen haasteita kokevien kohdalla työskentelyn painotus on voinut olla voimakkaasti virheissä ja puutteissa. Se ei ole jättänyt tilaa huomata ja vahvistaa kaikkia niitä muita osaamisalueita, joita nuorella on. Epäonnistumisen tunne on kuitenkin voinut saada nuoren kokemaan, että hän on ”huono oppija”.

Kielteisten koulu- ja oppimiskokemusten takia nuorella voi olla heikko toimijuuden kokemus, kyvyttömyyttä pohtia tulevaisuuttaan tai mahdollisuuksiaan, haasteita löytää kiinnostuksen kohteita tai vähäinen usko omiin voimavaroihin. Kaikki nämä ohjaavat nuoren tulevaisuuden suuntautumista ja valintoja sekä vaikuttavat nuoren motivaatioon.

Kielteiset kokemukset voivat aiheuttaa tärkeässä kasvuvaiheessa olevalle nuorelle turvattomuutta, ulkopuolisuuden kokemusta ja itsetunnon heikentämistä. Nuorella ei synny luontaisesti koettua yhteenkuuluvuuden tunnetta yhteisöihin, vaan hän jää vaille hyväksytyksi tulemisen kokemusta. Kaikki tämä voi aiheuttaa avun vastaanottamisen haasteita ja vahvistaa kokemusta yksin pärjäämisen vaatimuksesta. Nuori voi myös konkreettisesti olla omillaan usein hauraiden vertaisverkostojen vuoksi.

Mikäli nuori on pitkään yrittänyt sopeutua erilaisiin yhteiskunnan instituutioilta tai kasvuympäristöistä tuleviin vaatimuksiin, hänellä on vähemmän mahdollisuuksia etsiä vastauksia nuoruuden ydinkäsitykseen: kuka minä olen? Jatkuva pyrkimys olla muuta kuin on kuormittava ja vie voimavaroja. Nuori saattaa alkaa itsekin uskoa, että ei pysty tai riitä, mikäli useasta suunnasta ja pidempään nuori kohdataan ”epäsopivana” eikä hänelle anneta mahdollisuutta onnistua esimerkiksi liiallisten vaatimusten vuoksi suhteessa voimavaroihin. Tämä voi jatkuessaan johtaa erilaisiin mielenterveyden ongelmiin.

2.3.4 Vähemmistöryhmien huomioiminen

Edellä mainitut asiat kuormittavat kenen tahansa mielenterveyttä. Erilaisien kokemusten lisäksi riskiä mielenterveyden häiriöille voivat kuitenkin lisätä

myös muut nuoren taustaan tai elämäntilanteeseen liittyvät asiat. Näitä voivat nepsy-piirteiden lisäksi olla esimerkiksi kehitysvammaisuus, ulkomaalaistaustaisuus tai sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluminen. Vähemmistöön kuuluminen ei itsessään ole haavoittavaa, vaan haavoittavaa on lähipiirin jäsenten, yhteisöjen ja yhteiskunnan tavat suhtautua nuoreen. Esimerkiksi kehitysvamma haittaa nuoren suoriutumista yhteiskunnassa sitä vähemmän, mitä paremmin yhteiskunta ottaa huomioon nuoren erityiset tarpeet. Vammaisuus ja muut vähemmistökokemukset ilmenevätkin aina ympäristön ja yksilön välisessä suhteessa.

Vähemmistöryhmään kuuluminen voi myös pitää sisällään kokemuksia vähemmistöstressistä. Vähemmistöstressillä tarkoitetaan ylimääräistä syrjinnän kokemuksista tai pelosta johtuvaa kuormitusta. Toistuvana kokemuksena se lisää riskiä psyykkiseen ja fyysiseen sairastamiseen ja vie nuoren voimavaroja.

Ulkomaalaistaustaisilla nuorilla voi olla myös kokemusta rasismista. Mikäli rasismin kokemus on toistuvaa, ovat sen kuormittavat vaikutukset mielenterveyteen usein pitkäkestoisia. Tyypillisiä oireita ovat häpeä, itsesyytökset, yhteenkuuluvuuden tunteen puute sekä ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden tunteet.

Jokaisen selviytymiskyky ja resilienssin vahvuus ovat yksilöllisiä, mutta toistuvat rasismikokemukset vahingoittavat mielenterveyttä ja voivat johtaa jopa posttraumaattiseen stressihäiriöön (ks. *Nuoren tukeminen kriiseissä*, s. 91). Osalla voi myös olla haasteita löytää omaa paikkaa, arvomailmaa tai tapoja suomalaisen kulttuurin ja mahdollisen perhetaustasta tulevan kulttuurin odotusten keskellä.

Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvilla puolestaan voi näyttäytyä vahvoja ostrakismin kokemuksia. Tyypillinen kokemus näkymättömyydestä voi syntyä, mikäli toimitiloissa on vain tytöille ja pojille sukupuolitettuja vessoja eikä oma sukupuolen kokemus vastaa näistä kumpaakaan. Tällöin oma sukupuoli jää näkymättömäksi. Osa

sukupuoliristiriitaa kokevista nuorista taas saattaa toivoa, että heistä käytetään eri nimeä kuin mikä heidän virallinen nimensä on. Nuoren toivoman kutsunanimen käyttö voi olla äärimmäisen vahvasti mielenterveyttä tukeva kokemus erityisesti sellaiselle nuorelle, joka ei ole saanut hyväksyntää kotona tai muissa kasvuympäristöissä.

Myönteistä minäkuvaa vahvistava, sukupuolitietoinen toiminta voi toteutua myös niin, että nuorta ei ohjata tietyille ammattialoille, vaan kuullaan hänen aitoa kiinnostustaan.



Menetelmävinkki

Kokeilkaa nuorten kanssa Seta ry:n Normipyöritystä tai tilaa toimipisteelle tutustuttavaksi Seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen moninaisuuden infojulistte (seta.fi).



2.4 Minäkäsitys mielenterveyteen vaikuttavien ajattelumallien taustalla

Nuoren mielenterveyteen vaikuttavat monet nuoren omien vaikutusmahdollisuuksien ulkopuolella olevat tekijät. Jokaisella nuorella on kuitenkin mahdollisuus vaikuttaa omaan mielenterveyteen ainakin jossain määrin kiinnittämällä huomiota omiin, yksilöllisiin toimintatapoihin. Nämä voivat olla konkreettisia mielenterveyttä tukevia asioita, kuten arjen valintoihin liittyvät asiat, mutta myös ajatusten tasolla olevia tapoja, kuten uskomuksia itsestä. Omat toimintatavat omaksutaan erilaisissa kasvuympäristöissä ja elämäkokemusten myötä.

Nuoren minäkäsitys vaikuttaa muun muassa tapaan sitoutua yhdessä sovittuihin asioihin, kykyyn tavoitella haluamaansa elämää ja mahdollisuuksiin vastaanottaa tarjottua tukea. Nuoren ajatusmallien ja minäkäsityksen tarkastelu onkin erityisen tärkeää sellaisten nuorten kohdalla, joilla on useampia haasteita elämässään eikä yhteinen työskentely tunnu etenevän toivotulla tavalla.

Kyse ei välttämättä tällöin ole siitä, että nuori ei olisi motivoitunut tavoittelemaan hyvinvointiin johtavaa muutosta. Sen sijaan hänen sisäinen ajatusmaailmansa on niin voimakkaassa ristiriidassa suhteessa odotuksiin, että hänellä ei ole siihen mahdollisuuksia.

Erityisesti kiusaamisväkivaltaa ja yksinäisyyttä kokeneilla nuorilla on havaittu psyykkisiä ja sosiaalisia haasteita, kielteistä minäkuvausta ja pessimististä ajattelua suhteessa omiin kykyihin, toisiin ihmisiin ja tulevaisuuteen. Seurauksina kokemuksista voi olla ahdistuneisuutta, masentuneisuutta, eristäytymistä ja itsetuhoisuutta, joilla nuori pyrkii kääntämään pahan olon sisälle omaan itseensä.

Kokemukset vaikuttavat voimakkaasti nuoren kykyyn luottaa muiden ihmisten hyvyyteen tai estävät nuoren tukeutumisen muihin ihmisiin. Nuori saattaa

tehdä virheellisiä tulkintoja muiden ihmisten käyttäytymisestä ja kokea kiusaamisväkivalaksi myös sellaisia tilanteita, joissa ei tällaista tarkoitusta ole. Yksinäisyyttä kokeva puolestaan huomaa yliherkästi kielteisiä sosiaalisia viestejä, mikä altistaa yksinäisyyden syvenemiselle. Työntekijältä vaaditaan kärsivällisyyttä, empatiaa ja aikaa nuoren kuoren läpi pääsemiseksi, jotta luottamus voi rakentua.

Oman ajattelun joustavoittaminen on suoraan yhteydessä yksinäisyyden tunteen lieventämiseen, sillä ajattelu osin ylläpitää yksinäisyyttä. Ajatusmalleina yksinäisyys näkyy esimerkiksi itseen tai muihin kohdistuvina negatiivisina ajatuksina: *”En kelpaa, en riitä tällaisena, ei tuo halua olla kanssani, miksi tuo katsoo noin ilkeästi...”* Negatiiviset ajattelumallit ovat usein seurausta satuttavista ja kielteisistä vuorovaikutuskokemuksista, jotka ovat olleet niin voimakkaita, että ne vaikuttavat nuoren tapaan katsoa maailmaa. Taustalla voi olla myös vahvaa itsekiittisyyttä, pelkoa omien kykyjen riittämättömydestä vuorovaikutussuhteiden ylläpidossa tai ulkopuolisuuden kokemusta.

Automaattiset ajattelumallit ovat yleisiä, eikä niistä aina ole merkittävää haittaa hyvinvoinnille. Joskus ajatusmallit saattavat kuitenkin saada liian ison merkityksen ja vaikuttaa nuoren elämän eri osa-alueilla voimakkaasti. Jotta omia toiminta- ja ajatusmalleja voi lähteä muuttamaan, on ne ensin tiedostettava ja hyväksyttävä. Tätä nuoren voi olla vaikea tehdä itse, vaan siihen tarvitaan usein ulkopuolisen tukea.

Monen nuoren kohdalla etsivän nuorisotyön ja työpajatoiminnan kannustava, ymmärtävä tuki voi olla riittävää. Työssä voidaan kyseenalaistaa lempeästi nuoren väitteitä ja ”totuuksia” sekä tuoda nuoren ajatteluun erilaisia näkökulmia. Mikäli kokemukset ovat hyvin syvällä nuoren ajattelussa, niiden läpikäymiseen saattaa tarvita systemaattisempaa, pitkäkestoisempaa työskentelyä. Tämä voi tapahtua esimerkiksi Ohjaamojen HOT-muutosvalmennuksessa tai psykoterapiassa.

2.4.1 Opittu avuttomuus

”Olen oppinut näkemään elämässä paljon enemmän positiivisia asioita, oppinut katkomaan esimerkiksi myrkyllisiä ihmissuhteita ja keskittymään enemmän omaan itseeni ja omaan terveyteeni (mielenterveys). Olen myös päässyt pahimman masennuksen sekä päihiteilyn yli. Olen myös alkanut näkemään parempaa tulevaisuutta itselläni, jonka myös ansaitsen. Olen myös oppinut, että ei ole häpeää pyytää apua, jos ei vaan yksin pärjää tai osaa tai jaksa.”

– Sovari 2022

Opittu avuttomuus on elämässä tapahtuneiden, ikävien kokemusten myötä sisäistetty oppimiskokemus. Tällöin nuori kokee, että ei voi vaikuttaa omalla toiminnallaan elämässään tapahtuviin asioihin tai olosuhteisiin, vaan hänen toiminnastaan seuraavat asiat ovat sattumanvaraisia. Toisin sanoen opittu avuttomuus on psykologinen tila, joka johtaa kyvyttömyyteen reagoida tilanteisiin, jotka aiheuttavat kärsimystä. Nuori jättää tällöin vastuun oman elämänsä tapahtumista ympäristölle ja ikään kuin nostaa kädet pystyyn oman elämänsä suhteen.

Opittu avuttomuus saa usein alkunsa toistuvasta altistumisesta sellaisille liialliseen stressiä aiheuttaville tilanteille ja ärsykkeille, jotka ovat olleet jossain määrin nuoren hallinnan ulkopuolella. Vaihtoehtoisesti kyse voi olla tilanteista, joissa nuoren kärsimyksen välttämiseksi suunnatut toimet ovat epäonnistuneet. Nuori on esimerkiksi voinut joutua pitkään jatkuneen kiusaamisväkivallan kohteeksi, tai jo valmiiksi heikosta itsetunnosta kärsivän nuoren kohdalle on osunut useampia ohimenneitä työpaikkoja omista yrityksistä huolimatta.



Opittua avuttomuutta kuvaa tarina norsusta, joka on kiinnitettyä vuodesta toiseen itseään pienempään paaluun. Se ei kuitenkaan yritä päästä vapaaksi, vaikka se kävisi melko helposti. Miksi? Kun norsu kiinnitettiin paaluun, oli paalu paljon norsua suurempi. Norsu oppi tuolloin, että ei pääse siitä irti omin avuin. Kokemus oli toistuva ja niin vahva, että vaikka norsu on kasvanut, ei sille tule mieleen kokeilla irti pääsemistä uudelleen. Se kuvittelee epäonnistuvansa. Samaa kaavaa voi soveltaa myös toistuvia vastoinkäymisiä kohdanneen nuoren käsityksiin siitä, mikä hänelle on mahdollista ja mikä ei.

Opittu avuttomuus voi vaikuttaa merkittävästi nuoren hyvinvointiin ja mielenterveyteen:

- Motivaatio: Ajatus oman kontrollin vähyydestä epämiellyttävien olosuhteiden edessä laskee motivaatiota. Tämä johtaa passiivisuuteen ja heikkoon tulevaisuusorientaatioon.
- Kognitio: Nuoren on vaikeaa oppia uusia, hyvinvointia tuottavia reagoitintapoja vastoinkäymisissä. Lisäksi nuori saattaa nähdä minkä tahansa ongelman normaalina ja elämään kuuluvana eikä hae niihin apua, jolloin ongelmat syvenevät.
- Emotionaaliset seuraukset: Opitun avuttomuuden rinnalla esiintyy usein muita negatiivisia mielen-tiloja, kuten masentuneisuutta, ahdistuneisuutta, turhautumisen tunnetta sekä heikkoa itsetuntoa. Tämä voi johtaa yksinäisyyteen ja syrjäytymiseen.

Kokemus vähäisestä hallinnan tunteesta johtaa siihen, ettei nuori käytä omia sisäisiä voimavarojaan, vaan ikään kuin alistuu passiivisesti tilanteeseen. Hän ei myöskään tällöin kokeile, kuinka tosia ajatukset todellisuudessa ovat.

Passivisuus on tapa reagoida ja voi luoda valheellisen tunteen turvasta. Tilanteen ratkaisuyritykset sisältävät aina riskin tilanteen päättymisestä epäonnistumiseen ja pettymykseen. Tällöin voi tuntua turvallisemmalta toimia totutulla tavalla. Vaikka paha olo on ikävä tunne, on se tuttu ja siten hallittavissa. Mikäli opittu avuttomuus on sisäistetty hyvin voimakkaasti, ei nuori kykene näkemään oman toimintansa merkitystä myönteiseen tulokseen silloinkaan, kun elämässä tapahtuu toivottuja asioita.

Koska avuttomuus on opittua, on sen poistamisessakin oppimisella merkittävä asema:

- Opittu avuttomuus vähenee sellaisten onnistumiskokemusten avulla, jotka nuori voi tulkita oman toimintansa kautta syntyneiksi. Tämä edellyttää usein, ainakin pois oppimisen alkuvaiheissa, ulkopuolista henkilöä, joka tekee onnistumisia nuorelle näkyväksi.

- Poisoppimiseen liittyvät vahvasti myös nuoren ajatusmallit ja temperamentti-aiheet, kuten reaktiotaipumus ja toimintatyylit (ks. *Temperamentin merkitys*, s. 25). Nämä vaikuttavat nuoren luontaiseen tapaan suhtautua erilaisiin elämäntilanteisiin.
- Itseohjautuvuuden lisääntyminen ja mahdollisuus rakentaa omaa toimijuutta pienissä paloissa ovat keskiössä. Toimijuus vahvistuu, kun nuorelle tarjotaan systemaattisesti mahdollisuuksia tehdä omakohtaisia suunnitelmia ja valintoja ja ottaa vastuuta omaa elämää koskevista ratkaisuista. Nuorta tuetaan pienten, hyvinvointia vahvistavien muutosten teossa. Näissä epäonnistumisen riski on olematon tai vähäinen. Tällaisia voivat olla esimerkiksi yhteiset kevyet kävelylenkit. Onnistumisten kautta nuoren minäpystyvyys vahvistuu, ja pikkuhiljaa voidaan edetä isompiin tavoitteisiin.
- Nuoren omat pystyvyysodotukset muovautuvat sosiaalisen ympäristön kanssa tapahtuvassa vuorovaikutuksessa. Hyvin toimiva vuorovaikutus vahvistaa kuulluksi tulemistä ja osallisuutta sekä lisää uusien asioiden oppimisen mahdollisuuksia. Onnistumisten huomaaminen ja negatiivisista ajatusmalleista poisoppiminen ei onnistu ilman ympäriltä tulevia, ohjaavia palautteita. Palautteiden tulee olla selkeitä ja kohdistua mahdollisimman suoraan nuoren toimintaan. Mikäli nuorelle annetaan kielteistä palautetta, on hyvä miettiä, onko palautteen annolla aidosti merkitystä vai voiko sen jättää sanomatta. Kielteinen palaute vahvistaa nuoren omaa kielteistä käsitystä itsestään.
- Opittu avuttomuus linkittyy voimakkaasti nuoren minäpystyvyyden tunteeseen ja kasvun ja muuttumattomuuden asenteeseen. Niitä on mahdollista vahvistaa osana etsivää nuorisotyötä ja työpaja-toimintaa (ks. *Kasvun ja muuttumattomuuden asenne*, s. 42).

2.4.2 Minäpystyvyys

Minäpystyvyydellä tarkoitetaan nuoren uskoa omiin kykyihinsä suoriutua asioista ja saavuttaa tavoitteitaan. Minäpystyvyyden tunne ei ole välttämättä yksi yhteen nuoren todellisten kykyjen ja taitojen kanssa, vaan hänen käsityksensä niistä. Arkikielessä minäpystyvyyttä kuvataan usein itseluottamuksena.

Minäpystyvyyden tunne muuttuu ja rakentuu läpi elämän. Siihen vaikuttavat muun muassa aiemmat kokemukset asioista suoriutumisesta sekä kotoa ja muista kasvuympäristöistä saatu palaute. Onnistumisen kokemukset ja positiivinen palaute tukevat vahvan minäpystyvyyden kehittymistä, kielteinen palaute ja sen mukana tulevat riittämättömyyden tunteet taas heikentävät sitä.

Etsivän nuorisotyön ja työpajatoiminnan piirissä olevilla nuorilla minäpystyvyys on usein keskimääräistä heikompi aiempien, kielteisten elämäkokemusten myötä. Mikäli nuoren usko omaan pystyvyyteen on vähäinen, hän kokee asiat vaikeammiksi kuin ne todellisuudessa ovat. Hänen huomionsa kiinnittyy myös herkemmin epäonnistumisiin onnistumisten sijaan. Tämä saattaa estää nuorta yrittämästä asioita tai tavoittelemasta haaveitaan. Vastavuoroisesti mitä positiivisempi nuoren käsitys on pystyvyydestään, sitä korkeammat tavoitteet hän asettaa ja sitä lujemmin hän niihin sitoutuu.

Heikko minäpystyvyyden tunne ja luovuttaminen jo valmiiksi voivat ruokkia epäonnistumisen kierrettä. Nuori ajattelee, ettei saa työpaikkaa eikä siksi jaksa valmistautua haastatteluun. Tämä johtaa menetettyyn työpaikkaan ja uskomus omasta huonomuudesta vahvistuu. Sen sijaan vahva usko omaan pystyvyyteen lisää sinnikkyyttä yrittää ja usein johtaa siten myös onnistumiseen – tai ainakin lähemmäs sitä.

Pitkällä tähtäimellä nuoren uskomukset minäpystyvyydestään voivat aiheuttaa alisuoriutumista ja vaikuttaa elämässä tehtäviin valintoihin, kuten koulutus- ja ammatinvalintaan.

Omia, usein syvään juurtuneita uskomuksia itsestä voi olla vaikeaa muuttaa. Se on kuitenkin mahdollista, mikäli siihen saa riittävän tuen:

- Työntekijänä voi lempeästi haastaa nuoren asenteita ja peilata niitä nuoren kokemuksiin ja toiminnassa saavutettuihin onnistumisiin. Nuoren uskomuksia voi myös tarkastella esimerkiksi HOT-terapian harjoitteiden (mm. Arto Pietikäinen: Joustava mieli -sivusto) avulla. Harjoitteita voi tehdä turvallisesti osana toimintaa. Niillä ei tule kuitenkaan paikata tilanteita joissa nuori tarvitsee mielenterveysammattilaisen antamaa tukea.
- Nuoren huomion suuntaaminen elämässä hyvin oleviin asioihin auttaa minäpystyvyyden kehittämisessä samoin kuin itsemyötätunnon harjoittaminen.
- Vertaisuuden ja yhteisöllisyyden kautta nuori voi huomata muiden onnistumisia ja siten saada uskoa omiinkin mahdollisuuksiinsa. Myös pienten tavoitteiden asettaminen ja niiden saavuttaminen ruokkivat tunnetta pystyvyydestä.
- Luonteenvahvuuksien tarkastelu tuo esiin nuoren myönteisiä ominaisuuksia ja kääntää ajattelua voimavaroihin ja mahdollisuuksiin.
- Toiminnan tavoitteiden asettelu aloitetaan pienten, saavutettavissa olevien tavoitteiden asettamisella. Mitä voimakkaampi luottamus nuorella on omaan pystyvyyteensä, sitä suurempia tavoitteita voidaan pikkuhiljaa asettaa.

2.4.3 Kasvun ja muuttumattomuuden asenne

”Mielenterveyteni on selvästi parantunut ja mielialani on todella paljon parempi nyt. Osaan nyt mukautua eri ongelmiin paremmin ja joustaa konflikteissa.”

– Sovari 2022

Ajattelutapoja ja niiden vaikutusta yksilön elämään voidaan kuvata kasvun ja muuttumattomuuden ajattelutavan kautta (Carol Dweck). Tässä mallissa ajatellaan, että ihmisellä on kaksi tapaa nähdä itsensä ja mahdollisuutensa suhteessa erilaisiin tilanteisiin, kuten oppimiseen, virheiden kohtaamiseen ja muihin tukeutumiseen.

Kasvun asenne: Uskomus itsestä, jossa omia ominaisuuksia voi kehittää opettelemalla, ponnistelemalla ja erehdyksistä oppimalla. Sisäinen puhe on kannustavaa, myötätuntoista, uskoa ja rohkaisua luovaa puhetta: *”Näytä niille, pystyt kyllä!”*

Muuttumattomuuden asenne: Käsitys itsestä, jossa omat ominaisuudet ovat muuttumattomia ja synnynäisiä eikä niihin voi itse vaikuttaa. Sisäinen puhe on negatiivista, lannistavaa ja vähättelevää eikä kannusta yrittämään: *”Älä edes vaivaudu, kun et onnistu kuitenkaan.”*

Kyvykkyyteen liittyvät ajattelutavat opitaan usein jo varhaisessa iässä. Esimerkiksi vanhempien ja opettajien ääneen lausumat ajatukset, heidän puhe- tapansa ja heiltä saatava toimintaa koskeva palaute muokkaavat sitä, miten nuori ajattelee itsestään ja mahdollisuuksistaan. Myös toistuvat vastoinkäymiset tai kokemus sopimattomuudesta esimerkiksi koulumaailman odotuksiin voivat pitkällä aikavälillä vaikuttaa omaan ajatusmaailmaan. Ajattelutavat eivät siis ole vain yksilön psykologisten tai persoonallisten ominaisuuksien ilmentymä, vaan niiden rinnalla vaikuttavat myös ympäröivä kulttuuri, läheiset ihmiset ja elämän tapahtumat. Tämän avaaminen nuorelle

Muuttumattomuuden asenne

- ”Meillä kaikilla on lukkoon lyödyt taidot ja älykyys. Niitä on turha yrittää kehittää.”
- ”Miksi yrittäisin, kun en opi tai osaa kuitenkaan? Olen mikä olen, enkä muuksi muutu.”

- Et halua tukeutua muihin, koska saattaisit vaikuttaa tyhmältä tai huonolta
- Koet palautteen hyökkävänä, ja se menee herkästi ”ihon alle”

- Välttelet haasteita ja yrittämistä, koska pelkää epäonnistumista
- Luovutat helposti, etkä jaksa nähdä vaivaa, koska ajattelet ettet ole lahjakas

- Epäonnistumisen pelko estää yrittämästä, koska virheiden tekeminen nolostuttaa ja lannistaa, sekä osoittaa osaamattomuutesi

- Sinulle on tärkeää voittaminen ja saavutukset. Koet muiden menestyksen uhkana itsellesi.

Uskomukset

Muihin tukeutuminen

Oppiminen

Virheet

Vertailu

Kasvun asenne

- ”Jokainen voi oppia uutta ja vahvistaa jo olemassa olevia taitoja – minäkin”
- ”Ihmiset ovat hyviä asioissa koska he ovat harjoitelleet ja vahvistaneet taitojaan”

- Et epäröi pyytää apua ja luottaa muiden osaamiseen
- Arvostat palautetta, otat sen rakentavana ja olet valmis oppimaan siitä

- Otat haasteet vastaan, koska uskot niiden tarjoavan oppimisen mahdollisuuksia
- Koet epäonnistumisen oppimiskokemuksena ja mahdollisuutena kehittyä

- Ajattelet, että virheet mahdollistavat oppimisen ja pääasia on että yrittää

- Innostat muiden menestyksestä, otat siitä itsellesi mallia ja se motivoi sinua

kannattaa, sillä se lisää nuoren ymmärrystä itseään ja omia toimintatapojaan kohtaan. Kyse ei siis ole siitä, että nuori olisi huonompi kuin muut. Hänelle elämässä jaetut kortit vain ovat tietynlaiset. Vaatii aikaa, ymmärrystä ja kärsivällisyyttä oppia pelaamaan niiden avulla.

Muuttumattomuuden asenne on kuluttavaa ja vie mielenterveyden voimavaroja, sillä siihen liittyy todistelun tarvetta ja jatkuvaa tunnetta arvioinnista. Mikäli nuorella on vahva muuttumattomuuden asenne ja kovin pinttyneet ajatukset itsestään tai mahdollisuuksistaan, voi hän kokea esimerkiksi tavoitteiden asettamisen, luontevahvuuksien esiin nostamisen tai toiveikkouden vahvistamisen käsittelyn vaikeaksi. Vahva muuttumattomuuden asenne linkittyy myös sekä opittuun avuttomuuteen että heikompaan toipumisennusteeseen mielenterveyttä kuormittavista tilanteista. Kasvun ajattelu puolestaan on yksi toipumista tukevista, sisäisistä edellytyksistä sekä resilienssin osa-alue.

Kasvun asennetta voi vahvistaa ja oppia lisää harjoittelemalla tunnistamaan positiivista muutosta estäviä ajattelumalleja ja niiden vaikutusta omaan elämään. Oma ajattelua voi tarkastella yksinkin, mutta työntekijällä voi olla merkittävä rooli erilaisten näkökulmien esiin tuomisessa.

Kasvun asennetta voi harjoitella nuoren kanssa esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

- Pilkkokaa tavoiteltavat asiat pieniksi palasiksi. Huomauta ja hoksauta pienistäkin onnistumisista.
- Kiitä, kehu ja kannusta yrittämisestä ja sinnikkäästä työskentelystä lopputuloksesta huolimatta.
- Pohdintaa nuoren kanssa:
 - Pohtikaa, mitä seuraava tarina opettaa: *Intiaanivanhus kertoi usein vanhoja, erilaisia oppeja sisältäviä tarinoita kylän lapsille. Eräässä tarinassa ihmisen sisällä elää kaksi sutta, jotka taistelevat olemassaolostaan. Toinen susista on ilkeä. Se pitää sisällään pelkoa, vihaa, kateutta, itsekkyyttä, katkeruutta ja itsesäliä. Entä se toinen susi, kysyi yksi lapsista. Toinen susista on hyvä. Se pitää sisällään iloa, rauhaa, rakkautta, toivoa, hyväntahtoisuutta ja myötätuntoa. Lapset miettivät kuulemaansa, ja lopulta yksi lapsi kysyi: Kumpi*

susi voittaa? Vanhus vastasi yksinkertaisesti: Se, kumpaa ruokit.

- Tunnistatko tilanteita, joissa sinulla on ollut kasvun asennetta? Entä muuttumattomuuden asennetta?
- Mistä tiedät, että ajattelemasi asia on totta, esimerkiksi se, ettet tule saavuttamaan haluamiasi asioita? Kuvittele, että joutuisit puolustamaan väitettäsi oikeudessa. Mitä todistusaineistoa sinulla on, johon voit vedota?
- Muistele tilannetta, jolloin teit kovasti töitä saavuttaaksesi haluamasi asian? Mikä se tilanne oli? Miltä tilanne tuntui?
- Muistele tilannetta, jolloin jätit jonkin asian tekemättä, sillä pelkäsit epäonnistuvasi ja nolostuvasi muiden edessä? Kuvittele ystäväsi saman tilanteen äärelle. Mitä sanoisit samassa tilanteessa olevalle ystävällesi?
- Mikä voisi olla asia tai tilanne, jossa kasvun asenteesta olisi hyötyä sinulle?

2.4.4 Itsemyötätunto

”Etsivä nuorisotyö auttoi minua myös omaksumaan itsemyötätuntoisemman asenteen. Nyt pyrin keskittymään onnistumisiini ja hyviin puoliini sekä kuuntelemaan kehoni/mieleni tarpeita.”

– Sovari 2022

Itsemyötätunnolla tarkoitetaan hyväksyvää suhtautumista itseen, omiin kykyihin, tarpeisiin ja rajoihin etenkin vastoinkäymisiä kohdatessa. Itsemyötätunnon pohja rakentuu jo lapsuuden varhaisissa ihmissuhteissa. Se tarvitsee kokemuksia hyväksytyksi tulemisesta sekä mallia aikuisista, jotka kohtelevat itseään myötätuntoisesti. Itsemyötätunnon kyky voi jäädä heikoksi, mikäli kodin ilmapiiri on kylmä tai vaativa. Lisäksi vanhempien tai muiden oman kasvuympäristön aikuisten vaativuus itseä tai muita kohtaan voi sisäistyä itsekriittisyydeksi. Myös kiusaamisväkivalta sekä vaikeat elämäkokemukset voivat vaikeuttaa itsemyötätunnon toteuttamista myöhemmissä kasvun vaiheissa.

Nuorelle itsemyötätuntoa voi kuvata tapana suhtautua itseensä kuin parhaaseen ystävään. Tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että vaikeina hetkinä ei soimaa, syyllistä tai moiti itseään, kuten ei syyllistäisi hyvää ystävääkään.

Itsemyötätunto on tietoisuutta omiin voimavaroihin, tunteisiin, käyttäytymistapoihin ja reaktioihin liittyvistä vaikeista elämäntapahtumista. Se on myös kykyä käsitellä niitä aktiivisesti ja välttelemättä. Itsemyötätuntoa on esimerkiksi se, että opintonsa katkaissut nuori tunnistaa tilanteeseen johtaneita syitä, kuten voimia vieneen mielenterveyden häiriön. Tällöin opintojen katkaisuun liittyvät tunteet, kuten häpeä ja syyllisyys, eivät johda itsensä soimaamiseen, vaan painopiste työskentelyssä on armollisuuden ja ymmärryksen lisäämisessä.

Itsemyötätuntoon liittyy myös taito asettaa omia rajoja. Omat rajat voivat olla sisäisiä, kuten se, miten sallii muiden kohdella itseään tunteiden tasolla, tai ulkoisia, kuten omaan kehoon koskemiseen liittyvät asiat.

Omien rajojen tunnistaminen ja asettaminen voi olla vaikeaa, jos nuori on joutunut lapsuudessa ohittamaan omat tunteensa tai tarpeensa. Tämä on voinut tapahtua esimerkiksi varhaislapsuudessa, jos kotona on ollut riitoja ja lapsen paha olo on jäänyt huomioimatta tai jos lapsena on pitänyt pärjätä ikätasoonsa nähden liikaa yksin. Itsensä ohittaminen voi olla myös seurausta tarpeesta miellyttää toista, jotta voisi kokea hyväksyntää. Tämä voi olla tapahtunut esimerkiksi kiusaamisväkivallan seurauksena.

Mitä enemmän nuorella on edellä mainittuja kokemuksia, sitä hämärtyvämmäksi omat terveet rajat voivat muodostua. Ne voivat myös kadota kokonaan, jolloin nuori ei välttämättä uskalla sanoa ei asioille, joita ei halua, eikä koe voivansa pyytää asioita, joita tarvitsisi voidakseen hyvin.

Itsemyötätunto on taito, jossa voi kehittyä. Sen vahvistaminen on tärkeää, sillä se lisää toimintakykyä ja hyvinvointia sekä vahvistaa resilienssiä. Lempeys ja sallivuus itseä kohtaan auttavat myös

suhtautumaan muita kohtaan ymmärtävästi ja vahvistavat siten ihmissuhteita. Itsemyötätuntoon liittyy kiinteästi omien tunteiden tunnistamisen ja ilmaisun taito. Ilman näitä omia rajoja on hyvin vaikea asettaa. Itsemyötätunto on myös yksi tärkeistä mielenterveystaidoista.



Menetelmävinkki

Lue lisää itsemyötätunnosta HelsinkiMission *Minä riitän* -oppaasta ja vinkkaa se myös nuorelle.

2.4.5 Mielenterveystaidot

Mielenterveystaidoista on olemassa erilaisia kohteja, mutta yleisesti niiden ajatellaan olevan tietoja ja taitoja, joilla voi ylläpitää omaa mielenterveyttään niin arjessa kuin vastoinkäymistenkin kohdalla. Nämä ovat taitoja, joita voi vahvistaa läpi elämän omasta elämäntilanteesta riippumatta. Mielenterveystaitoja ovat muun muassa tunne-, tietoisuus- ja vuorovaikutustaidot sekä joustavuus vastoinkäymisissä.

**Kuulostaako tutulta?
Mahdollisesti, sillä myös sosiaalisen vahvistamisen osa-alueet ovat keskeisiä mielenterveys-taitoja!**

Arkisina taitoina ne ovat kykyä säädellä kuormitusta ja stressiä sekä rakentaa tasapainoa työn, levon ja vapaa-ajan välillä. Mielenterveystaitoihin sisältyy myös kyky luoda merkityksellisiä suhteita muihin ihmisiin sekä kyky tunnistaa ja tukea omia ja toisten selviytymistaitoja ja voimavaroja.

Mielenterveystaidot ovat taitoja, joita jokaisella on mahdollisuus vahvistaa läpi elämän riippumatta siitä, minkälaiset eväät elämään on saanut. On kuitenkin hyvä muistaa, että ne eivät yksinään riitä vahvaan mielenterveyteen, sillä mielenterveys rakentuu suhteessa ympäröiviin yhteisöihin ja yhteiskuntaan. Vahvat mielenterveystaidot voivat kuitenkin kannatella elämän vastoinkäymisissä, ja ajatus niiden vahvistamisen mahdollisuudesta on keskeinen toimijuutta tukeva elementti.

Osa mielenterveystaidoista voi olla hyvin konkreettisia, kuten MIELI ry:n *Mielenterveyden käden* eri osa-alueet: lepo ja rentoutuminen, ravinto ja ruokailut, ihmissuhteet ja tunteet, liikunta ja kehosta huolehtiminen sekä harrastukset ja luovuus. Esimerkiksi ajoissa nukkumaan meneminen ja kehon kuunteleminen rannoissa liikuntasuorituksissa ovat mielenterveystaitoja. Näitä mielenterveystaitoja voi lähestyä nuoren kanssa check-list-tyyppisesti ja osa-alueissa voi lähteä tekemään pieniä muutoksia (Lue lisää: MIELI ry:n *Hyvää mieltä ohjauksesta -opas*).

Mielenterveystaitoihin kuuluu kuitenkin myös monitahoisempia asioita, kuten arvot tai kyky asettua tuntemaan ja tunnistamaan oman ja ympärillä olevien mielen liikkeitä ja kokemusmaailmaa. Jälkimmäisestä voidaan käyttää termiä mentalisaatio eli mielentäminen. Se on mielenterveystaito siinä missä arkisetkin teot, mutta kohdistuu itsen lisäksi myös ympärillä oleviin ihmisiin.

Mentalisaatio on hyvä esimerkki siitä, miten mielenterveystaitoja voidaan sanallistaa monin eri tavoin. Mentalisaatiossa on lopulta kyse myötätunnosta ja empatiasta eli tunne- ja vuorovaikutustaidoista.

Työskentelyssä nuoren kanssa ei ole keskeistä tunnistaa tai määrittellä, onko tietty toiminta juuri

mielenterveystaitojen vahvistamista. Keskeistä mielenterveyttä vahvistavassa työssä on löytää nuoren kanssa ne elementit, jotka lisäävät juuri hänen mielenterveyttään, ja mahdollistaa niiden kokeminen ja vahvistuminen osana toimintaa ja nuoren arkea. Samalla tunnistetaan ne toiminta- ja ajattelutavat, jotka heikentävät nuoren mielenterveyttä, ja etsitään keinoja niiden vähentämiseen.

Mielenterveyttä tunnetaidoista

Yksi mielenterveystaitojen osa-alue, jota jokaisen on tärkeä vahvistaa, on tunnetaidot. Tunnetaidot tarkoittavat kykyä havaita, ilmaista ja säädellä omia tunteitaan. Tunnetaidot ovat itsetuntemuksen ja hyvän mielenterveyden perusta. Ne ovat keskeisessä asemassa kaikilla elämän osa-alueilla ja vaikuttavat valintoihimme lähtien siitä, mitä syömmme, siihen, minkälaisia suurempia elämänvalintoja teemme tai miten voimme ihmissuhteissa.

Pohja tunnetaidoille luodaan lapsuudessa, mutta tunnetaitoja voi vahvistaa läpi elämän.

Tunne syntyy aistien reagoiessa havaintoon. Tämä synnyttää kehossa ja aivoissa tiedostamattomia reaktioita, kuten pulssin nousua tai aistien valpastumista. Tilanteisiin liittyy usein useampia tunteita, joista pintaan nousee vain osa.

Tunteet menevät ohitse nopeasti, ja selkeä tunne kestää enintään kahdeksan minuuttia. Tunteen viriämisen jälkeen tunne nousee huippuunsa 17–30 sekunnissa.

Mikäli tunteen pystyy tunnistamaan, ottamaan vastaan ja kestämaan, se menee ohitse.

Vastavuoroisesti jos tunnetta lähtee ruokkimaan, se saattaa pysyä yllä pidempään. Esimerkiksi huolestuneisuutta voi ruokkia katastrofijatuksilla.

Tunteet voidaan jakaa niin sanottuihin syvätunteisiin (primääri) ja pinta- tai suojatunteisiin (sekundääri).

Pintatunne:

Viha

Syvätunne:

Arvottomuus

Tarve:Tulla nähdyksi
ja huomioiduksi**Pintatunne:**

Huolestuneisuus

Syvätunne:

Hylätyksi tulemisen tunne

Pelko:

Yksin jääminen

Pintatunteet näkyvät ulospäin ja nimensä mukaisesti suojaavat syvempiä tunteita. Näitä ovat esimerkiksi kiukku, viha, turhautuminen ja huolestuneisuus. Pinnan alla sijaitsevat syvätunteet, kuten pelko, arvottomuus, häpeä, hylätyksi tulemisen tunne ja suru eli erilaisia tarpeita, pelkoja ja toiveita.

Mikäli tunnetaitoja ei ole harjoiteltu, voi syvätunteita olla hankala tunnistaa. Syvätunteet on myös helppo haudata pintatunteiden alle. Niiden kohtaaminen voi olla vaikeampaa niiden kivuliaisuuden vuoksi.

Syvätunteiden tunnistaminen on kuitenkin tärkeää oman olotilan muuttamiseksi. Esimerkiksi tilanteessa, jossa joku on loukannut, saattaa nuorella puskea päälle viha. Viha voi aiheuttaa riitaa ja haasteita vuorovaikutussuhteissa eikä vie tilannetta eteenpäin. Viha myös valtaa usein koko kehon aiheuttaen kehollisia oireita, kuten jännitystä tai kiputiloja. Tunnetaidoissaan taitava nuori voi kuitenkin joko yksin tai työntekijän avustuksella tunnistaa vihan alla olevia syvätunteita, kuten pelkoa hylätyksi tulemisesta. Tätä voidaan työstää yhdessä ja lähteä pohtimaan, mistä tunne syntyy.

Jo syvätunteen tunnistaminen ja nimeäminen helpottavat nuoren oloa. Sen äärellä oleminen on rakentavampaa kuin pintatunteiden valtaan jääminen. Niiden avulla ei päästä eteenpäin, koska ne eivät kerro todellisesta tarpeesta (ks. Jäävuori-malli s. 74).

Tunteet eivät ole aina suhteessa senhetkiseen tilanteeseen, vaan nuorella saattaa olla kerryttynä tiettyjä tunteita myös muistoissa. Nuorella on esimerkiksi ollut elämässään pelkoa ja surua, joiden kohtaamiseen ei ole ollut riittävästi siinä hetkessä voimavaroja tai käsittelykykyä. Tällöin vanhat tunnemuistot voivat puskea pintaan yllättävissäkin tilanteissa.

Tunne voi olla yllättävän voimakas meneillään olevaan tilanteeseen nähden ja aiheuttaa hämmennystä. Ymmärrys siitä, että tunteet voivat koteloitua kehon ja mieleen, auttaa ymmärtämään omia vahvoja reaktioita. Mikäli nuori reagoi usein tilanteeseen nähden suhteettoman voimakkaasti, voi hänelle olla tärkeää etsiä tukea vanhojen kokemusten käsittelyyn (ks. *Traumatietoisuus*, s. 71.). Tunteilla on merkitystä myös vireystilan säätelyssä ja siten toimintakyvyn ylläpidossa.

Kaikenlaisia tunteita on hyvä tunnistaa, mutta mielen-terveyden kannalta erityisesti myönteisten tunteiden tunnistaminen on keskeistä:

- Myönteiset tunteet tuovat elämään merkityksellisyttä, ja niiden tietoinen huomaaminen auttaa selviämään elämässä eteen tulevista haasteista.
- Myönteisten tunteiden kokeminen vahvistaa voimavaroja, mielen toipumiskykyä ja hyvinvointia. Niiden vaaliminen on omien voimavarojen tunnistamista, uusien mahdollisuuksien huomaamista ja niihin tarttumista.
- Myös sosiaalisten suhteiden rakentaminen helpottuu, kun oppii tunnistamaan ja sanoittamaan sekä itsessä että toisissa olevia myönteisiä tunteita herättäviä puolia.
- Mieli kiinnittää huomion tutkitusti herkemmin negatiivisiin kuin myönteisiin asioihin. Erityisesti haastavissa, jaksamista koettelevissa elämäntilanteissa negatiivinen ajatuskierre voi herkästi viedä mukanaan. Siksi myönteisten tunteiden tunnistamiseen onkin tärkeää kiinnittää tietoisesti huomiota. Kun sitä harjoittelee elämän hyvissä hetkissä, on se helpompaa haasteidenkin keskellä.
- Myönteisiin tunteisiin liittyy myös toiveikkuus. Erityisesti hyvinvoinnin matalimmilla tasoilla merkittävin elämäntytyväisyyteen vaikuttava tekijä on odotus tulevaisuudesta. Toiveikkuus lisää elämäntytyväisyyttä erityisesti nuorilla, joilla on turvattomuutta muun muassa terveyden tai toimeentulon kanssa tai jotka kokevat yksinäisyyttä tai epävarmuutta.

Tunnetaidot ja tunteiden säätely eivät tarkoita ainaista positiivisuutta. Mikä tahansa tunne voi olla liiallisuudessaan hyvinvointia heikentävä, myös liiallinen positiivisuus. Tunnetaitoihin liittyvätkin osana tunteiden tasapainottamisen taito ja tieto siitä, millä keinoin omaan tunnemaailmaan voi vaikuttaa.

Tunnetaitoihin liittyvät kiinteästi myös tietoisuustaidot eli kyky suhtautua nykyhetken avoimesti ja uteliaasti tuomitsematta tai omia ajatuksia arvottamatta. Tietoisuustaidot vahvistavat kykyä elää hetkessä havainnoiden, mitä ajatuksia ja tunteita kokee ja miten keho reagoi. Tietoinen läsnäolo on kykyä pysähtyä erilaisten ajatusten ja tunteiden äärelle ilman tarvetta päästä niistä eroon tai muuttaa niitä. Tietoisuustaidot ovat erityisen tärkeitä nuorelle, jolla on tapana joko murehtia mennyttä tai olla huolissaan tulevaisuudesta.

Erityisen tärkeitä ne ovat ahdistuneisuuden tunteiden käsittelyssä.

Tietoisuustaitojen harjoittelua voi tehdä ohjattujen harjoitteiden avulla, mutta myös keskittymällä esimerkiksi hampaiden pesun ajan siihen, miltä harja tuntuu vasten hampaita, tai bussimatalla puhelimen katselun sijaan oman hengityksen kulkuun.

Nuori mallintaa tunnetaitojaan aikuisilta. Tämän vuoksi työntekijän omaan tapaan puhua ja käsitellä tunteita on syytä kiinnittää erityistä huomiota etenkin, jos nuori on kasvanut ympäristössä, jossa tunteille ei ole ollut tilaa. Työntekijänä voi tarkastella omaa suhtautumista tunteisiin pohtimalla seuraavia kysymyksiä:

- Miten puhun omista tunteistani, vastoinkäymisistäni tai epäonnistumisistani?
- Miten osoitan tunteita muille? Miten osoitan nuorelle, että välitän – sanoin vai teoin?
- Minkälaista mallia näytän ikävien tunteiden käsittelystä?
- Sallinko oman haavoittuvuuteni näkyvän nuorille?
- Sallinko erilaisten tunteiden näkymisen osana toimintaa vai ohitanko huomaamattani jotain?
- Opetanko nuorille itsemyötätuntoista asennetta näyttämällä mallia itsemyötätuntoisesta suhtautumisesta omiin virheisiin ja kehittämiskohteisiin?

Tunnetaitojen harjoitteluun on olemassa monia erilaisia sivustoja, oppaita ja harjoitteita. Lisää tietoa ja harjoituksia löytyy esimerkiksi Nyyti ry:n *Ole oman elämäsi tähti!* -oppaasta tai *Mitä sä Rageet?* -kirjasarjasta (Jääskinen).



2.4.6 Tieto konkretiaksi: Ajatusten ja tunteiden yhteys toimintaan

Ajatukset ja tunteet vaikuttavat kaikkien valintojen taustalla. Jos nuorella on toistuvia haitallisia ajatuksia, voi hänen olla vaikea toimia niitä vastaan. Siksi ajatuksia ja niiden herättämiä tunteita olisi hyvä pyrkiä tarkastelemaan kriittisesti mahdollisimman usein. Loppujen lopuksi ne ovat vain ajatuksia, eivät totuuksia.

Ohjeet:

- 1) Käykää nuoren kanssa keskustelua tilanteista, jotka aiheuttavat hänessä ikävää oloa. Valitkaa tilanteista yksi. Voitte myös käyttää esimerkkitilanteita: työpaikka jää saamatta, työpajalla kokeiltu uusi asia ei onnistunut, kiinnostuksen kohde ei vastannut tunteisiin.
- 2) Kirjatkaa nuoren tilanteeseen liittyviä ajatuksia otsikoiden alle:

Tilanne	Kielteinen ajatus	Tilanteesta heränneet tunteet	Tunteista seurannut toiminta
Ystävä ei vastaa viestiin	Häntä ei kiinnosta asiani	Ärsyttää, tuntuu, ettei itsellä ole väliä	En enää laita hänelle viestiä

- 3) Pohtikaa edellistä tilannetta nyt niin, että kielteisen suhtautumisen sijaan pyritte löytämään myönteisen suhtautumisen tilanteeseen. Kirjatkaa otsikoiden alle ajatuksia:

Tilanne	Myönteinen ajatus	Tilanteesta heränneet tunteet	Tunteista seurannut toiminta
Ystävä ei vastaa viestiin	Hän ei ole ehtinyt vastata tai on unohtanut	Levollisuus	Odotan ja laitan viestiä uudelleen huomenna

- 4) Pohtikaa lopuksi, minkälaiseen lopputulokseen erilaisilla ajatusmalleilla voi päätyä:
 - a. Kielteinen ajattelu: Ystävyys katkeaa.
 - b. Myönteinen ajattelu: Ystävä vastaa seuraavana päivänä ja saatte tavattua.

Pohdi:

Silmäile nuoren minäkäsityksen ja mielenterveyden yhteyttä käsittelevä tieto-osio vielä kevyesti läpi. Mitä oivalluksia sait? Opitko uutta tai vahvistuiko jo olemassa oleva tieto? Mistä teemoista lähdet hakemaan lisätietoa?

A woman with dark hair and a man with a yellow scarf are looking at a camera together. The woman is holding the camera, and the man is looking at the screen. The camera is a black DSLR with a lens attached. The woman is wearing a black and white patterned shirt, and the man is wearing an orange hoodie and a yellow scarf. The background is a plain, light-colored wall.

3

Mielenterveyttä edistävä työote

Käsikirjan kolmannessa tieto-osiossa tarkastellaan mielenterveyden edistämistä osana omaa päivittäistä työtä sekä tutustutaan erilaisiin, erityisesti etsivässä nuorisotyössä ja työpajatoiminnassa keskeisiin, mielenterveyttä tukeviin työotteisiin. Osiossa esitellyistä työotteista suurin osa on sellaisia, jotka toteutuvat työssä usein huomaamatta. Niiden äärelle on kuitenkin hyvä aika ajoin pysähtyä, jotta niiden merkityksen ymmärtää ja käyttö vahvistuu. Tarkastelu auttaa tekemään työtä tavoitteellisemmin ja tasavertaisesti, ja samalla työn merkityksellisyyden tunne vahvistuu. Tämä on myös keskeinen työhyvinvoinnin osa-alue.

Tieto-osuus sisältää seuraavat luvut:

- Mielenterveyden edistäminen työn arjessa
- Myönteinen tunnistaminen
- Motivoiva haastattelu
- Luontevahvuusajattelu
- Traumatietoisuus

3.1 Pysähtymis- harjoitus

Tämän harjoituksen tavoitteena on tyhjentää ja rauhoittaa mieli erilaisista ajatuksista, kiireestä ja ympäröivästä hälystä ennen teeman äärelle syventymistä. Tarvitset harjoitukseen kynän ja paperia.

Ohjeet:

- » Etsi itsellesi mukava ja rauhallinen paikka. Halutessasi voit laittaa rauhallista musiikkia soimaan taustalle. Laita kännykkä muuten syrjään, mutta aseta hälytys soimaan viiden minuutin päähän.
- » Ota paperi ja kynä eteesi ja kirjoita mieleesi tulevia ajatuksia. Älä kumita tai pyyhi ylös kirjoittamiasi asioita kesken kirjoittamisen, vaikka ne eivät olisikaan kunnan lauseita.
- » Kun hälytys soi, lopeta kirjoittaminen.
- » Valitse, haluatko tarkastella kirjoittamaasi tekstiä ja sen herättämiä ajatuksia vai heittää paperin pois siihen palaamatta.

3.2 Mielen terveyden edistäminen työn arjessa

”Olen saanut apua kaikessa, ja mieleni voi paljon paremmin. Olen positiivisempi kaiken suhteen. Olen saanut aloitettua uudestaan asioita, jotka jäivät kokonaan silloin, kun mieleni oli huonossa jamassa.”

– Sovari 2022

Nuorten mielen terveyden edistäminen on jokaisen aikuisen tehtävä, ja mielen terveyttä voidaan vahvistaa osana erilaisia nuorten kasvuympäristöjä. Mielen terveyttä vahvistavat ja suojaavat muun muassa kyky tunnistaa ja sanoittaa tunteita, taito ja mahdollisuus hakea ja saada apua, osallisuuden kokemus sekä mielekäs, hyvinvointia tukeva arki. Työpajatoimintaan osallistuminen ja työpajayhteisöön kuuluminen ovat keskeisiä mielen terveyden suojaajatekijöitä. Samoin etsivässä nuorisotyössä tapahtuvat kohtaamiset ja rinnalla kulkeminen.

Yksilöllistä läsnäoloa ja tukea

Etsivässä nuorisotyössä ja työpajatoiminnassa tehdään sekä edistävää että ennaltaehkäisevää mielen terveyystyötä. Lisäksi joidenkin nuorten kohdalla voidaan liikkua korjaavan työn rajapinnoilla, ja työssä voi olla korjaavan työn elementtejä (ks. *Työn rajaaminen nuoren eri tilanteissa*, s. 102). Kohderyhmiin kuuluvilla nuorilla on usein keskivertoa enemmän puutteita suojaajatekijöissä, kuten vaillinaiset turvaverkot, tai aktivoituneita riskitekijöitä, kuten yksinäisyyttä tai puutteita arjen hallinnassa. Tämä vaikuttaa samalla myös siihen, mille painopistealueille työ kenenkin nuoren kohdalla keskittyy.

Mielen terveyden järkkyyessä työpajan ja etsivän nuorisotyön ryhmätoiminnan yhteisöllinen, osallisuuden, nähdäksi tuleminen ja oman elämän hallinnan tunnetta lisäävä ympäristö voi olla jo itsessään riittävästi mielen terveyttä tukeva ja mielen terveyden häiriöitä ehkäisevä ympäristö. Monelle työpajatoiminta on myös paikka toipua mielen terveyden häiriöistä ja saada riittävästi merkityksellisyyden

ja kyvykkyyden tunnetta pysyäkseen kiinni yhteiskunnassa. Mielen terveyden riskitekijöiden, kuten kiusaamisväkivallan, yksinäisyyden ja syrjäytymisen, kokemukset ovat myös merkittäviä haaste muihin ihmisiin ja yhteiskunnan palveluihin luottamisen rakentumisessa.

Työmuodoissa rakennetaan tätä luottamusta nuoren omaa toimintakykyä kunnioittaen.

Nuoren ymmärryksen lisäämistä

Mielen terveyttä edistävä kohtaaminen antaa tilaisuuden herätellä yhteistä keskustelua mielen terveyden merkityksestä elämän eri osa-alueilla. Mikäli nuorella on toimijuuden ja arjen hallinnan haasteita, heikkoa tulevaisuusorientaatiota tai vähäistä toiveikkuutta elämässään, on työn ensisijaisena tavoitteena saada hyvinvoinnin peruspilakoita kuntoon. Vasta kun näiden avulla on saatu lisättyä nuoren voimavaroja, on aika miettiä tulevaisuuden suunnitelmia laajemmin. Muuten voi olla, että nuori pääsee esimerkiksi haluamaansa oppilaitokseen, mutta voimavarat eivät ole riittävät siellä pysymiseen. Epäonnistumisen mukanaan tuomat tunteet – häpeä, suru, pettymys – voivat tarkoittaa, että nuoren tilanne on lopulta lähtötilannetta huonompi.

Mitä huonommin nuori voi, sitä suurempi merkitys on esimerkiksi toimivilla arjen rakenteilla, joista yksi keskeisimmistä on riittävä lepo ja uni. Oleellista on auttaa nuorta oivaltamaan mielen terveyteen vaikuttavien arkisten asioiden ja valintojen merkitys kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja esimerkiksi kykyyn tarttua asioihin tai sitoutua tavoitteisiin sekä voimavaroihin unelmoida ja tavoitella itselle merkityksellistä elämää. Vastoinkäymisiä kohdanneiden nuorten kohdalla mielen terveyttä edistävässä työotteessa korostuvat toiveikkuus nuoren tilanteen etenemisestä sekä tahto kulkea rinnalla kannustajana ja rohkaisijana.

Osallisuutta

Myös osallisuus on tärkeä mielen terveyttä vahvistava elementti. Osallisuutta ei näe osallistumistilastoista, vaan kyse on yksilön tunteesta. Osallisuus rakentuu vuorovaikutuksessa, jossa nuori kokee olevansa merkityksellinen ja tärkeä osa kokonaisuutta, tulee

kuulluksi omana itsenään sekä pääsee kehittämään ja osoittamaan kykyjään. Vuorovaikutuksessa muiden kanssa nuoren on mahdollista saada vahvistusta myönteiselle minäkuvalleen. Osallisuuden taustalla on kokemus merkityksellisestä yhteydestä muihin. Yhteys kannustaa nuorta osallistumaan sekä ottamaan vastuuta niin omasta elämästään kuin yhteisistä asioista.

Arvostava, yhdenvertainen ilmapiiri tukee osallisuuden kokemusta. Jokaisella on tarve kuulua johonkin ja kokea merkityksellisyyttä.

Osallisuuden mahdollistava ilmapiiri ei synny itseltään, vaan vaatii säännöllistä toiminnan tarkastelua sekä herkkyyttä tarttua toimeen osallisuuden esteiden purkamiseksi. Osallisuutta voidaan pohtia esimerkiksi seuraavien kysymysten kautta: Miten uudet tulijat pääsevät mukaan porukkaan? Miten nuorten vastuunottoon suhtaudutaan? Voidaanko nuorten omia ideoita toteuttaa? Miten osallisuutta toteutetaan kahdenkeskisessä työssä?

Osallisuuden mahdollistavassa toiminnassa on tärkeää, että jokainen voi osallistua omista lähtökohdistaan käsin ja huomioidaan yksilönä.

Psyykkistä ja psykologista turvallisuutta

Mielenterveys tarvitsee vahvistuakseen myös ympäristön, jossa on mahdollisuus kokea turvaa. Turvan tunne korostuu tilanteissa, joissa nuorella on joko kasautuneita haasteita tai lähiaikoina tapahtuneita vastoinkäymisiä. Tällöin voimavaroja on vähemmän kuin normiarjessa, ja sisäinen turvantunne voi heikentyä. Turvaa voidaan rakentaa psyykkisen ja psykologisen turvallisuuden kautta. Lisäksi sitä voidaan tarkastella laajemmin suhteessa mielen-terveyttä edistävään toimintaympäristöön (ks. *Mielenterveyttä edistävä toimintaympäristö*, s. 125)

Psyykkinen (psykososiaalinen) turvallisuus

rakentuu selkeistä rakenteista ja toiminnan ennakoitavuudesta. Nuori tietää, mitä tulee tapahtumaan ja mitä häneltä odotetaan suhteessa työntekijään tai osana vertaisryhmää. Turvallisuutta lisää kokemus luottamuksesta ja nuoren oman asiantuntijuuden tunnustamisesta. Samoin mahdollisuus olla keskeneräinen, ilmaista kielteisiäkin tunteita ja silti saada osakseen hyväksyntää ja välittämistä. Se on myös luottamusta työntekijän tukeen niin eri palveluissa kuin vertaisryhmiin liittymisessä.

Psyykkinen turvallisuus on erityisen tärkeää nuorille, joiden elämässä on useampia haasteita. Tällöin voimavarat voi käyttää niistä toipumiseen ympäristön havainnoinnin sijaan.

Psykologinen turvallisuus

rakentuu ilmapiirissä, jossa on turvallista ottaa sosiaalisia riskejä, kuten olla eri mieltä muiden kanssa tai olla oma itsensä. Se sisältää nuoren ja työntekijän tai nuoren ja vertaisten välisten suhteiden dynamiikkaa, vuorovaikutusta ja normeja. Psykologinen turvallisuus on edellytys toimiville vuorovaikutussuhteille niin kahdenkeskisessä vuorovaikutuksessa kuin ryhmässä.

Psykologinen turvallisuus on erityisen tärkeää nuorille, joilla on heikko itsetunto, kielteisiä ajatuksia itsestä tai aiempia ikäviä kokemuksia vuorovaikutussuhteista.

Psykologista turvallisuutta voidaan rakentaa turvallisemman tilan periaatteilla. Niitä voidaan käyttää niin yksilö- kuin ryhmätoiminnassa. Lue lisää: *Työpajatoiminnan käsikirja* (Into, 2023).

Kunnioittavaa kohtaamista

Mielenterveyden tukemisessa – nuoren tilanteesta riippumatta – kohtaaminen on aina yksilöllistä, kunnioittavaa ja nuoren omaan asiantuntijuuteen luottavaa. Se on pyrkimystä ymmärtää nuoren elämäntilannetta niin, että hän kokee tullessa nähdyksi, kuulluksi ja ymmärretyksi. Työntekijänä ei neuvota, vaan pyritään nuoren kanssa yhdessä etsimään ratkaisuja.

Painopiste työskentelyssä on voimavaroissa, vahvuuksissa ja mahdollisuuksissa. Työotteessa painottuvat ratkaisukeskeisen työn elementit. Ratkaisukeskeisyydestä voi lukea lisää EHYT ry:n *Ratkaisukeskeinen ehkäisevä päihdetyö nuorisotyön yksilöohjauksessa* -oppaasta. Ehkäisevässä päihdetyössä ja mielenterveyden edistämässä on samansuuntaisia yhtymäpintoja, ja opas soveltuu myös mielenterveyttä edistävään työhön.

Mielenterveydelle on myös tärkeää lupa olla ja tulla kohdatuksi juuri sellaisena kuin nuori siinä hetkessä on. Kokemus nähdyksi tulemisesta lisää luottamusta. Sitä tarvitaan, jotta nuori uskaltaa kertoa myös elämänsä kipukohdista ja voi saada niihin tukea. Moni toiminnassa mukana oleva nuori on kompuroinut ja ylittänyt toistuvia esteitä elämässään. Heiltä on monesti vaadittu itsenäistä ponnistelua enemmän kuin sellaisilta nuorilta, joilla on vahvat tukiverkot ja lähtökohtaisesti optimistinen, myönteisten elämäkokemusten vahvistama tapa katsoa elämää.

Mikäli nuorella on kielteisiä kokemuksia kohtaamisesta aikuisten, kuten opettajien, vanhempien tai tukipalveluiden työntekijöiden taholta, sitä tärkeämpää on tarjota nuorelle kognitiivisia (tieto), emotionaalisia (tunne) ja moraalisia (oikean ja väärän kokemus) korjaavia kokemuksia kohtaamisesta.



TIETO

Uusia tietoja ja taitoja, kuten ymmärrys omaan tilanteeseen vaikuttavista tekijöistä (ks. *Nuoren minäkäsitys ja mielenterveys* s. 23.)

Mahdollisuus oppia uusia asioita työntekijän tuella oman osaamistasonsa mukaisesti ja toimintakyky huomioiden.



TUNNE

Kokemuksia arvostamisesta, kunnioittamisesta, hyväksymisestä, luottamisesta.

Hyvää, voimaannuttavaa vuorovaikutusta, jossa on tilaa ”epäonnistua”.

OIKEAN JA VÄÄRÄN KOKEMUS

Reiluja ja oikeudenmukaisia yhdessä pohdittuja käytäntöjä.

Lupa nostaa esiin epäkohtia, epäselviä ja epäreilulta tuntuvia käytänteitä ja saada niihin selvyys.

Itsetunnon vahvistamista

Aiemmat kokemukset voivat vaikuttaa nuoren itsetuntoon eli omanarvontuntoon. Itsetunto on oman itsensä hyväksymistä ja omiin mahdollisuuksiin uskomista. Se on näkemystä itsestä riittävän hyvänä, luottamusta omiin kykyihin sekä ymmärrystä itsestä osana erilaisia yhteisöjä.

Hyvän itsetunnon tunnusmerkkeihin kuuluu totuudenmukainen minäkuva, jolloin nuori tietää omat vahvuutensa, mutta kykenee samaan aikaan tunnistamaan myös asioita, joissa haluaa kehittyä. Hyvään itsetuntoon liittyy myös itsenäisyys omaa elämää koskevissa ratkaisuisissa, toiveissa ja tavoitteissa. Tällöin nuori kykenee elämään omaa elämäänsä haluamallaan tavalla, mutta myös sietämään elämässä vastaan tulevia epäonnistumisia ja pettymyksiä.

Heikko itsetunto on yhteydessä esimerkiksi masennukseen, ahdistuneisuuteen ja sosiaalisiin pelkoihin. Heikko itsetunto voi näyttäytyä esimerkiksi nuoren tapana olla kertomatta mielipidettään ryhmässä. Nuorta voidaan tällöin tukea esimerkiksi mahdollistamalla käsiteltävään asiaan liittyvien ajatusten ilmaiseminen etukäteen kahden kesken. Itsetunto voi olla myös tilannesidonnaista, ja nuorella on tärkeä olla mahdollisuus liittyä sellaisiin yhteisöihin ja toimintoihin, jossa hän saa onnistumisen kokemuksia ja vahvistusta itsetunnolle. Itsetunto vahvistuu kokemuksista nähdyn tulemisesta haluamallaan tavalla myönteisten ominaisuuksien kautta.

3.3 Myönteinen tunnistaminen

”Tunsi itseni tärkeäksi ihmiseksi.

Olen kehittynyt omien rajojen asettamisessa ja itseni arvostamisessa.”

– Sovari 2022

Myönteinen tunnistaminen on työote, jonka taustalla on ajatus siitä, että jokainen meistä haluaa tulla nähdyksi sellaisena kuin kokee olevansa eikä ulkopuolisten määritelmien mukaan. Tavoitteena on edistää nuorten hyvinvointia ja ehkäistä syrjäytymistä osana arkista toimintaa ja siihen sisältyviä kohtaamisia. Myönteinen tunnistaminen voi jo olla omaan toimintaan sisään kirjattu tapa kohdata nuoria, sillä sen periaatteet ovat sosiaalisen vahvistamisen taustalla.

Myönteinen tunnistaminen on erityisen keskeinen toimijuutta – ja siten mielenterveyttä – edistävä tekijä sellaisten nuorten kohdalla, joilla on epäonnistumisten värittämiä kokemuksia erilaisista institutionaalisista rakenteista tai tukitoimista, kuten koulumaailmasta.

Tapa, jolla nuori nähdään yhteiskunnan jäsenenä, vaikuttaa nuoren minäkuvaan ja voimavaroihin.

Myönteisen tunnistamisen kautta nuorilla on mahdollisuus tulla nähdyksi vahvuksiensa ja voimavarojensa kautta eli olla vuorostaan osajia ja toimijoita tukitoimien kohteina olemisen sijaan. Nuoren edellytykset ja mahdollisuudet käyttää omia resurssejaan ja potentiaaliaan sekä lupa olla oma itsensä vapauttavat voimavarot ja vahvistavat mielenterveyttä. Ongelmia ei sivuuteta, mutta näkökulma on niiden sijaan mahdollisuuksissa.

Myönteisessä tunnistamisessa keskeisinä kysymyksiä ovat ”kuka sinä olet?” ja ”mikä on sinulle tärkeää?”. Toiminnan periaatteina ovat nuoren hyväksytyksi tuleminen, itsearvostuksen ja osallisuuden kokemusten vahvistuminen ja pyrkimys tukea

nuoren omaa asiantuntijuutta omasta elämästään. Työskentelyssä pyritään välttämään vahvistamasta sellaisia lokeroita, joihin nuoret usein asetetaan. Sen sijaan vahvistetaan niitä elementtejä, joita nuori toivoo vahvistettavan.

Työotteen keskiössä ovat vuorovaikutus, vastavuoroisuus ja kokemus nähdäksi, kuulluksi ja arvostetuksi tulemisesta. Tavoitteena on saada jaettu ymmärrys nuoren tilanteesta ja yhteistyötä lähdetään rakentamaan ilman ennako-oletuksia. Vain näin saadaan aito ymmärrys siitä, kuka nuori on ja missä asioissa hän haluaa ja tarvitsee tukea.

Myönteisen tunnistamisen ulottuvuudet

Myönteinen tunnistaminen rakentuu kolmen ulottuvuuden kautta: tutustuminen, tunnustaminen ja tukeminen. Ulottuvuudet eivät ole peräkkäisiä tai selkeästi toisistaan erotettavia ajallisia vaiheita. Niillä jokaisella on kuitenkin oma erityinen luonteensa.

Tutustuminen

”Mulle tuli kerran oppilas vastaanotolle ja istuu rönnötti tuolilla ja sano mulle että ei kiinnosta. Oli yhteisvalinta tulossa ja sen piti päättää mitä se haluis, et oli pakko, kun nyt on pakko johonkin hakea, mikään ei kiinnosta, ei kiinnosta toi, ei kiinnosta tää, ja se hämmennys tuli siinä ku mä sanoin et ihan loistavaa, tää on mahtava tilanne, sä tiedät nyt kaikki mitä sä et halua, et meil on niin hyvä tilanne lähtee tästä eteenpäin. Ja se oli mieletön se muutos ihan siinä fyysisessä ryhdin otossa sille, se kohtaaminen et se onkin jotenkin positiivista, lähetään siitä et nyt meillä on jotain, jota rakentaa eteenpäin.”

– Nuorisotoimen asiantuntija
(Häkli, J. (2015): Myönteinen tunnistaminen)

Tutustuminen on myönteisen tunnistamisen perusta ja tärkein vaihe. Mikäli tutustuminen ei onnistu, on haastavaa lähteä yhteisessä työskentelyssä eteenpäin. Tutustumisessa tärkeintä on ymmärtää, miten nuori näkee itsensä ja rakentaa sidettä sen pohjalta – kuulla myös ne sanomattomat asiat. Tutustumisessa nuori nähdään tasavertaisena toimijana, ja häneltä saatu tieto ja kokemus ovat yhtä tärkeitä kuin työntekijän näkemys. Työskentelyyn tuodaan mukaan avoimuutta, uteliaisuutta ja empatiaa, joiden avulla ikään kuin astutaan nuoren maailmaan ja tarkastellaan maailmaa hänen kokemuksistaan käsin.

Tutustumista auttaa, kun kuvaa nuoresta lähdetään muodostamaan *”kuka sinä olet?”* -kysymyksen ympärille *”mikä sinä olet?”* -kysymyksen sijaan. *”Kuka sinä olet?”* -kysymys kertoo siitä, minkä ominaisuuksien, kokemusten ja itselleen tärkeiden asioiden kautta nuori haluaisi itsenään tulla nähdäksi: esimerkiksi sinnikäs, huumorintajuinen, omasta perheestä ja tasa-painoisesta arjesta haaveileva, musiikkia rakastava ihminen.

Jälkimmäisessä puolestaan korostuvat erilaiset lokerot, joihin nuori on asetettu. Tällöin hänet kohdataan ja määritellään osaksi jotakin ryhmää – syrjäytynyt, työtön, neet-nuori ja niin edelleen. Etenkin koulutuksen ja työelämän ulkopuolella olevia nuoria lokeroidaan ajoittain hyvin kapeisiin lokeroihin. On myös inhimillistä tulkita asioita ja ihmisiä oletusten tai tilanteessa rakentuvien mielikuvien pohjalta. Lokeroihin määrittely on jo lähtökohtaisesti eriarvoistavaa, vaikka on tosiasia, että esimerkiksi yhteiskunnan tukipalvelujärjestelmät perustuvat niihin.

Keskeistä kuitenkin on, että lokeroista ei muodostu leimaa, jota nuori kantaa mukanaan kaikkialle. Nuori tarvitseekin ympärilleen ihmisiä, jotka herättelevät nuorta itseäänkin huomaamaan kaiken muun, jota hänessä on. Näin leima ei jää ainoaksi ”totuudeksi”.

Se, että näkeekin nuoren toisenlaisten lasien läpi kuin muut ammattilaiset, nuoren läheiset tai erilaiset institutionaaliset toimijat, ei ole kuitenkaan aina helppoa. Erityisen haastavaa se on silloin, kun nuoren kohtaa nimenomaan ammatillisesta roolista käsin. Nuori ei

olisi toiminnassa mukana, ellei häntä olisi ainakin löyhästi asetettu jonkinlaiseen lokeroon. Asettuminen nuoren rinnalle tasavertaisesti ja dialogisesti – ihmisenä ihmiselle – vailla ammattiroolin suoja-muuria ja etäisyyttä vaatii säännöllistä, oman työotteen kriittistä tarkastelua.

Mikäli tutustumisessa ei ole avoimin silmin, vaan kiinnittää liikaa huomiota esimerkiksi nuoren aiem-masta ohjauksesta vastaavan henkilön kertomaan tai diagnooseihin, saattavat nuoren kuulemisessa ja kohtaamisessa korostua väärät asiat. Tällöin nuoren saattaa tahtomattaan nähdä niin sanotun riskilinnin läpi, jolloin puutteet ja haasteet saavat liian ison roolin. Samalla nuoren potentiaali, vahvuudet ja onnistumiset jäävät huomiotta tai tulevat ohitetuiksi. Nämä ovat kuitenkin ne elementit, joita tukemalla voidaan vahvistaa nuoren sosiaalista pärjäävyyttä ja kiinnittymistä yhteisöihin ja yhteiskuntaan.

Moni nuori voi olla myös tottunut puhumaan itsestään kielteisesti ja itseä syyllistävän syrjäytymispuheen kautta. Se, miten aikuinen nuoren kohtaa ja mitä koh-taamisellaan vahvistaa, onkin keskeistä sen kannalta, mitä mahdollisuuksia nuorella itsellään on tarkastella itseään ja miten hän rohkaistuu haastamaan aiempia, yhteiskunnan ja ympäristön mahdollisesti vahvistamia kielteisiä ajatuksia itsestään (ks. *Minäkäsitystä muovaavat kokemukset*, s. 33). Nuori saa tällöin tukea ja mahdollisuuden nähdä itsensä vaihtoheitoisella tavalla vahvuuksien ja myönteisten ominaisuuksien kautta. Erityisen vahvistava kokemus voi olla silloin, kun se tapahtuu samassa tilanteessa olevien vertais-ten kanssa eli esimerkiksi työpajatoiminnassa uuden ryhmän kanssa.

Oman elämän asiantuntemuksen tunnustaminen ja oman elämäntarinan kautta näkyväksi tullut kasvuprosessi vahvistavat nuoren pärjäämisen tunnetta ja itsetuntoa.

Kysymyksiä, joita nuori pohtii tutustumisvaiheessa, ovat muun muassa: *Uskallanko luottaa ja näyttää todellisen minäni ja asiat, jotka ovat minulle tärkeitä?*

Minkälaisena haluan kohdata tämän ihmisen? Käyttääkö tämä ihminen avoimuuttani ja haavoittu-vuuttani minua vastaan?

Työntekijän puolestaan tulisi tässä kohtaa pohtia ja selvittää vastauksia esimerkiksi seuraaviin kysymyk-siin: *Miten nuori haluaa minun hänet näkevän? Millä asioilla ja ihmisillä on erityistä merkitystä nuorelle juuri nyt? Mitkä asiat ovat jättäneet jälkensä nuoren ajatteluun ja toimijuuteen? Mihin yhteisöihin nuori kuuluu? Mikä hänen roolinsa on niissä?*

Tunnustaminen

Se poika ei ollu kiinnostunut mistään muusta ku syvänmeren sukeltamisesta. Kaikki meni huonosti koulussa ja se oli epäsosiaalinen, käyttäyty huonosti. Ja se mitä se teki iltaisin: meni kylpyammeeseen ja laitto siinä sukellustamineet päälle. Se oli sen elementti. Et sitte ku se löysi sen ja sitä kannustettiin – joku liikanohjaaja tajus sen – niin se liikahti siit eteenpäin. Ja nyt se on sukeltanu 30 vuotta ja tehny varmaan 500 dokumenttia kaiken maailman meriltä. Et se oli siinä. Et se tunnustaminen on se elementti joka vie sit eteenpäin.”

– Sosiaalityön asiantuntija (Häkli, J. (2015): Myönteinen tunnistaminen)

Tunnustaminen mahdollistuu onnistuneen tutustumi-sen myötä. Tunnustamisessa on ajatuksena löytää ratkaisuja nuoren haasteisiin voimavaralähtöisesti eli tekemällä näkyväksi nuorella olevat voimavarat, myönteiset ominaisuudet ja mahdollisuudet ja samalla tarjota nuorelle onnistumisen ja pärjäävyyden kokemuksia. Tunnustamisen vaiheessa on tärkeä olla arvottamatta nuoren ajatuksia ja kokemuksia ja sen sijaan löytää yhteistä ymmärrystä ja vahvistaa kokemusta samanarvoisuudesta.

Kun nuori kohdataan erityisenä yksilönä arvokkaine ominaisuuksineen, syntyy kokemus nähdyksi, arvostetuksi ja kuulluksi eli kohdatuksi tulemisesta.

Oikein tunnustaminen kohottaa nuoren itsetuntoa, kun taas väärin tunnustaminen synnyttää kokemuksen epäoikeudenmukaisuudesta ja arvottomuudesta.

Tunnustamisvaiheessa nuori pohtii seuraavia kysymyksiä: *Nyt kun tiedät, kuka olen, kelpaanko yhä? Vaikka et olekaan kaikesta samaa mieltä tai et hyväksy kaikkia tekojani, saanko silti olla minä? Pysytkö silti rinnalla? Vai yritätkö muuttaa minua? Ovatko minulle tärkeät asiat riittäviä, ethän väheksy niitä?*

Työntekijän puolestaan on hyvä pysähtyä pohtimaan seuraavia kysymyksiä: *Vaikka olen eri mieltä, pystynkö kunnioittamaan ja tukemaan nuorta ja hänen valintojaan? Näenkö ja tuenko niitä vahvuuksia, joita nuori haluaa minun tukevan? Rohkaisenko nuorta olemaan "hän"?*

Tukeminen

"Koulukiusattu yksinäinen poika käy paljon nuorisotalolla ja spontaanisti auttelee ohjaajia. Kiinnittyy ohjaajiin, mutta ei niinkään muihin nuoriin. Kuitenkin nuorisotalo on pojalle merkittävä paikka ja yhteisö, jonka jäsen hän haluaa olla. Nuoriso-ohjaajat pyytävät poikaa mukaan apuohjaajaksi erilaisiin juttuihin. Poika haluaa mukaan. Apuohjaajaroolin kautta hän alkaa luoda suhteita myös muihin nuoriin. Ohjaajien luottamus poikaan tuottaa sen, että muutkin nuoret näkevät pojan uudella tavalla, toisenlaisesta roolista käsin."

– Nuorisotoimen asiantuntija (Häkli, J. (2015): Myönteinen tunnistaminen)

Tukeminen nähdään tavoitteellisena ja tietoisena voimavarojen, vahvuuksien ja onnistumisten tukemisena nuorille merkityksellisissä asioissa. Avainasemassa on nuoren omien ajatusten ja näkökulmien aktiivinen tavoittaminen ja kuuntelu. Näin löydetään ne tuen muodot, joita nuori kaipaa, ei niitä, joita työntekijänä saattaa ajatella nuoren kaipaavan. Samalla pyritään mahdollistamaan tilanteita, joissa nuori pääsee näyttäytymään sekä itselleen että muille myönteisten ominaisuuksien kautta.

Nuoren tukeminen onnistuu, kun työntekijä antaa merkityksen nuoren arvostamille asioille ja tutustuu niihin ennakkoluulottomasti. Kaiken ytimessä on nuoren kuuleminen ja näkökulmat – olivat ne sitten sopuisuinnussa tai ristiriidassa nuoreen kohdistuviin odotuksiin nähden. Nuoren kiinnostuksen kohteet, tavat ja kyvyt huomioiva ja sopivasti vastuuta antava tapa kohdata nuoria mahdollistaa tilan, jossa mahdollistetaan onnistumisen kokemukset ja sitä kautta vahvistuva toimijuus. Toimijuuden kokemus rakentuu tunteesta, että omalla toiminnalla voi vaikuttaa oman elämän kulkuun. Tunne rohkaisee nuorta myös muissa ympäristöissä ja yhteisöissä toimimisessa ja lisää hänen osallisuuttaan.

Tukeminen tarvitsee taustalle myös luottamusta, joka syntyy onnistuneesta tutustumisesta ja tunnustamisesta. Ilman luottamusta nuoren voi olla hankalaa tai jopa mahdotonta ottaa tukea vastaan. Luottamuksen syntyminen ei ole kuitenkaan itsestäänselvyys, erityisesti jos nuorella on aiempia kokemuksia siitä, että hän ei ole tullut nähdyksi tai kuulluksi itselleen myönteisellä tavalla. Monissa palveluissa ei ole esimerkiksi puutteellisten resurssien, kuten kiireen ja vaihtuvan henkilöstön, vuoksi mahdollisuutta aidosti kohdata nuorta. Nykyisessä toiminnassa nuori saattaa saada ensimmäistä kertaa kokemuksen siitä, että joku on oikeasti kiinnostunut tietämään, kuka hän oikeasti on.

Tukemisvaiheessa nuori pohtii seuraavia kysymyksiä: *Ethän luovuta kanssani, vaikka en osaa tai pääse heti tavoitteisiin? Jaksathan vahvistaa uskoani itseeni, kun en itse siihen pysty? Ethän ohita, vaan autat sanoittamaan omat tarpeeni ja tuet niiden saavuttamisessa?*

Tukemisvaiheessa työntekijän on hyvä kiinnittää huomiota muun muassa seuraaviin kysymyksiin: *Kohtaanko nuoren oman elämänsä asiantuntijana? Olenhan rinnalla enkä yläpuolella? Minkälainen toimijuus tukee nuoren vahvuuksia? Miten voin tarjota nuorelle tunteen, että hänen kykyihinsä ja mahdollisuuksiinsa pärjätä luotetaan?*



3.3.1 Tieto konkretiaksi: Myönteinen tunnistaminen nuoren elämässä

Myönteinen tunnistaminen voi tuntua teoreettiselta ja kaukaiseltakin. Kokonaisuuden haltuunottoa voi helpottaa lähestymällä teemaa omien elämänkokemusten kautta. Tehtävän ensimmäinen vaihe voi nostaa pintaan ikäviä muistoja, joten tee tehtävä rauhallisessa tilassa ja niin, että sinulla on jälkeensä mahdollisuus tehdä jotain itsellesi mieluista. Ensimmäistä osaa voidaan käyttää myös nuoren kanssa työskentelyssä.

Minkä lokeroiden kautta kohtaamiasi nuoria määritellään?

Ohjeet:

1. Pohdi seuraavia kysymyksiä oman elämäsi kautta:

- Ovatko muut nuoret tai aikuiset kohdanneet sinut / onko sinua kohdeltu lapsena tai nuorena ulkopuolisten määritelmien kautta? Mitä määritelmät olivat? Kirjaa määritelmät ylös. Määritelmiä voi olla monia, ja ne voivat perustua esimerkiksi taustaan, vanhempien sosioekonomiseen asemaan, asuinpaikkaan tai kokemuksiin. Esimerkkeinä ”kympin tyttö”, ”ongelmanuori”, ”työtön”.
- Pohdi, miltä määritellyksi tuleminen tuntui. Onko se vaikuttanut valintoihisi tai siihen, miten suhtaudut itseesi?

2. Pohdi määrittelemistä seuraavaksi nuoren näkökulmasta:

- Minkä lokeroiden kautta kohtaamiasi nuoria määritellään? Esimerkiksi syrjäytynyt, neet-nuori, masentunut...
- Vaikuttaako lokerointi kohtaamisesi nuoren kanssa?
- Vaikuttaako lokerointi muiden ammattilaisten, kuten sidosryhmien, tapaan kohdata nuori? Jos, niin miten? Miten voit näissä tilanteissa tukea nuoren kokemusta tulla nähdyksi myönteisten ominaisuuksien kautta?

3. Pohdi lopuksi, mitä otat tehtävästä mukaasi omaan työhösi.

3.4 Motivoiva haastattelu

Moni etsivän nuorisotyön piiriin ja työpajatoimintaan mukaan tuleva nuori kaipaa tukea erityisesti motivaation herättelyssä ja omaa hyvinvointia tukevien ratkaisujen tekemiseen sitoutumisessa. Edellä esiin tulleet kielteiset kokemukset kohtaamisista ja sitä myöten mahdollisesti sisäistetty, kielteinen käsitys itsestä voivat kuitenkin vaikeuttaa motivaatioon ja tavoitteisiin sitoutumiseen merkittävästi.

Motivoiva haastattelu on nuoren ja työntekijän väliseen yhteistyöhön perustuva vuorovaikutusmenetelmä, jolla pyritään löytämään ja vahvistamaan nuoren motivaatiota etsiä ratkaisuja elämää haittaaviin tunteisiin, ajatuksiin, käyttäytymiseen ja elämäntapoihin (esim. mielenterveyttä edistävät arjen valinnat).

Muistatko itseohjautuvuusteorian luvusta "Näkökulmia mielen-terveyden vahvistamiseen"? Se toimii motivaation perustana!

Kun nuori itse tunnistaa muutoksen tarpeen ja pohtii keinoja sen toteuttamiseksi, muutoksen todennäköisyys kasvaa. Työskentelyssä pyritään selvittämään nuoren arvoja, tavoitteita, muutoksen merkitystä elämälle sekä käytettävissä olevia resursseja (esim. toimintakyky). Kaikki nämä ohjaavat nuoren motivaation syntymistä. Apuna voi käyttää esimerkiksi Inton *Miten minulla menee?*-lomaketta.

Motivoivan haastattelun käyttö vaatii luottamusta nuoren ja työntekijän välillä. Mikäli tilanne ei tunnu nuoresta turvalliselta, on vaikea nostaa esiin motivaatioon vaikuttavia elämäntilanteen, toiveiden, arvojen ja tavoitteiden välisiä ristiriitoja. Motivoiva haastattelu tarvitseeikin taustalleen kokemusta myönteisestä tunnistamisesta ja kohdatuksi tulemisesta.

Motivoivan haastattelun keskeisiä periaatteita

- **Osoita empatiaa.** Yksinkertaisimmillaan empatian osoittaminen on keskittymistä hetkeen kiireettömästi pitäen huomion nuoressa. Samalla voidaan rohkaista nuorta kysymyksillä, kuten *"kuulisin mielelläni tästä lisää..."*, *"ymmärsinkö oikein, että sinusta tuntuu siltä että..."*, *"tilanne kuulostaa ymmärrettävästi siltä, että se vie voimiasi..."*.
- **Vahvista uskoa ja luottamusta muutokseen.** Tunnista ja tuo esiin nuoren vahvuuksia, osaamisalueita, mahdollisuuksia ja pieniäkin edistysaskelia. Nosta esiin pienikin myönteinen, nuoren tuottama muutospuhe.
- **Tuo esiin ristiriita nykyisen ja tavoiteltavan tilanteen välillä.** Nuorella voi olla haasteita hahmottaa elämää kokonaisuutena ja oman toimintansa syy-seuraussuhteita. Muutokseen tarvitaan ymmärrystä nykyisen käyttäytymisen ja itselle tärkeiden tavoitteiden ja arvojen välillä. Mikäli nuori esimerkiksi kertoo arvokseen menestymisen työelämässä, voivat myöhään nukkumaan meneminen ja siitä seuraava väsymys olla ristiriidassa tämän tavoitteen kanssa.
- **Vältä väittelyä ja kunnioita nuoren näkemystä.** Nuoren käsitys omaa mielenterveyttä vahvistavista asioista voi olla erilainen kuin työntekijällä. Mikäli keskustelu ajautuu umpikujaan, on hyvä kääntää keskustelu muihin aiheisiin ja palata asiaan

myöhemmin. Tilanne on niin nuorelle kuin työnte-
kijällekin myös hyvä hetki harjoitella tunnetaitoja ja
itsensä rauhoittamista. Nuoren reaktioita voidaan
sanoittaa ymmärtävästi, esimerkiksi ”ymmärrän, että
omien kehittämiskohtien esiin tuominen voi tuntua
turhautavalta...”.

Motivoivan haastattelun toteuttaminen

- **Kirkasta nuoren lähtökohtia.** Käykää keskustelua
nuoren arvoista, muutoksen tarpeista ja voima-
varoista eli resursseista. Työskentelyssä voidaan
käyttää apuna erilaisia työvälineitä, kuten kuvakort-
teja, Inton *Visuaalisia muistiinpanoja* tai itsearviointi-
sovelluksia (esim. Zekki-itsearviointityökalua).
- **Esitä avoimia kysymyksiä.** Anna nuorelle aikaa
pohtia ja tilaa myös hiljaisuudelle. Älä puhu nuoren
puolesta vaan pyri siihen, että nuori on enemmän
äänessä. Aloita avoimet kysymykset sanoilla mitä,
miten, miksi, kuinka ja kerro.
- **Kuuntele heijastavasti eli toista nuoren kertomaa
ja tee yhteenvetoja.** Refleктоivan kuuntelun avulla
voidaan vahvistaa nuoren tunnetta siitä, että hän
tulee kuulluksi. Käytännössä omassa puheessa
kootaan keskeisiä asioita nuoren puheesta ja
varmistetaan, ettei ole tehty tulkintoja. Nuorelle
tarjotaan mahdollisuus täydentää ja korjata lauseilla,
kuten ”Ymmärsinkö oikein...”, ”Tarkoitatko että...”.
Erityisen tärkeä on nostaa esiin nuoren tuottamia,
myönteisiä asioita itsestään tai tilanteestaan.
- **Tehtyä suunnitelma jatkoon.** Keskustelun lopussa
on hyvä koota yhteen seuraavia askelia. Väliaskelia
on hyvä olla useampia, jotta mahdollistetaan
pienetkin, motivaatiota vahvistavat onnistumiset.
Suunnitelman teossa voidaan käyttää tukena
EHYT ry:n *Muutossuunnitelma*-lomaketta tai Inton
Visuaalisten muistiinpanojen tavoite -tehtävää.
Suunnitelmaa laatiessa on hyvä palata työskentelyn
alussa pohdittujen arvojen, tarpeiden, tavoitteiden
ja resurssien pariin, jotta suunnitelmasta saadaan
toteuttamiskelpoinen.

Muutoksen mahdollistaminen

Mikäli nuoren motivaatio ei ole kovin vahva tai
nuori on epäileväinen tavoitteeseen pääsemisestä,
voidaan tavoiteltavaa muutosta tarkastella vielä
tarkemmin yhdessä. Motivoivan haastattelun tai

muun työskentelytavan avulla määritelty tavoite tai
suunnitelma ei nimittäin aina yksinään riitä muutok-
seen. Se voi vaatia rinnalleen tarkastelua siitä, onko
nuorella kykyjä ja tilaisuuksia lähteä tavoittelemaan
haluttua muutosta.

Yksinkertaistettuna muutoksen mahdollistamista
voi lähestyä seuraavanlaisesti:

- 1) Määritellään yhdessä motivoivan haastattelun
tai muun vuorovaikutuksen avulla, mihin
mielenterveyttä edistäviin osa-alueisiin
elämässään nuori tarvitsee muutosta. Osa-
alueiden hahmottamisen apuna voidaan
käyttää esimerkiksi sosiaalisen vahvistamisen
osa-alueita, *Mielenterveyden kättä* (MIELI ry)
tai *Viisi tietä hyvinvointiin -mallia* (ks. Nyyti ry
tai MIELI ry).
- 2) Tarkastellaan valittua teemaa motivaation
lisäksi seuraavien osa-alueiden kautta: Onko
nuorella tilaisuuksia toteuttaa muutosta?
Onko nuorella kyvykkyyttä muutokseen?
- 3) Vahvistetaan tarvittavia osa-alueita yhdessä.

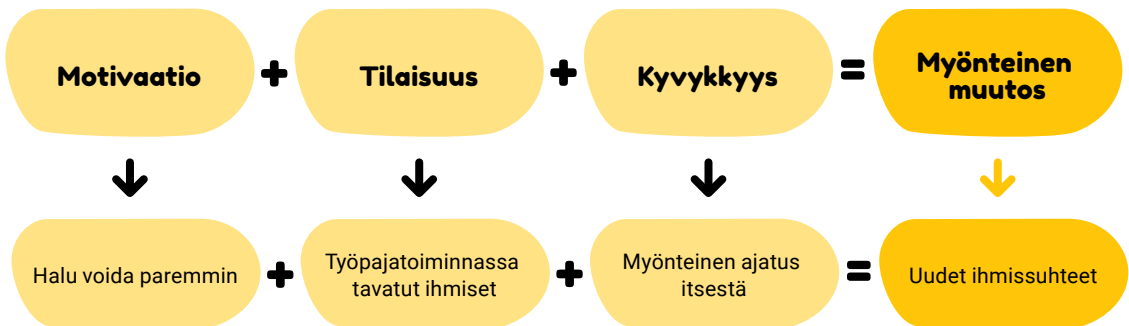
Esimerkki:

Nuoren kanssa on työskennelty motivoivan haastattelun periaatteiden mukaisesti ja esiin on noussut nuoren halu ja tarve lisätä ihmissuhteita elämäänsä (haluttu muutos). Hän on tunnistanut yksinäisyyden olevan iso riskitekijä omalle mielenterveydelle ja haluaa voida paremmin (motivaatio). Ennen kuin lähdetään asettamaan askelia kohti muutosta, pohditaan yhdessä, missä jo olemassa olevissa yhteyksissä hän voisi rakentaa joko uusia ihmissuhteita tai syventää olemassa olevia. Lisäksi kartoitetaan uusia mahdollisuuksia ihmisten kohtaamiseen.

Nuori kertoo, että hän tapaa muita nuoria työpajatoiminnassa ja on aloittanut käymään nuorten verkko-ryhmässä Sekasin Gamingissa (tilaisuus). Lisäksi

pohditaan, mitä sellaisia taitoja ja ominaisuuksia nuorella on, jotka auttavat kohti tavoitetta, ja mitä osa-alueita olisi hyvä vahvistaa ja miten. Nuori tunnistaa, että hän on epävarma ja hänellä on kielteisiä ajatuksia itsestään, joten uusien ihmisten lähestyminen pelottaa (kyvykkyys).

Jotta nuori voisi päästä haluttuun muutostavoitteeseen, lähdetään hänen kanssaan liikkeelle osa-alueesta, jossa on puutteita, eli kyvykkyiden vahvistamisesta. Yhdessä työntekijän kanssa voidaan haastaa kielteisiä ajatusmalleja tutustumalla esimerkiksi luonteenvahvuuksiin tai myönteiseen ajatteluun. Kun nuori saa vahvistusta myönteiselle minäkuvalleen, on hänen mahdollista ottaa käyttöön muut osa-alueet ja edetä muutosprosessissa.



3.5 Luonteenvahvuusajattelu

Monella koulutuksen ja työelämän ulkopuolella olevalla tai syrjään jätetyllä nuorella on taustalla kokemusta ulkopuolisuudesta tai yksinpärjäämisen vaatimuksesta. Mikäli tämänkaltaiset vaatimukset jatkuvat pitkään, voi nuorelle vahvistua kokemus siitä, että hän ei ole arvokas eikä ansaitse hyvää kohtelua. Myös monia yhteiskunnan palveluita, kuten sosiaali- tai terveystalvueluita, saadakseen tulee omaa elämää lähestyä ongelmien kautta.

Kaikki nämä kokemukset vaikuttavat nuoren minäkuvaan ja kokemukseen omista mahdollisuuksistaan. Luonteenvahvuuksiin keskittyminen voi näissä tilanteissa tarjota nuorelle mahdollisuuden nähdä itsensä arvokkaana ja kääntää nuoren mahdollisesti aiempien kokemusten värittämää, kielteistä kuvaa itsestään myönteisemmäksi (ks. *Minäkäsitystä muovaavat kokemukset*, s. 33).

Luonteenvahvuudet (Seligman & Peterson) ovat yksilöllisiä, meissä jokaisessa olevia myönteisiä ominaisuuksia. Erilaisia luonteenvahvuuksia on tunnistettu 26 kappaletta, ja ne ilmenevät ja ovat sidoksissa arjen ympäristöihin, tilanteisiin ja sosiaalisiin suhteisiin. Alkuperäisessä luokituksessa luonteenvahvuuksia on 24, mutta Kaisa Uusitalo ja Lotta Malmivaara ovat lisänneet luokitukseen oman tutkimuksensa myötä sisukkuuden ja myötätunnon.

Luonteenvahvuudet on jaoteltu kuuden hyveen alle. Hyveitä voisi kuvata hyvän elämän rakennuspalikoiksi, jotka voivat vaihdella kulttuurisesti. Esimerkiksi Suomessa on usein arvostettu ahkeruutta ja rehellisyyttä, kun taas jossain muualla näitä tärkeämmiksi voivat muodostua esimerkiksi oppimisen ilo tai hengellisyys.

Luonteenvahvuuksien merkitys

Vahvuusnäkemystä on erilaisia, ja vahvuuksiin voidaan viitata erilaisilla käsitteillä ja määritelmillä. Termi "vahvuus" voi olla hyvin laaja-alainen tarkoitetaan kaikkea luonteenominaisuuksista taitoihin ja kiinnostukseen. Vaikka nuorten kanssa on tärkeä pohtia myös erilaisia vahvuuksia ja osaamisalueita,

- 1) Viisaus ja tieto:** tiedon hankkimiseen ja käyttämiseen liittyvät vahvuudet, jotka luovat pohjan muiden hyveiden toteutumiselle (luovuus, uteliaisuus, arviointikyky, oppimisen ilo, näkökulmanottokyky)
- 2) Rohkeus:** emotionaaliset vahvuudet, joita tarvitaan päämäärien saavuttamiseen sisäistä tai ulkoista vastustusta kohdatessa (rohkeus, sinnikkyys, rehellisyys, innokkuus, sisukkuus)
- 3) Inhimillisuus:** ns. sosiaalisia vahvuuksia, joita tarvitaan ihmissuhteissa (rakkaus, ystävällisyys, sosiaalinen älykkyys, myötätunto)
- 4) Oikeudenmukaisuus:** yhteisöihin liittymiseen ja niissä elämiseen tarvittavia vahvuuksia (ryhmätyötaidot, reiluus, johtajuus)
- 5) Kohtuullisuus:** vahvuuksia joiden avulla vastustetaan liioittelua ja kohtuuttomuutta (anteeksiantavuus, vaatimattomuus, harkitsevaisuus, itsesääntely)
- 6) Henkisyys:** kuvattu lähteestä riippuen hieman eri sanoin. Vahvuuksia, jotka tukevat muun muassa elämän merkityksellisyyden pohdintoissa (kauneuden arvostus, kiitollisuus, toiveikkuus, huumorintaju, hengellisyys)

on luonteenvahvuuksilla erityinen merkitys niiden painopisteiden ja mielenterveysvaikutusten vuoksi.

Vahvuusajattelussa painopiste ei ole kognitiivisissa ominaisuuksissa tai taidoissa. Sen sijaan luonteenvahvuudet ovat asioita, joita on jokaisessa ja jotka tukevat toimintaa erilaisissa tilanteissa. Ne ovat tasavertaisesti kaikkien ulottuvilla ihmisen lähtötilanteesta, kasvuympäristöstä, oppimispotentiaalista ja elämän haasteista huolimatta.

Parasta on, jos nuori muodostaa käsityksensä luonteenvahvuuksistaan jo koulussa, mutta aina tämä ei toteudu. Sen sijaan koulu saattaa näyttäytyä paikkana, jossa nuori muodostaa itsestään kielteistä minäkuvaa ja ”epäonnistujan” ja ”huonon oppijan” identiteettiä.

Vaikka jokaisessa nuorena on jokaista luonteenvahvuutta, on osa luonteenvahvuuksista niin sanottuja ydinvahvuuksia, joiden käyttö tulee luonnostaan. Mahdollisuus käyttää näitä luonteenvahvuuksia lisää energiaa ja tukee hyvinvointia. Ydinvahvuuksien lisäksi jokaisella on myös niin sanottua vahvuuspotentiaalia eli mahdollisuus vahvistaa tarvitsemiaan vahvuuksia harjoittelemalla.

Luonteenvahvuudet linkittyvät taitojen oppimiseen, omien kiinnostuksen kohteiden ymmärtämiseen, osaamisen kehittämiseen ja omiin arvoihin. Luonteenvahvuuksien tunnistaminen ja niiden hyödyntäminen ovat vahvasti kytköksissä nuoren minäpystyvyyden ja kyvykkyyden kokemuksiin, joita tarvitaan esimerkiksi opinnoissa tai työelämässä suoriutumiseen. Omia luonteenvahvuuksia tunnistamalla ja käyttämällä on myös mahdollista vaikuttaa omaan hyvinvointiin ja pyrkiä haastamaan mahdollisten haitallisten, ulkoisten olosuhteiden vaikutuksia omassa elämässä.

Luonteenvahvuuksiin tutustumisen myötä mahdollistuu omien myönteisten puolien tunnistamisen ja vahvistamisen lisäksi myös kyky havaita omia kehittämiskohtia. Nämä havaitsemalla on mahdollista keskittyä vahvistamaan erityisesti niitä luonteenvahvuuksia,

jotka tukevat omalle elämälle asetettujen tavoitteiden saavuttamista. Luonteenvahvuuksiin tutustuminen lisää myös luottamusta omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin, jotka puolestaan vahvistavat innostusta, motivaatiota ja luottamusta tulevaisuuteen.

Luonteenvahvuuksien ali- ja ylikäyttö haasteena hyvinvoinnille

Luonteenvahvuudet ovat keskenään tasavertaisia, ja lähtökohtaisesti niiden käyttäminen tuottaa hyvää sekä itselle että muille. Luonteenvahvuudet voivat kuitenkin olla myös riski hyvinvoinnille, mikäli niitä ali- tai ylikäyttää. Alikäytössä nuori rajaa omien, luontaisten ydinvahvuuksiansa esiin tuomista liiallisesti eikä tällöin pääse tuomaan esiin ”parasta itseään”. Ylikäyttö taas esiintyy luonteenvahvuuden liiallisena käyttönä väärissä tilanteissa. Ali- ja ylikäytöllä on linkitys mielenterveyden häiriöihin ja negatiivisiin selviytymiskeinoihin elämän vastoinkäymisissä. Ali- tai ylikäyttö on tahatonta ja voi johtua monesta eri asiasta, kuten aiemmista kokemuksista, tilanteesta tai persoonallisuudesta, ks s. 65.

Luonteenvahvuudet ja mielenterveys

Luonteenvahvuuksien käyttö on tutkitusti yhteydessä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Ne muun muassa vahvistavat mielenterveydelle keskeisen, PERMA+H-hyvinvointiteorian viittä osa-aluetta (myönteiset tunteet, innostus/sitoutuminen, ihmissuhteet, merkityksellisyys ja kyvykkyys/suoriutuminen) sekä tukevat ihmisen perustarpeita: kyvykkyyttä, autonomiaa ja yhteisöllisyyttä (ks. *Mitä mielenterveys on*, s. 12). Luonteenvahvuuksilla on myös erilaisia hyötyjä ja yhteyksiä eri elämäntilanteisiin. Esimerkiksi innostus ja toivo ovat yhteydessä onnellisuuteen, kun taas elämäntyytyväisyyteen vaikuttavat näiden lisäksi kiitollisuus, uteliaisuus ja rakkaus.

Mahdollisuus käyttää omia luonteenvahvuuksiaan suojaa vastoinkäymisten ja stressin negatiivisilta vaikutuksilta lisäämällä resilienssiä ja kiinnittämällä huomion voimavaroihin. Samalla se tukee myönteisiä selviytymiskeinoja, esimerkkinä kiitollisuus elämässä yhä hyvin olevista asioista tai itseän kohdistuva myötätunto vaativissa elämäntilanteissa.

Ali- tai ylikäytön ilmeneminen esimerkiksi	Käytöksen taustalla esimerkiksi
<p>Haasteet ihmissuhteissa</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>rakkauden alikäyttö</i>: pelko ja epävarmuus muihin ihmisiin luottamisessa tai ihmissuhteiden rakentamisessa, eristäytyminen, vastoinkäymisten kohdalla kyvyttömyys turvautua muihin • <i>rakkauden ylikäyttö</i>: omien rajojen asettamisen haasteet tai liiallinen kiinnittyminen muihin rakastetuksi tulemisen kaipuun vuoksi 	<p>Aiemmat huonot kokemukset ihmissuhteista, kiusaamisväkivalta, lapsuuden turvattomuuden kokemukset</p>
<p>Epäsovelias käytös sosiaalisissa tilanteissa</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>sosiaalisen älykkyyden alikäyttö</i>: liiallinen uteliaisuus muita kohtaan, keskusteluissa jyrääminen • <i>sosiaalisen älykkyyden ylikäyttö</i>: liiallinen empaattisuus ja muiden tunteisiin mukaan meneminen 	<p>Väsymys, tilanteeseen keskittymättömyys, harjoituksen puute</p>
<p>Tavoitteiden asettamisen tai saavuttamisen haasteet</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>sinnikkyyden alikäyttö</i>: matala kynnyks luovuttaa • <i>sinnikkyyden ylikäyttö</i>: valmius mennä läpi harmaan kiven (tässä näyttäytyy rinnalla myös itseen kohdistuvan myötätunnon alikäyttö) 	<p>Kokemus yksinpärjäämisen kulttuurista, avun pyytämisen kynnyks, ulkopuolelta tai itsestä nousevat odotukset</p>

Vaikka tutkimuksissa nuorten positiivista mielenterveyttä vahvimmin selittäväksi tekijäksi on tunnistettu itsetunto, nousevat toiselle sijalle luonteenvahvuuksista toiveikkaus ja ystävällisyys. Etenkin jälkimmäinen linkittyy vahvasti myös mielenterveyden kannalta keskeiseen osallisuuden tunteeseen. Edellä mainitut asiat selittävät nuorten positiivisen mielenterveyden kokemusta vahvemmin kuin nuoren sosioekonominen tausta tai perhetilanne. Luonteenvahvuuksilla on siis keskeinen asema nuoren kasvuprosessissa nuoren taustasta riippumatta.

Vaikka luonteenvahvuuksilla on merkitystä nuoren hyvinvoinnille, eivät luonteenvahvuuksien tunnistaminen ja niihin keskittyminen kuitenkaan ole haasteiden pois sulkemista. Ne eivät myöskään poista nuoren elämässä olevia vaikeuksia tai suoraan ehkäise vastoinkäymisiä, mutta ne vahvistavat selviytymiskeinoja.

Tiesitkö, että luonteenvahvuudet ovat myös keskeisiä työhyvinvointitekijöitä? Ks. Mielenterveyttä edistävää toimintakulttuuria luomassa, s. 126.

Vahvuusperustainen työote

Vahvuusperustaisessa työotteessa ymmärretään luonteenvahvuuksien merkitys nuoren elämässä ja teeman äärelle pysähdytään tietoisesti.

Vahvuusperustainen työskentely on keskeinen osa sosiaalisesti vahvistavaa työtettä ja sosiaalisen vahvistamisen onnistumista. Yhteinen vahvuustyöskentely lisää nuoren voimavaroja ja myönteistä itsetuntemusta sekä mahdollistaa kokemuksen toimijuudesta.

Erityisen tärkeää vahvuusperustainen työote on haastavassa elämäntilanteissa tai koulutuksesta ja työelämästä pudonneiden nuorten kohdalla. Näissä kohderyhmissä haasteet ovat voineet saada liiallisen painoarvon, ja omaa itseä saatetaan tarkastella epäonnistumisten ja koulumaailmasta tulleen kielteisen palautteen kautta. Nuorena ovat saattaneet korostua puutteet, epäonnistumiset ja asiat, joita nuori ei ole osannut, taidoista riippumattomien luonteenvahvuuksien sijaan.

Positiivista palautetta tulisi olla noin kymmenkertainen määrä verrattuna negatiiviseen, jotta sillä olisi aidosti merkitystä nuoren itsetunnonle.

Siksi on merkityksellistä tarjota nuorille ongelmapuheen sijaan tietoisesti onnistumisen kokemuksia ja korostaa myönteisiä ominaisuuksia.

Vahvuusperustaisessa työotteessa toteutetaan vahvuustyöskentelyä eli yhteistä vahvuuksiin tutustumista, käytön harjoittelua ja näkyväksi tekemistä. Työskentely tapahtuu vuorovaikutuksessa, jossa työntekijän tehtävä on liittää työskentelyssä syntyneitä oivalluksia osaksi laajempaa kokonaisuutta. Luonteenvahvuustyöskentelyssä ei mitata, arvioida tai arvostella nuorta ja hänen ominaisuuksiaan, vaan keskitytään mahdollisuuksiin.

Luonteenvahvuuksiin liittyy myös ajatus kehittymisestä, ja niitä voi vahvistaa menneistä kokemuksista huolimatta. Siten niihin liittyy myös vahva tulevaisuusorientaatio. Keskeistä on tunnistaa omia

luonteenvahvuuksia ja löytää rooleja tai paikkoja, joissa ne pääsevät esiin.

Koska luonteenvahvuuksia on monta, voi vahvuustyöskentely tuntua isolta kokonaisuudelta. Työskentely kannattaakin pilkkoa paloiksi. Nuoren kanssa voi ensin pohtia, mihin elämän osa-alueeseen hän kaipaa muutosta, ja keskittyä muutosta tukevien luonteenvahvuuksien treenaamiseen.

Luonteenvahvuustyöskentely tukee hyvinvointia jo yksittäisinä toteutuskertoina, mutta pysyvämpiin tuloksiin tarvitaan pitkäjänteistä työskentelyä. Parasta olisi, jos kaikilla nuorta kohtaavilla aikuisilla – Kelasta sosiaalitoimeen – olisi ymmärrystä luonteenvahvuuksista. Tällöin nuori tulisi nähdä vahvuksiensa kautta toistuvasti eri palveluissa.

Niin etsivässä nuorisotyössä kuin työpajatoiminnasakin vahvuusperustainen työote kannattaa ottaa osaksi perustyötä, ikään kuin toiminnan selkärangaksi. Mitä pitkäjänteisempää työ on, sitä vahvemmin se voidaan myös integroida osaksi toiminnan rakenteita. Pienimmillään vahvuusperustainen työote on vahvuuskielen käyttöä. Tehdään luonteenvahvuuksien käyttöä puheessa näkyväksi lauseilla, kuten *”Toimit sinnikkäästi ja rohkeasti kun...”* tai *”Huomasitko, miten käytit luovuutta tilanteen ratkaisemiseksi?”*. Jokainen tapaamiskerta voidaan myös aloittaa käymällä läpi jotakin nuoren kohtaamaa tilannetta pohtien yhdessä, mitä luonteenvahvuuksia nuori tilanteessa käytti.

Luonteenvahvuudet toimivat myös ryhmissä, jolloin niiden avulla on mahdollista löytää ryhmää yhdistäviä asioita ja nähdä sekä itsensä että muut ryhmäläiset myönteisten ominaisuuksien kautta.

Muutosta kaipaava elämäalue	Muutosta edistävät luontevahvuudet
Ihmissuhteet	Inhimillisyyden ja oikeudenmukaisuuden hyveisiin kuuluvat luontevahvuudet (mm. sosiaalinen älykyys, rakkaus ja reiluus)
Negatiivinen suhtautuminen tulevaisuuteen, heikko tulevaisuusorientaatio	Toiveikkuus ja uteliaisuus
Haasteita oppimisessa, motivaatiossa ja tavoitteiden saavuttamisessa, matala kynnys luovuttaa	Sinnikkyys, itsesääätely, myötätunto, oppimisen ilo ja innostus
Itsekriittisyys, täydellisyyteen pyrkiminen, ahdistuneisuus	Myötätunto, rakkaus ja anteeksiantavuus
Masentuneisuus, tyytymättömyys elämään	Toiveikkuus, innokkuus, kiitollisuus, uteliaisuus ja rakkaus

Miten tarvittavia luontevahvuuksia voi vahvistaa? Katso vinkejä MIELI ry:n Vahvuuspakasta tai VAHTO – Vahvuusperustainen tulevaisuusohjaus kokonaisuudesta!

Vinkkejä vahvuustyöskentelyyn

- Vahvuustyöskentelyn voi aloittaa harjoittelemalla luontevahvuuksien tunnistamista tarinoiden tai kuvien kautta. Se voi olla helpompaa kuin lähestyä luontevahvuuksia omasta elämästä käsin. Yhdessä pohtiminen lisää myös tasavertaisuutta nuoren ja työntekijän välillä.
- Luontevahvuudet voivat toimia tutustumisessa ja myönteisenä tapana aloittaa työskentely uuden nuoren kanssa. Tällöin voidaan tehdä VIA-testi (ks. s. 69) tai käyttää MIELI ry:n luontevahvuuskortteja niin, että sekä nuori että työntekijä tutustuvat omiin luontevahvuuksiinsa.
- Ryhmätoimintaa voidaan rakentaa osallistujien ydinvahvuudet huomioiden: minkälaisessa toiminnassa kenelläkin on mahdollista päästä käyttämään luontevahvuuksiaan? Ryhmässä voi esimerkiksi olla nuori, jonka ydinvahvuutena ovat ryhmätyötaidot tai johtajuus – voiko hän toimia ”apuhjaajan” roolissa? Tai voiko nuori, jonka ydinvahvuutena on sinnikkyys, tukea vertaisena sellaisia nuoria, joilla on haasteita motivaation kanssa?
- Luontevahvuuksien treenaamisessa voidaan käyttää apuna kokemuksellisuutta. Mitä luontevahvuuksia voidaan käyttää yhteisen kokemuksen (esim. retki tai lajikokeilu) suunnittelussa (esim. ryhmätyötaidot)? Mitä luontevahvuuksia tarvitaan kokemuksen aikana (esim. rohkeus kokeilla uutta)? Ja mitkä luontevahvuudet lisäävät kokemuksen hyvinvointivaikutuksia sen jälkeen (esim. kiitollisuus)?
- Ennen jännittävää tapaamista (esim. Kela) voidaan yhdessä miettiä, mitä luontevahvuuksia tapaamisessa voisi käyttää. Tämän jälkeen näistä luontevahvuuksista valitaan yksi, jonka käyttöä reflektoidaan tapaamisen jälkeen: *”Missä tilanteessa luontevahvuus näyttäytyi? Miltä sen käyttö tuntui? Oliko luontevahvuudesta apua?”*
- Nuoren siirtyessä työelämään joko harjoitteluun tai työpaikkaan voidaan yhdessä ennakkoon keskustella tehtävistä, joita nuori uudessa tilanteessa kohtaa. Samalla voidaan pohtia, mistä luontevahvuuksista eri tehtävissä voisi olla hyötyä.
- Luontevahvuudet voivat auttaa myös tulevaisuuden suunnittelussa. Tällöin voidaan ensin kartoittaa nuoren luontevahvuuksia ja miettiä, missä työtehtävissä näitä voisi mahdollisesti päästä käyttämään.



Luontevahvuustyöskentelyssä huomioitavaa

Kuten mikä tahansa työmuoto tai menetelmä, myös vahvuustyöskentely voi aiheuttaa nuorella vastustusta. Osalla nuorista voi olla vähäisiä kokemuksia myönteisestä palautteesta tai tunne siitä, että on tullut elämässään nähdä haasteiden ja epäonnistumisten kautta vahvuuksien sijaan. Tällöin luontevahvuuksien tunnistaminen voi olla hankalaa.

Voi myös olla, että nuoren minäkuva on rakentunut vastoin käymisten tai ikävien kokemusten, kuten kiusaamisväkivallan tai yksinäisyyden kautta. Nuori saattaa jopa aktiivisesti haastaa ja vastustaa luontevahvuuksien tunnistamista. Itsensä tarkastelu kielteisesti, lannistavat käsitykset tai ”opittu avuttomuus” (ks. *Minäkäsitys mielen terveyteen vaikuttavien ajattelumallien taustalla*, s. 39) voivat olla nuoren keinoja selviytyä ja välttää uusia pettymyksen kokemuksia. Totuttu kielteisyys voi tuntua turvalliselta, sillä uuteen ajatusmalliin kääntymisen voi aina sisältää mahdollisuuden pettymiseen. Tämänkaltaiset tilanteet voivat haastaa työntekijää ja vaativat empatiaa, ymmärrystä ja valmiutta muuttaa suunnitelmia nuoren tarpeet huomioivaksi.

Osalla nuorista on taustallaan myös kokemuksia sosiaalityöntekijöistä tai muista viranomaistahoista, joiden toimenpiteet nuori on saattanut kokea omien etujensa vastaisiksi. Tämä on voinut rakentaa nuorelle vastustusta ammatillaisia kohtaan, mikä saattaa heijastua yhteiseen työskentelyyn. Joissain tilanteissa voikin kestää aikansa ennen kuin nuori uskaltaa muodostaa riittävästi luottamusta ja kykenee ottamaan myönteistä palautetta vastaan omista ominaisuuksistaan.

Edellä mainitut asiat kuten nuoren heikko itsetunto tai tottumattomuus kuvailla itseään myönteisten ominaisuuksien kautta vaikuttavat siihen, miten työskentelyssä kannattaa lähteä liikkeelle. Suoraan luontevahvuuksista kysyminen nuorelta itseltään harvoin vie kovin pitkälle. Luontevahvuuksiin tutustumisessa onkin syytä edetä nuoren ehdoilla ja myös hyväksyä mahdollinen vastarinta ja rajojen asettaminen. Vahvuustyöskentelyä ei tule systemaattisesti tarjota kaikille ainakaan samanlaisena, vaan

tarkastella jokaisen nuoren kohdalla yksilöllisesti, minkä tasoinen työskentely tukee häntä juuri tässä hetkessä. Joidenkin nuorten kohdalla työntekijältä vaaditaan myös kärsivällisyyttä edetä nuoren tahdissa.

Vahvuustyöskentely nuoren kanssa helpottuu, kun ymmärrys luontevahvuuksista on jaettu työyhteisössä ja jokainen työntekijä toteuttaa työtään vahvuusperustaisesti oman työnsä mahdollistamissa rajoissa. Tällöin omalle työlleen saa tarvittaessa tukea muulta työyhteisöltä ja oivalluksia voidaan peilata yhdessä. Yhteiset keskustelut ja omakohtainen työskentely omien luontevahvuuksien äärellä myös edesauttavat työotteen juurtumista osaksi perustyötä.



Materiaalivinkki: VIA-mittari ja Vahvuuspakka

VIA-mittari

Vahvuustyöskentelyä voi toteuttaa eri tavoin. Yksi hyvä tapa aloittaa on alkuperäisen 24 vahvuuden ja kuuden hyveen ympärille rakennettu VIA-vahvuusmittari (lue lisää: viacharacter.org). Mittarissa vastataan useisiin väittämiin, joiden avulla se antaa vastaajalle viisi ydinvahvuutta sekä vinkejä niiden käyttöön. VIA-mittarin taustalla on useita persoonallisuuspsykologian teorioita, ja sen vahvuus moniin muihin mittareihin verrattuna on sen yleispätevyys. Tulokset eivät ole kontekstisidonnaisia tai mittaa jotain tiettyä osaamista tai ominaisuutta, vaan ne ovat yleispäteviä kuvauksia ihmisen hyvistä ominaisuuksista.

Vahvuuspakka

Vahvuuspakka on työväline, jonka avulla voidaan tukea nuorta tunnistamaan ja käyttämään luontevahvuuksiaan. Se sisältää sekä tietoa luontevahvuuksista että erilaisia tehtäviä ja vinkkejä. Vahvuuspakka on pilotoitu etsivän nuorisotyön ja työpajatoiminnan nuorten kanssa. Se toimii sekä yksilötyössä että ryhmien kanssa ja on tilattavissa ja tulostettavissa MIELI ry:n verkkosivuilta.



3.5.1 Tieto konkretiaksi: Vahvuudet nuorten kokemuksissa

Jokainen käyttää elämässään luontevahvuuksiaan, usein tiedostamattaan. Jo se, että nuori on tullut etsivän nuorisotyön tai työpajatoiminnan työntekijän luo, on vaatinut nuorelta tiettyjen luontevahvuuksien käyttöä. Näiden näkyväksi tekeminen nuorelle voi olla tärkeä oivallus.

Ohjeet:

Kuvittele tilanne, jossa uusi nuori on tullut toimintaan mukaan ensimmäistä kertaa etkä tiedä hänestä juuri mitään. Laita päähäsi kuvitteelliset vahvuuslasit: mitä luontevahvuuksia nuoressa näet? Mitä luontevahvuuksia hän on käyttänyt voidakseen istua edessäsi tänään?



Rohkeus

innokkuus
rehellisyys
sinnikkyys
rohkeus
sisukkuus

Viisaus ja tieto

arviointikyky
luovuus
näkökulmanottokyky
oppimisen ilo
uteliaisuus

Kohtuullisuus

anteeksiantavuus
vaatimattomuus
harkitsevaisuus
itsesäätely

Oikeuden- mukaisuus

johtajuus
reiluus
ryhmyötöaidot

Inhimillisyys

rakkaus
ystävällisyys
sosiaalinen älykyys
myötätunto

Henkisyys

kauneuden ja erinomaisuuden
arvostus
kiitollisuus
toiveikkuus
huumorintaju
hengellisyys



3.6 Traumatietoisuus

Etsivän nuorisotyön ja työpajatoiminnan piirissä olevilla nuorilla on taustallaan kiusaamisväkivallan ja yksinäisyyden lisäksi ”keskivertonuoria” enemmän lapsuuden ja nuoruuden elinolosuhteisiin ja kasvuympäristöön kohdistuvia, kasvuun vaikuttavia riskitekijöitä. Traumatietoisuus voi auttaa ymmärtämään ja huomioimaan nuoren kokemukset siinä määrin kuin se on toiminnan kannalta tarpeellista. Traumainformoidulla orientaatiolla tai traumatietoisuudella tarkoitetaan tietoisuutta siitä, että traumat vaikuttavat monien ihmisten elämään, omien työtapojen tarkastelua tiedon pohjalta sekä ymmärrystä ja tietoisuutta emotionaalisen trauman vaikutuksesta yksilön kykyyn olla oman elämänsä aktiivinen toimija.

Vaikka traumatietoisuus on tärkeää, on työssä kuitenkin oltava herkkä sille, ettei lähde tekemään suoria oletuksia yksittäisten nuorten taustasta tai sen vaikutuksesta nuoren toimintakykyyn tai mahdollisuuksiin. Yhteisessä työskentelyssä on aina kuunneltava ja huomioitava nuoren oma kokemus ja asiantuntijuus. Myös omaan ammatillisuuteen luottaminen ja kollegoiden välinen yhteistyö ovat keskeisiä, samoin muistutus siitä, että asioiden esiin nostaminen tai kysyminen ei vahingoita nuorta. Isompaa vahinkoa saa usein aikaan hiljaisuudella ja liiallisella varovaisuudella.

Mitä traumalla tarkoitetaan?

Sanaa ”trauma” käytetään eri tavoin riippuen kontekstista ja lähteestä. Traumainformoidussa orientaatiossa traumalla viitataan mihin tahansa tapahtumaan, jonka sen kohteeksi joutunut on kokenut ylivoimaiseksi ja jossa hän on jäänyt ilman riittävää ympäristön tai läheisten tukea. Ulkoinen tapahtuma ei siis määrittele sen jättämää, yksilöllistä traumajälkeä. Kyseessä voi olla esimerkiksi lapsuudessa koettu emotionaalisen tuen vaille jääminen tai perheessä koettu turvattomuus tai menetykset. Trauma voi syntyä yksittäisestä kokemuksesta tai pidempään jatkuvasta tilanteesta, kuten kiusaamisväkivallasta.

Trauman vaikutukset voivat näkyä heti tai vasta vuosien kuluttua tapahtumasta. Erityisesti toistuvaa traumaa aiheuttavat olosuhteet, kuten kotona tapahtuva laiminlyönti, voivat näkyä vasta myöhemmissä vaiheissa elämää. Tällaisessa tilanteessa trauma jää ikään kuin piiloon, mutta vaikuttaa kehoon, mieleen ja ajatusmalleihin (ks. *Nuoren tukeminen kriiseissä*, s. 91).

Trauman ei ole myöskään tarvinnut tapahtua suoraan omassa elämässä, vaan se voi kummuta ylisukupolvisesti. Esimerkiksi viime vuosisadan sotatraumat Suomessa voivat vaikuttaa yksilöiden, perheiden ja jopa koko kansakunnan elämään usean sukupolven ajan. Yleisesti ajatellaan, että vasta kolmannessa ja neljännessä sukupolvessa alkaa olla tilaa ja mahdollisuutta siirtyneiden traumojen kohtaamiseen ja käsitelyyn. Sukujuuriltaan suomalaisten, tämän päivän nuorten kohdalla tämä on parhaillaan ajankohtaista.

Myös nuorilla, joiden juuret ovat Suomen ulkopuolella, voi olla taustasta riippuen joko kauempaa tai lähempää siirtyviä traumoja, joiden vaikutukset ovat yksilöllisiä.

Pohdi:

Miten lainaus ”Se, mikä ei ole tullut yhdessä jaetuksi ja puhutuksi, tulee jonkun kannettavaksi” (Martti Siirala) liittyy traumatietoisuuteen?

Lapsuuden aikaiset haitalliset kokemukset

Traumainformoituun työotteeseen liittyvät kiinteästi lapsuuden aikaiset haitalliset kokemukset eli ACE-kokemukset (*Adverse-Childhood-Experiences*). Näihin kuuluvat esimerkiksi lapsen kohdistuva väkivalta (fyysinen, psyykinen, seksuaalinen), laiminlyönti (fyysinen, psyykinen) sekä perheen monimuotoiset ongelmat (esim. vanhempien ero, päihteiden käyttö, mielenterveyden ongelmat).

Tiedetään, että lapsuuden elinolosuhteet ja vanhempien haavoittuva asema ovat merkittäviä riskitekijöitä lasten ja nuorten syrjäytymiskehitykselle ja syrjään jäämiselle aikuisuudessa. Tämän tiedon valossa voidaan päätellä, että syrjään jätetyillä tai koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle pudonneilla nuorilla voi olla mahdollisesti taustallaan ACE-kokemuksia. Vaikka tämä tieto voi auttaa tarkastelemaan omia työtapoja, on erittäin tärkeää olla vetämättä suorja johtopäätöksiä ja määritellä nuorten historiaa tai sen vaikutuksia nuoren elämään nuoren puolesta. Ennako-oletuksia voi ehkäistä pohjaamalla omaa työotettaan esimerkiksi myönteisen tunnistamisen menetelmiin.

ACE-kokemukset ja kehitykselliset traumat voivat näkyä aikuisiässä haitallisena suhtautumisena itseen, muihin ihmisiin ja ympäröivään maailmaan. Turvattomuuden kokemukset jättävät jälkensä automiseen hermostoon ja voivat aiheuttaa jatkuvaa valppaana oloa, ympäristön tarkkailua ja taipumusta tulkita neutraalikin tilanne uhkaavaksi. Ali- ja ylivireys sekä itsesäätelyn haasteet heijastuvat kaikkeen olemiseen ja vuorovaikutussuhteisiin.

Taustassaan hoidon ja huolenpidon puutetta tai väkivaltaa kokeneilla nuorilla on todettu muun muassa

- muita useammin rauhattomuuden ja merkityksettömyyden tunteita
- vaikeuksia päätöksenteossa ja ulkopuolisuuden kokemusta
- vähemmän toiveikkuutta tulevaisuuden suhteen
- muita korkeampi riski joutua osapuoleksi väkivaltatilanteisiin
- muita suurempi riski erilaisille mielenterveyden ongelmille.

Tutkimuksissa edellä mainitut tekijät selittivät myös näillä nuorilla ilmennyt korkeaa itsetuhoisuutta ja itsemurha-alttiutta.

Traumatietoisuus omassa työotteessa

Traumatietoisuudessa on yksinkertaisuudessaan kyse näkökulman muutoksesta:



Kysymyksen asettelu muistuttaa nuorten yksilöllisistä, vuorovaikutustilanteissa esiin tulevista taustoista. Koska nuori heijastelee vuorovaikutustilanteissa omaa käytöstään suhteessa työntekijään (ns. peilisolut), on omalla suhtautumisella mahdollisuus vaikuttaa myös nuoren turvallisuuden tunteeseen, ymmärrykseen omasta tilanteestaan sekä myötäelävään kohtaamiseen.

Käytännössä traumakokemus voi näyttäytyä esimerkiksi niin, että nuori haluaa työskennellä vain tiettyä sukupuolta olevan ihmisen kanssa, käyttäytyy uhmakkaasti yllättävissä tilanteissa tai reagoi voimakkaasti tiettyihin puheenaiheisiin tai kosketukseen. Tällaisissa tilanteissa, tai mikäli jokin muu nuoren käytöksessä herättää ihmetystä, traumatietoinen työote tarkoittaa omaa äänetöntä pohdintaa:

”Mitä pinnan alla tapahtuu? Mitä nuorelle on ehkä tapahtunut, että hän käyttäytyy näin? Miten voisin muuttaa omaa käytöstäni ja huomioida paremmin nuoren tarpeet tietämättä hänen taustansa yksityiskohtia?”

Näkökulman muuttamisen myötä on todennäköistä, että molemminpuolinen ymmärrys ja luottamus lisääntyvät, jolloin suhde nuoreen voi vahvistua.

Traumatietoisuus voi auttaa myös nuorta itseään peilaamaan omaa taustaansa ja sen vaikutuksia elämäänsä. Ymmärrys omasta taustasta ja sen mahdollisista vaikutuksista voi lisätä nuoren armollisuutta itseään kohtaan ja olla siten vahvasti mielenterveyttä edistävää.

Traumatietoisia työtapoja

Traumatietoiset työtavat voi tiivistää kolmeen perusasiaan: tunnistaminen, tietoisuus ja turvallisuus. Tunnistaminen tarkoittaa nuoren taustasta mahdollisesti nousevien traumatisoivien tapahtumien tunnistamista ja niiden peilaamista nuoren käytökseen. Tietoisuus on työntekijän rehellisyyttä omille, nuoren kokemuksen herättämille tuntemuksille ja asenteille ja niiden vaikutukselle kohtaamiseen. Tähän liittyvät esimerkiksi oman valta-aseman tiedostaminen ja huomioiminen nuoren luottamuksen rakentumisen hidasteena. Turvallisuus on nuoren turvan tunteen vahvistamista esimerkiksi pyykkisen ja psykologisen turvallisuuden keinoin (ks. *Mielenterveyden edistäminen työn arjessa*, s. 53).

- **Myötätuntoinen, empaattinen suhtautuminen nuoreen on kaiken kohtaamisen lähtökohta.** Aina työssä ei voi tietää, mistä nuoren reaktiot, ajatukset ja tunteet kumpuavat. Nuoren kielteinen itseilmaisu voi olla työntekijälle raskasta tai herättää kielteisiä tunteita suhteessa nuoreen. Keskeistä on pyrkiä olemaan tuomitsematta ja ymmärtää vaikeiden ja traumatisoivien elämäkokemusten mahdollisia vaikutuksia ilman, että on niistä välttämättä edes tietoinen.
- **Nuoren käytöksen tarkastelu uteliaasti, tuomitsematta.** Apuna voi käyttää esimerkiksi Jäävuori-mallia (s. 74), jossa trauma voi olla yksi selittävä tekijä nuoren käytökselle. Kokemuksia ja niiden vaikutuksia tulee tarkastella aina suhteessa yksilölliseen resilienssiin.
- **Nuoren historian tarkastelu siinä määrin kuin se on tarpeellista.** Traumatietoisuus ei tarkoita traumojen purkua, sillä se ei kuulu etsivän nuorisotyön tai työpajavalmentajan työhön. Tarkoitus ei siis ole avata tai käydä läpi traumaattisia kokemuksia yksityiskohtaisesti jos ollenkaan, vaan lähestyä historiaa ylätasolla yhdessä tutkien: *”Meillä jokaisella on omat kokemuksemme, jotka vaikuttavat siihen, miten toimimme elämässämme. Sinun ei tarvitse kertoa historiastasi, mutta mitä ajattelet, voisiko joku aiemmin tapahtunut asia vaikuttaa siihen, että koet tämän tilanteen vaikeaksi/lamaannuttavaksi/ei-kiinnostavaksi jne.?”*
- **Turvaa tukevien ympäristöjen rakentaminen ja luottamuspääoman (”elämä on hyvää”) vahvistaminen sekä erityinen tuki ja sensitiivisyys muutostilanteissa.** Traumatausta voi vaikuttaa luottamuksen syntyyn (luottamus elämään, mahdollisuuksiin, ihmisiin), jolloin esimerkiksi työntekijän vaihtuessa luottamusta voidaan joutua rakentamaan lähes nollatilasta. Kokemukset voivat vaikuttaa myös kykyyn ottaa apua vastaan. Siirtäen vaihto ja palveluihin tutustuminen yhdessä ovat nuorta kannattelevia toimintatapoja. Omalla toiminnalla voidaan myös vahvistaa nuoren luottamusta muihin

Jäävuoren huippu

Käytös

kiroilu, tappelu, huuto

Pinnallinen tunne

viha, ärtymys, kiukku

Syvempi tunne

epävarmuus, häpeä, pettymys, yksinäisyys,
ahdistus, huoli, syrjityksi tai tuomituksi
tuleminen, näkymättömyyden tunne

Tausta

arvot, uskomukset,
kulttuuri, identiteetti,
kokemukset, taidot,
vastoinkäymiset, traumat

Tarve

hyväksytyksi tuleminen,
joukkoon kuuluminen,
kuulluksi ja ymmärretyksi
tuleminen

ammattilaisiin ja palveluihin, eli ei pidä sortua esimerkiksi kritisoimaan mielenterveyspalveluiden vähäisiä resursseja. Yksilöllisen kohtaamisen lisäksi luottamuspääomaa vahvistavat erityisesti ryhmätoiminnoissa koetut, myönteiset vuorovaikutustilanteet.

- **Keskeisten suojatekijöiden ja tuen tarpeiden tunnistaminen ja vahvistaminen.** Jos tiedetään, että nuorella on taustallaan traumaattisia kokemuksia, on työskentelyssä tärkeä korostaa toiveikkuuden, resilienssin, itsemyötätunnon, selviytymiskeinojen sekä tietoisuus- ja tunnetaitojen vahvistamista. Erityisesti toiveikkuus on keskeinen, sillä se lisää motivaatiota tavoitella selviytymistä. Myös tasapainoinen arki, ystäviltä ja lähiyhteisöistä saatu tuki sekä työntekijän tarjoama myötätuntoinen ja kannatteleva kohtaaminen ovat tärkeitä.
- **Nuoren ymmärryksen lisääminen omasta taustastaan.** Omia kokemuksia ei tarvitse hyväksyä tai unohtaa, mutta on tärkeää tukea nuorta esimerkiksi syullisten etsimisen sijaan löytämään keinoja hyväksyä tapahtuneet osaksi omaa polkua. Ymmärrys omasta taustasta voi auttaa
 - tunnistamaan kuormitusta laukaisevia tekijöitä ja toimimaan niiden kanssa
 - lisäämään itsemyötätuntoa ja toivoa eteenpäin pääsemisestä
 - lievittämään häpeän kokemusta
 - määrittämään uudelleen nykytilannetta eli tarpeita, toiveita ja voimavaroja.

Pohdi:

Silmäile mielenterveyttä edistävää työtettä käsittelevää tieto-osiota vielä kevyesti läpi. Mitä oivalluksia sait? Opitko uutta tai vahvistuiko jo olemassa oleva tieto? Mistä teemoista lähdet hakemaan lisätietoa?

4

Läsnäolo nuoren mielenterveyden järkkyyssä



Käsikirjan neljännessä tieto-osiossa tarkastellaan nuorten mielenterveyden haasteita eri näkökulmista sekä kirkastetaan yksittäisen työntekijän ja laajemmin etsivän nuorisotyön ja työpajatoiminnan kenttien työn rajaamista ja vastuuta nuoren tukemisessa. Osio ei sisällä eriteltyä tietoa erilaisista mielenterveyden häiriöistä tai niihin liittyvistä oirekuvista. Tietoa on saatavilla kattavasti esimerkiksi Mielenterveystalo.fi-sivustolla. Liiallinen tieto erilaisista häiriöistä tai nuorten diagnooseista voi myös vääristää kohtaamista. Jokainen kokee elämän vastoinkäymiset tai sairaudet yksilöllisesti, joten tärkeintä on kohdata nuori yksilöllisesti.

Tieto-osuus sisältää seuraavat luvut:

- Huolen varhainen tunnistaminen ja puheeksi ottaminen
- Mielenterveyden häiriötä sairastavan nuoren tukeminen
- Nuoren tukeminen kriiseissä
- Itsetuhoisen nuoren tukeminen
- Työn rajaaminen nuoren eri tilanteissa
- Nuoren selviytymistaitojen vahvistaminen
- Nuoren omahoito-ohjelmat ja muu tuki verkossa



4.1 Pysähtymisharjoitus

Tämän harjoituksen tavoitteena on tutustua omiin tunteisiin. Tarvitset harjoitukseen kynän ja paperia.

Ohjeet:

- » Aloita pohtimalla, mitä kaikkia tunteita tunnet juuri nyt. Listaa havaitsemiasi tunteita halutessasi paperille.
- » Tarkastele sen jälkeen listaamiasi tunteita apukysymysten kautta ja kirjaa tai piirrä vastaukset paperille.
 - Jos tunne olisi eläin, mikä eläin se olisi?
 - Jos tunne olisi väri, mikä väri se olisi?
 - Jos tunne olisi muoto, mikä muoto se olisi?
 - Missä kohtaa kehoa tunne tuntuu?
- » Lopuksi voit kuulostella tunteitasi uudelleen. Mikä päällimmäinen tunteesi on harjoituksen päätyttyä? Minkä tunteen haluat ottaa mukaasi seuraavaan lukuhetkeen?

4.2 Huolen varhainen tunnistaminen ja puheeksi ottaminen

”Nyt oma roolini on kuunnella. En hae ratkaisuja, kuuntelen. Nuori tarvitsee jonkun, joka vain kuuntelee, keskittyy nuoreen, ei tee muuta. Voin ehdottaa asioita ja omia ajatusmallejani, mutta todellisuudessa kaikki palikat ovat nuorella. Niitä pitää joskus vain vahvistaa.”

– Koulutuspalaute työpajavalmentajalta 2022

Etsivässä nuorisotyössä ja työpajatoiminnassa ollaan tiiviisti erilaisten, nuorten hyvinvointia koskettavien ilmiöiden äärellä. Työntekijänä on hyvä olla perillä yhteiskunnassa käytävistä, nuorten tilanteita koskettavista keskusteluista, mutta suoria johtopäätöksiä niiden koskettavuudesta yksittäisten nuorten elämään tulee pyrkiä välttämään. Mikäli sen sijaan tiedetään, että nuoren elämässä on tapahtunut mahdollisesti voimavaroja vieviä tilanteita, on oma huoli syytä ottaa puheeksi. Samoin nuoresta saattaa herätä huoli, jos häneen ei saa yhteyttä normaaililla tavalla, nuoren poissaolot lisääntyvät, nuoren käytös muuttuu tai hän peruu toistuvasti tapaamisia. Mikäli nuoren päihteiden käyttö huolettaa, tutustu tämän osion lisäksi EHYT ry:n *Puheeksi ottaminen nuorisotyössä* -materiaaliin.

Huolen puheeksi ottamiseen ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa. Mitä pidempään työtä tekee, sitä varmemmin löytää itselleen luontaisen tavan. On kuitenkin olemassa tiettyjä ohjenuoria, joiden kautta omaa työtä kannattaa ajoittain tarkastella. Mitä kuormittuneempi omassa työssään on tai jos siitä tulee hyvin rutiininomaista, sitä herkemmin saattaa sortua oikomaan mutkia huomaamattaan.

Huolen vyöhykkeet

Ennen kuin huolta lähtee ottamaan puheeksi, voi sen suuruutta ja tarvittavia toimenpiteitä hahmotella huolen vyöhykkeiden avulla. Huolen vyöhykkeisto (THL) on tarkoitettu omien työskentelysuhteiden, kulloisenkin tilanteen sekä yhteistyötarpeiden jäsentelyyn, ks. s. 79.

Huolen puheeksi ottaminen

Mikäli tilanne vaatii huolen esiin oton nuoren kanssa, on syytä ensin tyhjentää oma mieli erilaisista katastrofijatuksista tai ennakko-oletuksista. Kohtaamistilanteeseen tulisi tulla mahdollisimman rauhallisesti, ottaa huoli esille vain, jos on aikaa ottaa se vastaan, ja esittää huoli neutraalisti: *”Olet vaikuttanut vähän allapäin olevalta, onko jotain, josta haluat jutella?”* Mikäli nuori vastaa kaiken olevan *”ihan ok”*, voidaan keskustelua jatkaa kysymällä *”Mitä se tarkoittaa, kun ”kaikki on jees?”* tai rohkaisulla *”Hyvä että mitään isompaa huolta ei ollutkaan, mutta jos jotain tulee, niin tulethan kertomaan”*. Mikäli oma huoli on tämän jälkeen yhä olemassa, voi nuorelle muistuttaa myös erilaisista nimettömistä tukipalveluista (esim. Sekasin-chat) joko suoraan tai käsitellä niitä yleisellä tasolla esimerkiksi osana ryhmätoimintaa.

Mikäli nuori puolestaan alkaa kertoa huolestaan, on hyvä muistaa seuraavat asiat (huom. luvusta *Nuoren tukeminen kriiseissä* s. 91 löydät ohjeita akuutissa kriisitilanteessa tukemiseen):

- Oma reaktio nuoren kertomaan voi olla *”apua”*. Älä anna oman kauhistuksesi näkyä ulos tai lamauttaa. Harvoja asioita tarvitsee ratkoa heti, ja usein nuorilla itsellään on tarvittavat ratkaisut.
- Työntekijän tehtävä on kuulla, ottaa kerrottu vastaan ja tarjota ratkaisuehdotuksia vain, jos nuori niitä pyytää. Nuorelta voi myös kysyä, mitä hän sinulta kaipaa: kuuntelua, näkökulmia vai ratkaisuja?
- Anna aikaa ja kestä myös nuoren hiljaisuutta. Älä lähde puhumaan päälle tai ennakoimaan nuoren kertomaa.
- Vältä kysymästä *”kyllä”*- tai *”ei”*-kysymyksiä. Jos nuori vastaa lyhyesti, tarkenna jatkokysymyksillä.

Huolen vyöhykkeet

Huolen ilmeneminen	Toimenpiteet
<p>Ei huolta: Nuoren asiat ovat hyvin, ja työntekijän suhde nuoreen toimii.</p>	<p>Työntekijällä on tietoja ja taitoja tukea nuorta riittävästi, asiat sujuvat kuten on toivottu ja yhdessä asetetut tavoitteet toteutuvat. Ei tarvetta erityisille toimenpiteille.</p>
<p>Pieni huoli: Mielessä käy pieni huoli tai ihmettely, jopa toistuvasti. Työntekijällä on kuitenkin vahva luottamus nuoren selviämiskykyyn ja omiin auttamismahdollisuuksiinsa.</p>	<p>Työskentely ja toivotut muutokset on tehtävissä työntekijän omin keinoin ja/tai lisätuen tarve on vähäinen. Huolet on hyvä kuitenkin kirjata ylös ja sanoittaa työkaverille, jotta ne tulevat näkyväksi. Onko joku muukin ehkä huomannut jotain?</p>
<p>Tuntuva huoli (harmaa alue): Työntekijä kokee kasvavaa huolta, kaipaa tilanteeseen lisää tukea ja kontrollia, mutta on usein samanaikaisesti epävarma ”riittävästä näytöstä” ja voi pelätä liioittelevansa.</p> <p>Vyöhyke on harmaa, koska sitä leimaa epäselvyys ja epävarmuus. Keitä kokonaisuudessa on mukana? Mitä kukin tekee? Onko kyseessä sittenkin pieni pulma tai päinvastoin suuremman huolen paikka? Mikä olisi paras oma toimintatapa ongelmakokonaisuuden ratkaisemiseksi?</p>	<p>”Harmaalta vyöhykkeeltä” ei selviä yksin, vaan on käännyttävä työyhteisön tai muiden ammattilaisten puoleen. Aiempia kirjauksia käytetään hyödyksi näytön todentamiseen, mikäli itsellä tai yhteistyötahoilla on epävarma olo toimenpiteistä.</p>
<p>Suuri huoli: Työntekijä kokee, että hänen keinosensa ovat lopussa, ja ennakoii, että nuorelle käy huonosti (esim. välitön vaara), ellei tilanteeseen saada muutosta heti.</p>	<p>Huolet voivat kasvaa tuntuvista suuriksi, jos pulmatilanteet pitkittyvät ja työntekijä kokee keinojensa valuvan hiekkaan. Tarvittavat yhteistyötahot ja -kumppanit halutaan välittömästi mobilisoida mukaan toimintaan.</p> <p>Mikäli palvelujärjestelmä tunnetaan ja palveluohjaus onnistuu (saattaen vaihtaan), voidaan tilanne saada hallintaan nopeastikin. Jos taas tilanteisiin ei olla varauduttu, voi tilanne aiheuttaa työntekijän ja työyhteisön omaa kuormitusta sekä avun saannin pitkittymistä, jos esimerkiksi kontaktoidaan väärinä tahoja.</p>

- Mikäli tiedät, mitä nuorelle on tapahtunut, kerro, että tiedät: *"Tiedän, mitä on tapahtunut. Se saa tuntua pahalta ja olen tässä, jos haluat."* Kertominen vie vastuun keskustelun hankalimmasta osuudesta pois nuorelta.
- Kysy, jos (ja kun) et tiedä, miten toimia: *"Mitä toivoisit, että tekisin?", "Miten voin sinua tukea tai auttaa?"*
- Mikäli nuori keskeyttää kertomisen, älä painosta jatkamaan, vaan kerro, miten sinut saa kiinni myöhemmin. Sopikaa tarvittaessa aika, jolloin palaatte asiaan. Mikäli kyseessä on kriisitilanne, voi nuoren itsensä käsittely kestää ja hän kaipaa tukea vasta myöhemmin.
- Mikäli nuori kertoo jotain sellaista, joka edellyttää toimenpiteitä, varmista, että olet ymmärtänyt oikein ennen kuin etenet. Lastensuojelu- tai huoli-ilmoituksen tekemisessä pyri saamaan nuoren suostumus.
- Rajaa keskustelua tarvittaessa ja pyri pitämään se kestoltaan korkeintaan tunnissa. Päätä

keskustelu johonkin mieluisaan tekemiseen, joka vie nuoren ajatuksia muualle. Voitte käydä vaikka yhdessä lyhyellä kävelyllä tai katsoa kissavideoita YouTubeista.

- Kiitä nuorta siitä, että hän luotti sinuun ja kertoi tilanteestaan.

Läsnä olevat tunteet

Huolen puheeksi otton tilanteissa näyttäytyy paljon erilaisia tunteita niin työntekijän kuin nuorenkin puolelta. Tunteet saavat tulla esiin ja olla läsnä keskustelussa, mutta jotta ne eivät ota ylivaltaa kohtaamisessa, on niitä hyvä pohtia jo etukäteen esimerkiksi alla olevien koontien kautta.

Työntekijän omiin tunnetaitoihin liittyy kyky säädellä omia tunteita ja ottaa myös nuoren tunteita vastaan. Osa nuoren tunteista voi kuitenkin olla hyvin voimakkaita ja koskettaa itseä niin, että niihin suhtautuminen ammattimaisesti on haastavaa.



Aikuisen tunteita kohtaamisessa	Miten ne saattavat näkyä	Miten käytöstä voi hallita
avuttomuus, epätoivo, myötätunto, suru, viha, toivo, empatia, pelko, häpeä omasta osaamattomuudesta	ratkaisun halu, päälle puhuminen, kompensointi, rajojen ylittäminen, "kilahtaminen", itku	työnohjaus, omien aiempien kokemusten työstö, tunteiden ylös kirjaaminen, tunteiden sanoittaminen nuorelle, läsnäolo/hengittäminen, kollegan kanssa purku, tunnetaidot

Nuoren tunteita kohtaamisessa	Miten ne saattavat näkyä	Mitä nuori kaipaa
häpeä, turvattomuus tulevaisuudesta, toivottomuus/epätoivo, syyllisyys, erilaisuus, hallinnan menettäminen, pelko, hämmennys, ristiriitaisuus, epävarmuus, suru	kiroilu, vetäytyminen, hiljaisuus, päihteet, uhkailu, itsetuhoisuus, uhma, itku, lamaantuminen	turvaa, aikaa, rakkautta, välittämistä, rakenteita, selkeyttä, kuulluksi ja kohdatuksi tulemisen tunnetta



Esimerkiksi surun näkeminen voi herättää itsessä muistijälkiä omista menetyksistä ja näkyä ulos liiallisena empaattisuutena. Jos omaa surua ei ole käsitelty tai sallinut itselleen, saattaa nuoren kokeman surun ohittaa tai väheksyä sitä. Myös häpeä voi olla vaikea tunne kohdata. Monesti erilaisiin vastoinkäymisiin kuitenkin liittyy häpeää: häpeää omasta erilaisuudesta suhteessa muihin, omista reaktioistaan, kyvyttömyydestä päästä eteenpäin tai avun tarpeesta.

Työntekijän tehtävänä on tarjota ikään kuin säiliö nuoren tunteille: antaa niiden tulla ulos ja ottaa ne vastaan. Nuori saa tukea omien tunteidensa säätelyyn nähdessään aikuisen mallin ja tavan puhua ja käsitellä tunteita. Nuoren tilanne saa koskettaa, mutta nuorelle on tehtävä selväksi, että työntekijän tehtävänä on kuunnella ja tukea. Nuoren ei siis tarvitse varoa sanomisiaan tai voimakkaiden tunteiden näyttämistä.

Mikäli nuoren tilanne aiheuttaa työntekijässä liikuttumista, on sekin sallittua. Nuorelle on tällöin hyvä sanoittaa, että tilanne koskettaa, mutta on hienoa, että nuori kykenee asiasta kertomaan. Itkua ei siis tarvitse pidätellä määräänsä enempää, sillä sekin voi hämmentää nuorta. Mikäli omat tunteet vuotavat suuntaan tai toiseen (ei tunteita vs. ylitsevuotavat), on hyvä tapaamisen jälkeen pysähtyä miettimään, mikä tilanteen aiheutti. Onko omassa elämässä niin paljon kuormaa, että tunteet ovat herkillä? Vai onko työssään nähnyt jo niin paljon surua, että sille on turtunut? Vai koskettiiko nuoren kertoma jotakin omassa elämässä olevaa (ks. *Myötätuntouupumus*, s. 124). Työntekijän omien tunteiden purun keinoista ja merkityksestä työssä jaksamiselle voi lukea lisää luvusta *Tunnetaidot, työn reflektointi ja purku*, s. 119.

Puheeksi ottamisen jälkeen

Moni asia ratkeaa jo yhden keskustelun aikana, kun nuori saa purettua kuormittavia tunteitaan tai huoli liittyy johonkin konkretisoitavaan asiaan, joka voidaan ratkaista yhdessä. Keskustelu päätetään kuitenkin aina lupauksen tuesta jatkossakin. Mikäli nuori ei halua tai kykene ottamaan apua vastaan, mutta huoli on aiheellinen, voi häntä rohkaista puhumaan esimerkiksi nuorten nimettömässä chat-palvelussa,

kuten Sekasin-chatissa tai vertaistuellisessa Sekasin-Gaming -yhteisössä. Mikäli mahdollista, voidaan pyrkiä myös konkretisoimaan avun hakemisen tai vastaanoton esteitä. Tällaisia voivat olla esimerkiksi aiemmat ikävät kokemukset tai taloudellinen tilanne.

Mikäli tuntuu, että nuori on ollut jo pitkään toiminnassa mukana eikä nuoren tilaan ole tullut muutosta toimenpiteistä huolimatta, voi kokeilun aloittaa alusta. Elämäntilanteen ja oman kasvun myötä joku aiemmin kokeiltu, silloin ehkä vastarintaa herättänyt toimintatapa voikin nyt toimia paremmin. Työskentelyyn voidaan liittää tarvittaessa mukaan myös erilaisia omahoito-ohjelmia (ks. *Nuoren omahoito-ohjelmat ja muu tuki verkossa*, s. 112).

Mikäli huolen puheeksi ottamisessa käy ilmi, että oman työn rajoissa tarjottu tuki ei riitä, etsitään nuorelle tukea muista palveluista. Voi myös olla, että vaikka mielenterveyteen liittyviä pulmia tulisikin puheeksi otossa esiin, on toiminnassa selkeitä muita tavoitteita. Esimerkiksi etsivässä nuorisotyössä asunnon etsiminen tai opiskeluihin haku voi olla konkreettinen asia, johon nuori ei välttämättä saa tukea muualta. Nuorelle voi tällöin olla selkeämpää, että eri palveluilla on erilaiset tavoitteet. Toki mielenterveyden yhteyttä ei voi täysin ohittaa, mutta työskentelyn painopisteitä voidaan tällöin rajata eri palveluiden järjestäjien välillä. Tärkeintä on, ettei tehdä päällekkäistä työtä. Nuori ei saa joutua kahdessa paikassa käymään läpi samoja asioita yhä uudelleen.

Monelle nuorelle ulkopuoliseksi tueksi voi riittää paikkakunnan matalankynnyksen mielenterveyspalvelut (esim. Ohjaamojen HOT-valmennus, Walk in -terapia, kriisikeskukset). Joskus taas pitkäkestoisempi psykoterapia voi olla tarpeen. Psykoterapiaan hakeutuminen on usein pitkä ja voimavaroja vievä prosessi. Työntekijän roolina voi tällöin olla nuoren tukeminen prosessin aikana. Se voi pitää sisällään sinnikkyuden ja tulevaisuususkon vahvistamista, jotta hän ei jätä prosessia kesken. Prosessin aikana kannattaa hyödyntää myös edellä mainittuja matalankynnyksen mielenterveyspalveluita. Prosessiin voi liittyä myös pettymyksiä, ja nuoren on jakettava kertoa omaa tarinaansa yhä uudelleen eri tahoille prosessin eri vaiheissa. Nuoren tarinan auki kirjoittaminen

yhdessä työntekijän kanssa voi auttaa jäsentämään tapahtuneita, ja kirjoitettu tarina tukee eri ammattilaisten tapaamisessa. Apuna voidaan käyttää myös

huolinavigaattoria (ks. *Nuoren omahoito-ohjelmat ja muu tuki verkossa*, s. 112).

Keskustelun sudenkuopat

Huolen puheeksi ottaminen vaatii työntekijältä keskittymistä, rohkeutta ja valmiutta ottaa vastaan nuoren kertomaa. Huolen puheeksi ottaminen ei itsessään usein aiheuta jännitystä, vaan epävarmuus, ehkä pelkokin siitä, mitä nuori kysyttäessä kertoo. Koska tilanne sisältää monenlaisia tunteita, vie se työntekijältä jo itsessään usein voimavaroja. Mikäli voimavarat ovat vähissä jo valmiiksi, on riski, että kohtaamisessa ei voi olla täysillä läsnä. Tällöin saattaa sortua tyypillisiin, kohtaamisen sudenkuoppiin:

1) Neuvominen /

liiallisen vastuun ottaminen

- Keskustelu ei ole tasavertainen, ei luottoa nuoren selviytymiskykyyn.
- Tehtävä on antaa tukea nuoren omien ratkaisujen löytymiselle. Tämä lisää nuoren toimijuutta, minäpystyvyyttä ja hallinnan tunnetta.

2) Yliaktiivisuus

- Nuorella ei ole tilaa puhua, kertoa, pohtia omia ratkaisujaan, nuori ei tule kuulluksi.
- Keskustelu saattaa johtaa työntekijän toivomaan, ei nuoren tarvitsemaan suuntaan.

3) Kiire / läsnäolon puute

- Kysy vain, jos ehdit kuunnella vastauksen. Ohimennen heitetty ”miten menee” ei ole oikeasti kysymys, jos siihen ei ehdi odottaa vastausta.
- Eleet kiireestä (esim. kellon katsominen) sulkevat keskusteluyhteyden.

4) Tulkitseminen

- Tulkitaan nuoren kertomaa oman maailmankuvan ja kokemusten kautta.
- Jokaisen tapa reagoida vastoinkäymisiin on yksilöllinen, kysy, mitä nuori tuntee tai miten tapahtunut on vaikuttanut häneen, älä oletta.
- Esimerkiksi masentuneen nuoren kohdalla on hyvä selvittää nuoren kanssa, mitä masennus tarkoittaa juuri hänelle ja miten se hänen

elämäänsä vaikuttaa. Vai vaikuttaako?

Vai haluaisiko nuori oikeasti, että työpaja tai muu toiminta voisikin olla paikka, jossa tämä osa itseä ei näkyisi ja vaikuttaisi?

5) Tunteisiin (liikaa) mukaan meneminen

- Nuori tarvitsee aikuisen, jonka tietää kestävän vahvatkin reaktiot ja tunteet.
- Tilanteen ulkopuolelle asettuminen on tärkeää, jotta tilanteeseen voi antaa ulkopuolisen näkökulman.

6) Liian yksityiskohtaiset kysymykset

- Älä anna uteliaisuuden viedä mukanaan. Nuoren tukemisen kannalta ei ole tarpeen tietää jokaista yksityiskohtaa.
- Älä kysy diagnooseista, sillä ne eivät määritä nuorta ja hänen toimintakykyään yksiselitteisesti. Kysy diagnoosien sijaan esimerkiksi ”*Onko sinulla sellaisia terveydellisiä tekijöitä, joiden koet vaikuttavan yhteiseen työskentelyyn?*”. (Lukuvinkki: Inton *Mitä minulle kuuluu* -lomake)

7) Liian suuret odotukset

- Keskustelulla voidaan helpottaa oloa, mutta ei poistaa ikävää tapahtumaa.
- Oivallukset ja muutokset tarvitsevat tilaa ja aikaa ympärilleen.
- Läsnäolo on aina tärkeämpää kuin oikeat sanat, joita harvoin edes on.

Puheeksi ottamiseen voi liittyä epäonnistumisen tai tungettelun pelkoa.

Välttäminen ei kuitenkaan koskaan vahingoita, eikä epäonnistumista kannata etukäteen pelätä. Mitä se itse asiassa edes tarkoittaa? Mitä pahimmillaan voi käydä? Kuinka todennäköistä se on ja voisiko siitä kuitenkin selvitä?

Mikäli epäonnistumisen tunne syntyy esimerkiksi nuoren voimakkaista reaktioista, on hyvä muistaa, että voimakkaat reaktiot ovat usein luonnollisia. Mikäli nuori ei ole saanut kokemusta välittävästä kohtaamisesta, voi huolen osoittaminen olla hyvinkin hämmentävää ja aiheuttaa ensi alkuun vastareaktion. Usein tukeminen on vaikeinta sellaisten nuorten kohdalla, joilla on aiempia ikäviä kokemuksia vuorovaikutuksesta tai epäluottamusta muihin. Resilientit, temperamentiltaan myönteiset nuoret taas ottavat luontaisemmin apua vastaan. Puheeksi ottamisen jälkeen on hyvä tarkastella omia tunteita ja olotilaa. Tähän voidaan käyttää apuna esimerkiksi EHYT ry:n *Huolikeskustelun purku* -lomaketta. Teemaa käsitellään myös käsikirjan luvussa *Tunnetaidot, työn reflektointi ja purku*, s. 119.

4.3 Mielenterveyden häiriötä sairastavan nuoren tukeminen

“Jos haluat rakentaa laivan, älä pakota ihmisiä keräämään puuta äläkä anna heille tehtäviä ja töitä, vaan opeta heitä kaipaamaan loputonta meren äärettömyyttä.”

– Antoine de Saint-Exupéry

Erilaiset mielenterveyden häiriöt voivat synnyttää nuorelle virheellisiä uskomuksia siitä, minkälaista elämää hän voi tavoitella. Ikävät kokemukset voivat saada nuoren myös pienentämään toiveitaan. Työntekijän tehtävänä on muistuttaa ja auttaa nuorta

ymmärtämään, että jokaisella on oikeus tavoitella juuri sellaista elämää kuin itse kokee hyväksi mahdollisista mielenterveyden haasteista huolimatta. Keskeisinä nuoren kanssa vahvistettavina teemoina esiin nousevat tällöin yhteys muihin, toivo, positiivinen minäkuva, elämän merkityksellisyys ja oman elämän hallinnan tunteen vahvistaminen. Näiden teemojen yhteisenä nimekkäänä toimii tutkitusti toipumista tukeva työote, toipumisorientaatio.

Vaikka tämä tieto-osuus painottuu diagnosoi-
tuja mielenterveyden häiriöitä sairastavien
nuorten tukemiseen, on tärkeä muistaa, että
nuorten elämään kuuluu myös luonnollisia,
mielenterveyttä haastavia vastoinkäymisiä,
kuten talousvaikeuksia tai erilaisia ihmissuh-
teiden pulmia. Nämä tilanteet voivat aiheuttaa
mielenterveyden ongelmia, kuten stressiä,
mutta tilanteet ovat usein ohimeneviä ja eri
asioita kuin mielenterveyden häiriöön sairas-
tuminen. Diagnosoiminen on aina terveyden-
huollon ammattilaisten tehtävä. Jokainen
myös sairastaa omalla tavallaan. Kohtaa nuori
ihmisenä, älä diagnoosin kautta.

Mitä toipumisorientaatiolla tarkoitetaan?

Toipumisorientaatio on ajattelun ja toiminnan tapa, jonka mukaan jokaisella on mahdollisuus elää merkityksellistä, toiveikasta ja hyvää elämää mielenterveyden häiriön mahdollisesti aiheuttamista rajoitteista huolimatta. Toipumista eivät tällöin määrittele oireet tai lääkitys, vaan toipuminen nähdään henkilökohtaisena muutos- ja kuntoutumisprosessina. Sen tavoitteena ei ole paluu entiseen, ennen sairastumista olevaan elämään, vaan ennemminkin löytää elämään uusia merkityksiä ja suuntaa. Toipumiseen sisältyy tällöin muutoksia arvoissa, asenteissa, tunteissa, taidoissa, tavoitteissa ja sosiaalisissa rooleissa. Toipumisessa pyritään ikään kuin ottamaan omaa elämää haltuun sairastumisen alta.

Vaikka toipuminen ei etene lineaarisesti tai ilman takapakkeja, voi toipumisorientoitunut työote sekä edesauttaa toipumisen ennustetta että parantaa toimintakykyä. Lisäksi työote tukee työntekijän ja toipujan välisen vuorovaikutussuhteen laatua. Vaikka Suomessa toipumisorientaation toimintaperiaatteet ovat tutumpia mielenterveyspalveluissa, ovat niiden sisällöt riittävän yleispäteviä, jotta niitä voidaan käyttää myös muissa työmuodoissa. Toipumisorientaation keskeiset osa-alueet ovat myös hyvin läheisiä sosiaalisen vahvistamisen kanssa. Tästä syystä toipumisorientaatio on luonteva osa etsivän nuorisotyöntekijän ja työpajavalmentajan arjen työtettä kaikkien nuorten kohdalla huolimatta nuorten lähtötilanteista.

Erityisesti pidempään tai vakavampia mielenterveyden häiriöitä sairastavien nuorten tukemisessa on huomioitava, että työotteella ei voida korvata terveydenhuollon palveluissa annettavaa hoitoa, vaan työote toimii omassa työssä toteutettuna mahdollisten muiden palveluiden tukena. Lievissä mielenterveyden häiriöissä toipumisorientaation mukainen työskentely voi kuitenkin olla jo itsessään nuorelle riittävä tuki.

Toipumisorientaatiossa on monia, etsivälle nuorisotyölle ja työpajatoiminnalle tuttuja elementtejä: nuoren autonomian ja itsemääräämisen kunnioittaminen, yksilöllinen lähestyminen, ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys sekä toimijuuden tukeminen.

Toipumisorientaatio omassa työssä

Toipumisorientaatioon perustuvaa työtettä käytettäessä tuetaan nuorta löytämään omat reittinsä kohti mielekästä, omannäköistä ja merkityksellistä elämää. Tässä ajattelussa täydellinen oireiden hallinta tai toipuminen ei ole perimmäinen tai ainoa tavoite. Kantavana ajatuksena on, että elämää eletään nyt, ei vasta kun lääkäri on antanut ”puhtaat paperit”. Näkökulma on vahvasti eteenpäin katsova ja realistinenkin, sillä kaikista mielenterveyden häiriöistä ei

toivu aina kokonaan tai ainakin riski sairastua uudelleen voi olla kasvanut.

Toipuminen on yksilöllinen, nuoren toimintakykyä vahvistava prosessi, jossa nuori on aktiivinen toimija ja hänellä on vastuuta omasta toipumisestaan. Toipumisorientaation mukainen työote haastaakin työntekijää irrottautumaan auttaja–autettava- tai aikuinen–nuori-roolista. Sen sijaan työskentely perustuu avoimeen dialogiin ja tasavertaiseen kumppanuuteen. Keskeistä on nuoren omien päämäärien ja tavoitteiden mukainen toipuminen, eikä tavoitteita voida täten asettaa tai arvostella ulkopuolelta.

Työntekijänä on tärkeä ylläpitää aitoa uskoa nuoren voimavaroihin ja hyvän elämän mahdollisuuteen etenkin silloin, kun nuoren oma usko horjuu. Tämä voi olla välillä ymmärrettävästi vaikeaa. Mielenterveyden häiriöistä toipuminen voi olla pitkä prosessi, ja muutos saattaa näkyä vasta nuoren siirryttyä muiden palveluiden piiriin. Voi myös olla, että nuori tarvitsisi vahvempaa tukea mielenterveyspalveluista, mutta ei syystä tai toisesta pääse niiden pariin. Tällaiset tilanteet voivat lannistaa. Koska muutos ei näy useinkaan hetkessä eikä toisen mielensisäisiä haasteita voi ratkoa ulkoapäin, on oma työote oikeastaan ainoa, johon voi vaikuttaa.

Toipumisorientaatio on useissa tutkimuksissa todettu toipumista edistäväksi työotteeksi. Siihen tukeutuminen voi osaltaan lisätä uskoa oman työn merkityksellisyyteen, ja samalla se tukee työhyvinvointia. Sen voi ottaa kantavaksi työorientaatioksi kaikkien työhön, sillä siihen kuuluvat teemat toimivat myös ennaltaehkäisevänä lähestymisenä niiden nuorten kohdalla, joilla on mielen-terveyden häiriön sijaan luonnollisia elämään kuuluvia, mielenterveyttä haastavia tilanteita elämässään.

Pohdi:

Kun nuoren toivo on vähäistä, voi oma uskosi olla tarvittava voima, jonka avulla nuori jaksaa ponnistaa pettymyksistä eteenpäin. Miten ylläpidät omaa uskoasi nuoren toipumisen mahdollisuuteen?

Toipumista voidaan pureskella käytännönläheisemmäksi niin sanotun CHIME-mallin avulla. Mallissa toipumispolulla vahvistettavat osa-alueet on jaettu viiden teeman alle:

Vahvistettava osa-alue	Vahvistamisen keinoja
<p>Muihin liittyminen, kiinnittyminen, luottamus, yhteys, osallisuus (Connectedness): Yhteys muihin ihmisiin mahdollistaa toipumisen alkamisen. Yhteyden syntymiseksi nuori tarvitsee ympärilleen ihmisiä, jotka kohtaavat hänet ihmisenä eivätkä sairauden tai oireiden kautta. Omana itsenään hyväksytyksi tuleminen tunne on sekä ennaltaehkäisevä tekijä että toipumista edistävä.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Käykää keskustelua muiden ihmisten merkityksestä mielenterveydelle: mitkä ihmissuhteet vahvistavat mielenterveyttä ja mitkä heikentävät? • Kartoittakaa, mihin yhteisöihin nuori kuuluu. Ovatko nämä yhteisöt voimavaroja tuovia vai vieviä? • Tue tarvittaessa toimintakykyä tukeviin vertaisyhteisöihin kiinnittymisessä, muista myös verkkoyhteisöt, kuten Sekasin Gaming. • Pyri kaikessa työssä vahvistamaan nuoren osallisuutta hänen omaa elämäänsä koskeviin asioihin. • Vahvista luottamusta muihin ihmisiin sinun ja nuoren välisen vuorovaikutuksen kautta. • Ota huomioon ryhmätoiminnan mahdollisuudet toipumista edistävinä yhteisöinä.
<p>Toivo ja optimismi (Hope): Toiveikkuus on keskeinen toipumisorientaation osa-alue. Toivo ja luottamus parempaan tulevaisuuteen lisäävät motivaatiota suunnata katsetta eteenpäin ja toimivat myötävaikuttajana toipumisessa. Toivo vahvistaa nuoren tunnetta omista mahdollisuuksistaan ja edistää nuoren muutos- ja selviytymisprosesseja.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Haasta lempeästi nuoren mahdollisia kielteisiä ja rajoittavia ajatusmalleja ja tutustukaa yhdessä myönteiseen ajatteluun • Tarkastelkaa nuoren tavoitteita: koostuvatko tavoitteet pienistä, saavutettavissa olevista osatavoitteista, joista on mahdollisuus saada onnistumisen kokemuksia? (Vinkki: Tutustu EHYT ry:n <i>Muotossuunnitelmaan</i>) • Purkakaa yhdessä tilanteet, joissa nuori ei ole päässyt tavoitteisiinsa. Tuo esiin rakentavia, armollisuutta lisääviä näkökulmia siihen, miksi tavoitteisiin ei päästy. Nosta esiin nuoren pieniäkin onnistumisia. • Toiveikkuuden vahvistamisessa keskeistä on toivoa ylläpitävät ihmissuhteet, joiden kautta nuori voi peilata omia haaveitaan ilman pelkoa tuomitukseksi tulemisesta. Muista oma roolisi – ylläpidä uskoa merkitykselliseen, tavoittelemisen arvoiseen tulevaisuuteen. • Mikäli yhteistyö nuoren kanssa on jatkunut pidempään, voidaan myös palata muistelemaan aikaa, jolloin nuori on tullut mukaan toimintaan. Missä kaikessa nuori on mennyt eteenpäin? Apuna voidaan käyttää Inton <i>Miten minulla menee?</i> -lomaketta.

Vahvistettava osa-alue	Vahvistamisen keinoja
<p>Positiivinen minäkuva (Identity): Mielenterveyden häiriöön sairastuminen voi vaikuttaa minäkuvaan kielteisesti ja rajoittavasti. Toipumisessa minäkuva rakennetaan uudelleen sairauden stigman alta ja nuorta tuetaan näkemään itsensä monista eri tekijöistä ja rooleista koostuvana kokonaisuutena.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pyri purkamaan sairauden stigmaa ja vahvistamaan myönteistä minäkuva haastamalla nuorta pohtimaan, mihin kaikkeen hän kykenee sairaudestaan huolimatta. • Käykää keskustelua myös muista minäkuvaan vaikuttavista asioista ja ajatusmalleista peilaten nuoren nykytilannetta elämässä aiemmin tapahtuneisiin, nuoren vaikutusmahdollisuuksien ulkopuolella oleviin asioihin. Ajatusmallien purkaminen voi olla pitkä prosessi ja vaatii nuorelta kärsivällisyyttä. • Kartoita ja tue nuoren myönteistä minäkuva vahvistavia ihmissuhteita nuoren elämässä. • Haasta tarvittaessa myös muiden palvelujen ammattilaisia tarkastelemaan nuorta puutteiden sijaan onnistumisten ja vahvuuksien kautta.
<p>Elämän merkityksellisyys (Meaning): Omien arvojen tunnistaminen helpottaa itselle soveltuvien ratkaisujen tekemistä elämässä, ja elämän merkityksellisyys ja suunnan löytäminen on osa toipumisen prosessia. Nuorta tuetaan rakentamaan haluamaansa elämä sairauden tuomista mahdollisista rajoitteista huolimatta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Käykää keskustelua arvoista niin yhteiskunnan tasolla kuin elämässä laajemmin. Mitkä asiat tai arvot tekevät yleisesti elämästä merkityksellistä tai mitkä korostuvat yhteiskunnassa? • Haasta nuorta pohtimaan omia arvojaan: elääkö hän elämänsä omien vai ulkopuolelta tulevien arvojen ja odotusten mukaisesti? Mikä nuoren elämässä olisi yhä samoin tai toisin, jos hän eläisi arvojensa mukaisesti? Miten arvot näkyvät nuoren päivittäisissä valinnoissa? • Sairaus voi olla hidasteena, tai joitain nuoren elämälleen asettamia toiveita täytyy mahdollisesti siirtää, mutta sairauden ei tarvitse estää kaikkea. Haasta nuorta pohtimaan, mitä itselleen merkityksellisiä asioita hänen on mahdollista saavuttaa omasta tilanteestaan huolimatta ja mitkä ovat sellaisia, jotka voi rauhassa laittaa syrjään odottamaan toisenlaista elämäntilannetta?
<p>Oman elämän hallinta, voimaantuminen (Empowerment): Nuorta kannustetaan lisäämään henkilökohtaista vastuunottoa ja vahvistamaan elämähallintaansa omien voimavarojen löytymisen kautta. Tavoitteena on lisääntynyt rohkeus ja kyky ottaa vastuuta itsestään ja omasta suunnasta elämässään.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pyri tarjoamaan nuorelle paikkoja ottaa vastuuta oman elämänsä suunnasta. Lähde liikkeelle pienistä arjen asioista: voiko nuori vaikuttaa tapaamisaikaan tai paikkaan? • Haasta nuorta pikkuhiljaa ottamaan isompia askeleita kohti tavoitteitaan, mutta varmista, että nuorella on myös mahdollisuus onnistua. • Pyri kääntämään nuoren elämässä tapahtuneita vastoinkäymisiä oppimiskokemuksiksi: Mitä nuori on oppinut itsestään vastoinkäymisten kautta? Muista, että itse tapahtumia ei tarvitse tai voi muuttaa hyväksi, vaan keskittyä niistä oppimiseen. • Tutustukaa omahoito-ohjelmiin ja tue niihin sitoutumisen harjoittelua (ks. <i>Nuoren omahoito-ohjelmat ja muu tuki verkossa</i>, s. 112). • Tue oman tarinan sanoittamisessa: Mikä on minun polkuni? Mikä kaikki siihen on vaikuttanut? Onko sen mentävä niin, miten ajattelen nyt? • Tarkastelkaa nuoren selviytymiskeinoja: Mitkä asiat ovat auttaneet ponnistelemaan vastoinkäymisistä eteenpäin? Mikä on saanut nuoren jaksamaan tähän pisteeseen, jossa hän on nyt? • Kannusta oman elämän haltuun ottoon ja sisäisten voimavarojen käyttöön ottoon tutustumalla luonteenvahvuuksiin.

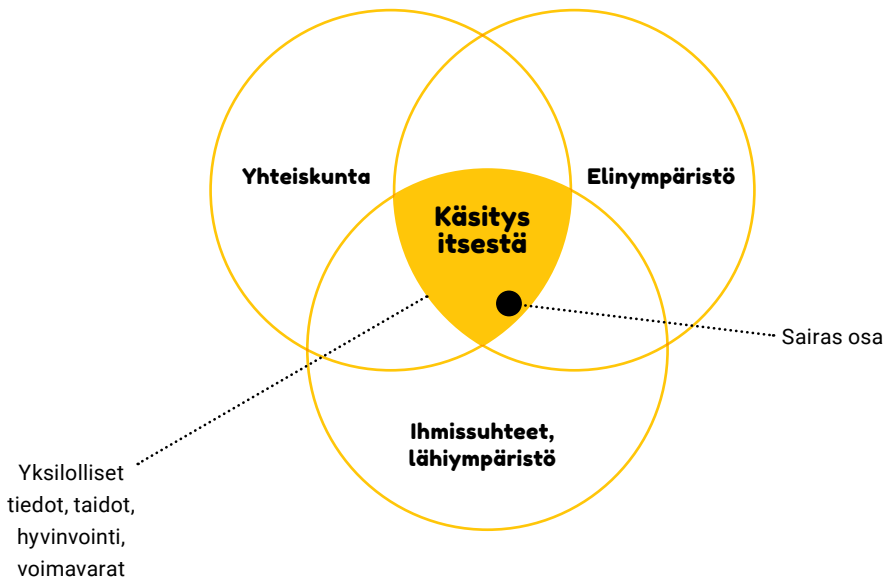
Nuoren mielenterveyden tukeminen tapahtuu sekä edellä mainittuja teemoja yhdessä tarkastellen että hahmottaen nuorelle, kuinka monista asioista hänen minäkuvansa muodostuu. Apuna voi käyttää alla olevaa kuvaa, joka tekee näkyväksi sen, miten ihmisen minäkuva muodostuu yhteiskunnan, elinympäristön ja ihmissuhteiden vuorovaikutuksessa.

Kaiken tämän keskellä kasvaa nuori, jossa on sairauden lisäksi paljon hyvää: yksilölliset tiedot, taidot, voimavarat ja identiteetti. Sairaus on vain pieni osa koko nuoren minuutta. Monessa palvelussa nuori kuitenkin kohdataan ensisijaisesti diagnoosien kautta, sillä se on edellytys saadakseen esimerkiksi tiettyjä tukitoimia ja etuuksia. Tällöin nuoren suhtautuminen itseensä voi myös hämärtyä. Tästä syystä on tärkeää, että nuorelle mahdollistetaan kokemus tulla nähdyksi omana itsenään, ei ”sairautena” tai puutteiden kautta (ks. *Myönteinen tunnistaminen*, s. 55).

Toipumisorientoituneessa työotteessa huomioitavaa

Toipumisorientaatiota on käytetty työotteena pääasiassa aikuisten parissa, sillä toipumisen määrittely voi olla nuoruudessa erilaista. Nuoruuteen kuuluu useita kehitysvaiheita, joihin mielenterveyden häiriöön sairastumisella on vaikutusta. Toipumisorientaation keskiössä on myös ajatus toipujan oman asiantuntijuuden tunnustamisesta ja aktiivisesta toimijuudesta, ja sitä voi olla kovin nuoren vielä hankala hahmottaa. Mitä nuoremasta nuoresta on kyse, sitä suurempi merkitys on aikuisen turvallisella läsnäololla, eikä toipumisorientaatioon kiinteästi kuuluvaa omaa vastuuta toipumisesta tule tällöin kasata nuorelle itselleen. Alaikäisen kohdalla vastuu on aina aikuisilla.

Toipumisorientaation sisällöt voivat myös vaikuttaa hyvin yksilökeskeiseltä ja painottua omien ajatusten muuttamiseen. Mielenterveyden häiriö voi kuitenkin rajoittaa elämää hyvin konkreettisesti, eikä kaikkea voi ylittää ”ajattelemalla uudella tavalla”.



Yhteisessä työskentelyssä onkin keskeistä ottaa huomioon toipumiseen vaikuttavat tekijät laaja-alaisesti. Vaikuttavat tekijät ovat samoja kuin mielenterveyden häiriöön sairastumisenkin taustalla: biologiset, fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset, taloudelliset ja emotionaaliset. Osa näistä on sisäisiä edellytyksiä, kuten nuoren oma asenne, kokemukset ja motivaatiotekijät, jotka voivat joko edistää tai estää toipumisprosessia. Näihin nuorella on usein ainakin jossain määrin vaikutusmahdollisuuksia.

Osa taas on ulkoisia, kuten tarjolla olevat tukipalvelut ja yhteiskunnalliset olosuhteet. Toimiva yhteistyö etsivän nuorisotyöntekijän tai työpajavalmentajien kanssa tai mahdollisuus osallistua elämää rytmittävään työtoimintaan on jo itsessään toipumista edistävä ulkoinen edellytys. Toipuminen ei ole siis vain yksilöstä kiinni. Se on sosiaalinen prosessi, jossa nuoren elämäntilannetta tulee tarkastella kokonaisuutena psykososiaalisista lähtökohdista käsin.

Tukemisen periaatteita mielenterveyden häiriöissä

Vaikka työtään rakentaisi toipumisorientaation pohjalle, on mielenterveyden häiriötä sairastavan nuoren kohdalla tiettyjä huomioita, jotka on syytä nostaa esiin vielä erikseen:

- Mielenterveyden häiriöt eivät ole tahdosta riippuvaisia, vaan sairauksia siinä missä fyysisetkin sairaudet (ks. *Mielenterveys päihkinänkuoressa*, s. 6).
- Eristäytyminen ja passivoituminen usein ylläpitää ja syventää pahaa oloa. Arjen rutiinit, kuten lepo, ruokailurytmi ja liikkuminen, mutta myös työpajatoiminta tai säännöllinen yhteys etsivään toimivat toipumisen tukena.
- Diagnoosi ei ole yhtä kuin jatkuva paha olo. Älä siis keskity diagnoosiin vaan toimintakykyyn.
 - Mielenterveyden häiriöiden yksilöllistä luonnetta ymmärtävien, sopivia tavoitteita ja askeleita toipumiseen asettavan lähipiirin tuki on tärkeässä asemassa.
 - Nuorella tulisi olla mahdollisuus olla oma itsensä ilman odotuksia tietynlaisesta toimintakyvystä. Hyväksytyksi tuleminen vapauttaa voimavaroja toipumiseen.

Toipumisen sisäiset edellytykset

Yksilöllinen tausta:
temperamentti ja persoonallisuus,
kokemukset elämässä

Sosiaaliset suhteet ja merkitykselliset roolit:
riittävä kokemus yhteenkuuluvuudesta
(harrastukset, läheiset, vertaiset)

Asenteet ja ajatukset:
toiveikkuus,
"sairaana identiteetistä" irtautuminen,
kasvun-/muuttumattomuuden asenne

Oma vastuunotto



Toipumisen ulkoiset edellytykset

Ihmisoikeudet:
yhtäläiset mahdollisuudet
kuntoutumiseen, terveydenhuoltoon
ja työnhakuun/opiskeluun

Kohtaaminen:
ammattilaisten kyky toimia toipumista edistävästi

Toipumista tukeva kulttuuri:
huolehtiminen ja toisista välittäminen
vs. yksilökeskeisyys

Toipumista tukeva palvelujärjestelmä:
etuudet, palvelut, asenneilmapiiri,
muut toipumista edistävät ominaisuudet
(esim. saavutettavuus)

Mukaillen: Jacobson & Greenley, 2001

- Työntekijän mahdollisuus asettaa tavoitteita nuoren senhetkisen toimintakyvyn ja voimavarojen mukaan mahdollistaa onnistumisen kokemukset. Muu yhteiskunta vaatii aina saman verran, jolloin onnistumista ei aina mahdollisteta.
- Nuoren luottamusta työntekijään voi käyttää apuna mielenterveyspalveluihin kiinnittymisessä. Rohkaise, kulje vierellä, ota yhteyttä yhdessä. Kun taustalla on epäonnistumisen kokemuksia tai haavoittumisia, on kiinnittyminen ja luottaminen uuteen ihmiseen erityisen hankalaa.
- Tieto erilaisista mielenterveyden häiriöistä voi lisätä varmuutta omaan työhön, mutta oirekuvausten osaamisen sijaan tärkeintä on olla aidosti kiinnostunut ja empaattinen nuorten yksilöllisiä tilanteita kohtaan. Oirekuvaus on vain kuvaus. Vain kysymällä on mahdollista tietää, miten sairaus oikeasti nuoren elämään vaikuttaa.
- Mielenterveyden häiriöön sairastuminen ei sulje pois muita elämän vastoinkäymisiä. Jo valmiiksi vähemmällä voimavaroilla varustettu nuori on kuitenkin heikommassa asemassa niiden edessä. Tämä on hyvä ottaa huomioon ja keskustella asiasta myös nuoren kanssa. Ymmärrys voi lisätä armollisuutta itseä ja odotuksiaan kohtaan. Huomioi myös, että nuoren toimintakyky voi näissä tilanteissa hetkellisesti laskea. Omassa työssä on tällöin syytä olla tavallista herkemmit tuntosarvet koholla arvioitaessa nuoren vointia, ja mahdollisuuksien mukaan yhteydenpitoa kannattaa lisätä.
- Etsivä nuorisotyö tai työpajatoiminta ei koskaan korvaa ammattiauttajan tukea, vaikka työntekijöillä olisi erityistä osaamista (ks. *Työn rajaaminen nuoren eri tilanteissa*, s. 102).



4.3.1 Tieto konkretiaksi: Nuoren toipumisen tukemisen check-list:

Toipumisorientaation mukainen työote sisältää monia jo nyt työssäsi keskiössä olevia elementtejä. Niiden näkyväksi tekeminen ja tarkempi kirkastaminen voivat osaltaan tukea oman työn merkityksellisyyden tunnetta ja tarvittaessa kannustaa syventämään tarvittavia osa-alueita.



Materiaalivinkki: Jäätikkövaellus- lautapeli ja kysymyskortit

Jäätikkövaellus-peli tarjoaa tietoa mielen-terveydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä tukien mielenterveyttä ja pyrkien ehkäisemään mielenterveyden ongelmia. Pelin sisällöissä painottuvat mielenterveyden häiriöitä sairastavien nuorten ja nuorten aikuisten mielenterveyden vahvistamisen näkökulmat toipumisorientaatiota mukailien, mutta sitä voidaan käyttää myös ongelmien ennalta-ehkäisyyn kaikkien nuorten kanssa. Pelissä edetään kysymyskortteihin vastaamalla kohti jäävuoren huippua, joka symboloi omaa, itselle merkityksellistä elämää.

Peliä voi pelata myös työyhteisössä osana tiimipäiviä. Parhaimmillaan peli lisää ymmärrystä työyhteisön jäsenten välille ja tukee näin ollen hyvinvoinnin lisäksi myös yhteishenkeä. Peli on tilattavissa ja tulostettavissa MIELI ry:n verkkosivuilta.

Ohjeet:

Kirjaa ylös omia tapojasi toteuttaa toipumisorientaation mukaista työtettä. Pyri konkretiaan kirjaamalla esimerkiksi harjoitteita tai materiaaleja, jotka tukevat osa-alueita. Käy keskustelua myös työyhteisön jäsenten kanssa.

Nuoren toipumisen tukeminen

Toipumista tukeva toiminta	Konkreettiset työtapani nuoren kanssa
 Edistän nuoren yhteyksiä muihin ihmisiin ja yhteisöihin sekä kannustan uusien sosiaalisten roolien etsimiseen.	
 Kohtaan nuoren kokonaisuutena ja yksilönä hänen vahvuuksiensa kautta.	
 Tuen elämässä merkityksellisten asioiden löytämistä.	
 Ylläpidän toivoa ja tuen muutosta "sairaana identiteettistä" kohti myönteistä minäkuvaa.	
 Vähennän häpeäleimaa niin nuoren kanssa kuin nuoren yhteisöissäkin.	
 Tuen nuorta eri elämäntilanteiden haltuun ottamisessa ja vastuussa omista päätöksistä ja elämästä.	

4.4 Nuoren tukeminen kriiseissä

”On ollut hetkiä, kun ei ole nähnyt valoa tunnelin päässä ja päässyt asiasta kertomaan pintatasolla, minkä takia on vaikeaa ja miksi. Saanut tukea siihen ja erittäin helposti. :)”

– Sovari 2022

Jokainen kohtaa elämässään jonkinlaisia kriisejä. Kriisejä on erilaisia, mutta ne voidaan tiivistää kehityskriiseihin, elämäntilannekriiseihin ja äkillisiin kriiseihin. Yhteistä kaikille on, että ulkoapäin ei voi määrittellä, miten kukakin kriisiin reagoi ja minkälaista tukea hän tarvitsee.

Kehitys- ja elämäntilannekriisit

Kehitys- ja elämäntilannekriiseillä tarkoitetaan elämäntilanteen muutoksia, luonnollisia, voimavaroja koettelevia muutoksia. Nuoren elämässä tällaisia voivat olla esimerkiksi ero seurustelukumppanista, jääminen ilman opiskelu- tai työpaikkaa, opiskelujen päättymisen tai muutto pois kotoa. Tilanteet voivat olla myös pitkäkestoisempia kuten kehon muuttuminen (myös mahdollinen sukupuoli-identiteetti), irtaantuminen vanhemmista, vanhempien ero tai muut perheen sisäiset kriisit, kuten työttömyys tai taloudelliset haasteet.

Kriisin ei siis tarvitse kohdistua suoraan nuoreen itseensä, vaan kriisi voi olla myös välillinen. Myös positiivinen muutos elämässä voi aiheuttaa kriisin ja aiheuttaa kuormitusta. Esimerkiksi uuteen kouluun pääseminen voi olla myönteinen asia, mutta tarkoittaa vaikeaa luopumista vanhasta.

Elämässä tapahtuvat muutokset eivät aiheuta kriisin kokemusta kaikille samalla tavoin. Myös tuen määrän ja keston tarpeet vaihtelevat. Kriisi linkittyy aina olemassa olevien ja kriisin käsittelyssä tarvittavien voimavarojen suhteeseen. Mitä vähemmän nuorella on voimavaroja kriisin eteen tullessa, sitä haasteellisempaa selviytyminen voi olla. Tästä syystä jokaisen nuoren kohdalla on tärkeää vahvistaa voimavaroja

ja muita suojaajia (ks. *Mitä mielen terveys on*, s. 10). Mikäli nuoren kohdalle sattuu useampia kriisejä yhtä aikaa, esimerkiksi muutto kotoa ja parisuhteen päättymisen, voi niiden vaikutus nuoren mielen terveyteen olla voimakkaampi. Kehitys- ja elämäntilannekriisiin ollessa päällä nuorella on myös todennäköisesti vähemmän voimavaroja äkillisiin kriisiin kohtaamiseen.



Menetelmävinkki

Tutustu muutostilanteessa olevan nuoren kanssa [Mielenterveystalo.fi](https://mielenterveystalo.fi)-sivuston Nuorten kriisien omahoito-ohjelmaan.

Äkillinen kriisi ja sen eteneminen

Äkillisestä kriisistä voidaan käyttää myös termiä ”traumaattinen kriisi”. Termi voi kuitenkin olla harhaanjohtava, sillä äkillinen kriisi ei aina aiheuta traumaa. Äkillisellä kriisillä tarkoitetaan odottamatonta ja voimakasta tapahtumaa, joka horjuttaa nuoren turvallisuuden ja elämäntilanteen tunnetta sekä uhkaa uskomusjärjestelmää. Uskomusjärjestelmällä tarkoitetaan luontaista tapaa ajatella, että maailma ja siinä elävät ihmiset ovat hyviä ja elämä on tarkoituksenmukaista. Järkyttävä tapahtuma voi haavoittaa uskomusjärjestelmää, koska se on ristiriidassa uskomuksen kanssa ja tapahtuu ennustamatta ja sattumanvaraisesti. Tällöin nuoren illuusio haavoittumattomuudesta rikkoutuu ja hän saattaa menettää hallintantunteensa. Aiemmat kokemukset, voimavarat, selviytymistaidot ja opitut reaktiot eivät riitä tapahtuneen ymmärtämiseen, hallitsemiseen tai siitä selviytymiseen. Tämä aiheuttaa nuorella turvattuutta ja avuttomuutta.

Äkillinen kriisi, kuten sairastuminen, voi myös muuttua pidempikestoiseksi tilanteeksi. Sairauden kohdalla

sen kuormittavuus liittyy nuoren kykyyn sopeutua sairauden läsnäoloon (ks. *Mielenterveyden häiriötä sairastavan nuoren tukeminen*, s. 83).

Äkillisiä kriisejä voi tapahtua myös nuorten yhteisöissä. Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi onnettomuus, itsemurha tai sen yritys tai kaveriporukan sisäisen parisuhteen päätyminen, joka hajottaa samalla ryhmän ja luo turvattomuutta. Selviytymiseen vaikuttaa tällöin yksilöiden selviytymiskyvyn lisäksi ryhmän resilienssikyvyyksy eli kyky selviytyä ja tukeutua ryhmän jäseniin.

Laajempia yhteisöllisiä kriisejä voivat olla esimerkiksi kouluampumistilanteet, joissa samaistuttavuus ja myötäkokeminen voivat olla vahvoja. Työntekijänä onkin hyvä pyrkiä olemaan kartalla siitä, mitä nuoren lähiyhteisöissä tapahtuu. Sosiaalisen median myötä tieto kriiseistä voi kuitenkin levitä nopeasti ja myös nuoren elinpiiri laajenee, jolloin kaikista kriiseistä on mahdollonta olla tietoinen.

Sillä, millaisen äkillisen kriisin kohteeksi nuori joutuu, on merkitystä sen haavoittavuuteen. On eri asia kohdata luonnonkatastrofi kuin joutua toisen ihmisen väkivallan kohteeksi. Mikäli kyseessä on ihmisen aiheuttama tilanne, vaikuttaa se lähes aina nuoren uskomuksiin sekä hänestä itsestään että toisista ihmisistä. Mitä läheisempi kriisitilanteen aiheuttaja on, sitä syvempi jälki jää myös nuoren perusturvallisuuteen.

Kriisin käsittelyn vaiheita

Kriisin vaiheet on usein esitetty neliportaisesti (ns. Cullbergin malli), jossa sokki-, reaktio-, käsittely- ja uudelleensuuntautumisen vaiheet ovat ikään kuin jatkumo. Neliportainen kriisimalli ei kuitenkaan sellaisenaan sovellu kuvaamaan jokaisen yksilöllistä kriisiprosessia. Vaiheet ovat yleensä päällekkäisiä eivätkä selvästi toisistaan erillisiä, ja nuori seilaa eri vaiheiden välillä. Tämä johtuu siitä, että ihmismieli pyrkii luontaisesti suojelemaan nuorta, jolloin mieli käsittelee kerralla sen minkä pystyy. Neliportaisuuden sijaan tarkoituksenmukaisempaa voi olla ajatella, että kriisissä on alku, keskikohta ja loppu (Soili Poijula).

Alku muodostuu sokista ja reagointivaiheesta ja on usein hyvin tunnistettavissa oleva tila. Sokkitila syntyy ensimmäisinä hetkinä järkyttävän tapahtuman tai siitä saadun tiedon jälkeen. Olo on epätodellinen, ja tapahtumaa on vaikea uskoa todeksi. Sokkivaiheessa mieli suojautuu järkyttävältä asialta, jota se ei vielä pysty ottamaan vastaan. Käyttäytyminen voi vaihdella ja purkautua esimerkiksi huutona tai itkuna, mutta yhtäläisesti nuori voi lamaantua. Joku voi puolestaan olla ulospäin hyvinkin rauhallinen, mutta sisällä käy valtava myllerrys.

Sokkivaiheen kesto on yleensä muutamasta tunnista muutamaa vuorokauteen.

Reaktiot ja oireet tulevat pikkuhiljaa sokin väistyttyä, kun mieli alkaa tehdä traumatyötä. Oireet ovat luonnollisia ja ohimeneviä reaktioita poikkeukselliseen fyysiseen tai psyykkiseen stressitilanteeseen. Ne kuuluvat osaksi normaalia toipumista ja lievittyvät ensimmäisten viikkojen tai kuukauden kuluessa. Traumaattiset stressireaktiot voidaan jakaa kolmeen päätyyppiin: tapahtuneen uudelleen kokeminen, tapahtuneesta muistuttavien asioiden välttely sekä ylivireys, ahdistuneisuus ja säikkyys.

- **Uudelleen kokeminen** tarkoittaa sitä, että nuori ajattelee tapahtunutta usein, jopa silloin kun ei haluaisi. Uudelleen kokeminen on normaalia ja luonnollista. Tapahtuneen ajattelemisen varsinkin alussa auttaa toipumaan pelottavasta kokemuksesta. Liiallinen uudelleen kokeminen voi olla ahdistavaa. Nuorella voi olla painajaisia tai takaumia, jotka voivat saada hänet kokemaan elävänsä tilannetta läpi yhä uudelleen. Hän saattaa kokea olonsa hyvin järkyttyneeksi, ja hänellä voi olla fyysisiä oireita tiettyjen näkymien, äänien tai tuoksujen muistuttaessa häntä tapahtuneesta.
- **Välttely** voi alkaa pyrkimyksenä olla ajattelematta tai puhumatta tapahtumasta tai mistään siitä muistuttavasta. Joskus nuoret haluavat pysyä kaukana ihmisistä, paikoista ja toiminnoista, jotka muistuttavat heitä tapahtuneesta ja järkyttävät heitä. Korostunut tietoisuus turvallisuusasioista

ja varovaisuus ovat luonnollisia ja tarkoituksenmukaisia onnettomuuden jälkeen. Äärimmäinen välttely ja pelokkuus voivat kuitenkin tulla todellisiksi ongelmiksi. Välttely voi haitata nuoren arkista elämää ja estää häntä palaamasta sellaisten toimintojen pariin, jotka ovat tuoneet hänelle aiemmin voimavaroja.

- **Ylivireys, ahdistuneisuus ja säikkyys** alkavat myös luonnollisina ja normaaleina reaktioina vaaraan eli "taistele tai pakene" -reaktioina. Kriisitilanteen, kuten onnettomuuden, jälkeen tämä taistele tai pakene -reaktio ei välttämättä pääty tilanteen turvallisuuden palaututtua, vaan jää päälle ja näyttäytyy ylivireytenä. Ylivireyteen liittyvät fyysiset oireet voivat itsessään tuntua pelottavilta. Ylivireys voi ilmetä sykkeen kiihtymisenä, hikoiluna ja kehon suuntautumisen vaaran etsimiseen. Pelottavan tilanteen, kuten onnettomuuden, jälkeen nuori voi pelätä, että jotain pahaa voi tapahtua millä hetkellä hyvänsä, ja olla jatkuvasti valppaana. Virittyminen vaaran havaitsemiseen voi johtaa univaikeuksiin, keskittymisvaikeuksiin ja ärtyneisyyteen.

Edellä mainittujen lisäksi myös **voimakas alivireys** voi olla joidenkin nuorten tapa reagoida. Se voi näyttäytyä toimintakyvyttömyytenä, lomaannuksena ja jatkuvana nukkumisena. Tunteet voivat olla latistuneita, ja nuori on voimaton ja kykenemätön ajatteluun tai vuorovaikutukseen. Alivireys saatetaan sekoittaa masennukseen.

Kaikissa reaktioissa työntekijänä tuetaan nuorta reaktioiden ymmärtämisessä ja käsittelyssä. Mikäli reaktiot vaikuttavat voimakkaasti nuoren elämään tai toimintakykyyn, otetaan yhteyttä terveydenhuollon palveluihin.

Kriisin keskivaiheilla, reaktioiden rinnalla tapahtuu läpityöskentelyä, jossa tapahtunutta käydään läpi muistelemalla ja puhumalla, ja toiset kertovat tapahtuneesta yhä uudelleen. Vaihe vie voimia, ja nuori saattaa olla väsynyt ja ärtynyt ja vetäytyä sosiaalisista suhteista. Mikäli kriisiin on liittynyt menettämistä, voi suru tuntua ikävänä ja kaipauksena, vihana, katke-ruutena ja pelkona. Läpityöskentelyssä nuori alkaa

tiedostaa kriisin aiheuttamat muutokset elämässään ja alkaa usein pohtia omaa identiteettiään, vakuumuksiaan ja uskomuksiaan. Ajatukset alkavat liikkua muissakin asioissa kuin tapahtuneessa, mutta tulevaisuutta voi olla vaikea pohtia. Nuori saattaa tehdä suuria ja nopeita elämäänsä koskevia päätöksiä, mikä antaa tunteen asioiden hallinnasta.

Sitä mukaa, kun nuori pystyy hyväksymään tapahtuneen, alkaa sopeutuminen. Tapahtunut jää ikään kuin arveksi, joka on pysyvä, muttei estä saamasta uutta otetta elämästä eikä hallitse nuoren tunne- ja ajatusmaailmaa. Surutyössä menetykset muuttuu pikkuhiljaa muistoiksi ja osaksi menneisyyttä. Usko ja luottamus elämään palautuvat. Tapahtuma ei enää kuluta voimavaroja, vaan voi vahvistaa resilienssiä, kun nuori huomaa selvinneensä. Osa nuorista saattaa myös pohtia uudelleen omia elämänarvojaan.

Kriisi ei aina jätä pysyviä jälkiä, mutta voi jättää jälkeensä myös trauman. Trauma on emotionaalinen eli tunneperäinen vaurio, mielen rikkoutuminen, joka syntyy, kun ihminen kokee ylitsepääsemättömän tapahtuman tai elää tilanteessa, joka ylittää oman kestokyvyn. Se voi olla yksittäinen tapahtuma tai syntyä, jos nuori jää elämässään vaille jotain olennaista, kuten huolenpitoa. Trauman syntymiseen vaikuttavat tilanteen lisäksi henkilökohtaiset tekijät, kuten aiemmat traumaattiset tapahtumat ja psyykkisten voimavarojen vähyys (ks. *Traumatietoisuus*, s.71).

Kriisien osuutta elämässä voi ajatella kuin paloina helminauhaa, jossa onnistuneesti selvitetty kriisit ovat helmiä muiden elämäntapahtumien joukossa. Mikäli kriisi on hyvin traumaattinen, voi helminauhaan muodostua solmu, joka punoutuu auki, kun traumaa päästään työstämään. Oma elämäntarina tuntuu taas johdonmukaiselta, kun traumaattinen tapahtuma kohdataan vähitellen, itselle turvalliselta tuntuvan kokoisissa palasissa. Usein tähän voidaan tarvita tukea mielenterveyspalveluista.

4.4.1 Nuoren tukeminen akuutissa kriisitilanteessa

Joskus työntekijä on ensimmäinen ihminen, jonka nuori kohtaa äkillisen kriisin sattuessa. Tällaisessa tilanteessa on hyvä huomioida, että mieli ikään kuin taltioi varmuuden vuoksi tavallista enemmän aisti-informaatiota myöhempää käsittelyä varten. Nuori saattaa siis olla aistit hyvin avoimina, vaikka hän vaikuttaisi poissaolevalta. Äänensävyt tai sanattomatkin reaktiot, kuten kellon katsominen, voivat tällöin jättää nuorelle kokemuksen kohtaamattomuudesta. Oma rauhallinen, turvaa tuova ja nuoreen keskittyvä läsnäolo on tällöin tärkeintä. Oma rauhallisuus välittää nuorelle olon, että tilanne on hallussa eikä hänellä ole hätää.

Mikäli nuori on sokissa, ei hän välttämättä pysty pitämään muistissa keskustelussa käytyjä asioita. Tilanteessa on hyvä varmistaa, että keskeiset asiat ovat kirjattuina ylös ja nuorelle laitetaan esimerkiksi viesti vielä myöhemmin: *”Muistathan tarkistaa lapun, jonka kirjoitin, se löytyy takkisi taskusta.”*

Mikäli nuori on yli- tai alivireystilassa eli joko kovin kiihtyneessä mielentilassa tai vastavuoroisesti apaatinen, ei vuorovaikutukseen keskittyminen onnistu. Ylivireystilassa nuoren hermosto lähettää mielelle ja keholle viestiä valmistautumisesta taistelemaan tai pakenemaan. Alivireystila taas on kuin ihmisen virransäästötila. Nuori tulee ensin niin sanottuun sietoikkunaan, jossa vuorovaikutus onnistuu.

Yli- ja alivireyteen tepsivät samanlaiset keinot: ikävistä tunteista hellittäminen, turvan tunteen lisääminen ja yhteyden saaminen toisiin ja ympäristöön. Ylivireystilassa oma hengitys on yksinkertaisin tapa lähettää ylivirittyneille tunneavoille viesti, ettei ole mitään hätää. Samoin itsensä lempeä silittäminen, rauhallinen musiikki, hidas kävely tai tietoisuusharjoitteet voivat auttaa. Alivireystilassa puolestaan voi kokeilla hieman reippaampaa liikettä, ranteiden valelua kylmällä vedellä tai lihasten jännittämistä ja vapauttamista. Tapaamisen alussa nuorelle voi myös tarjota vettä ja kokeilla arkisista asioista juttelua, jotta nuoren mieli rauhoittuu ja hän pystyy keskittymään meneillään olevaan hetkeen.

Lisäksi voi kokeilla erilaisia vakauttamis- ja maa-doittamisharjoitteita. Kannattaa kuitenkin käyttää vain sellaisia harjoitteita, joita on ensin kokeillut itse esimerkiksi työyhteisössä. Yksi esimerkki turvallisesta harjoitteesta on harjoite, jossa nuorta pyydetään havainnoimaan ympäristöään:

”Katso ympärillesi. Etsi 5 asiaa, jotka näet, 4 joita voit koskettaa, 3 jotka kuulet, 2 jotka voit haistaa ja 1 jonka voit maistaa.”

Nuorta voi rohkaista hyödyntämään edellä mainittuja sietoikkunaan palauttamisen keinoja myös itsenäisesti omassa arjessaan. Niiden avulla nuori voi oppia palautumaan ali- tai ylivireystilasta takaisin sietoikkunaan tilanteissa, joissa oma toiminta esimerkiksi lamautuu. Harjoitteet lisäävät myös itsehallinnan tunnetta ja kyvykkyyttä.

Kohtaamisessa tulee tarkkailla myös omaa vireystilaa. Vuorovaikutuksessa ovat aina läsnä niin sanotut peilisolut, joiden kautta vuorovaikutuksessa olevat ihmiset ja heidän hermojärjestelmänsä heijastelevat käytöstään suhteessa toiseen. Peilisolut toimivat molempiin suuntiin. Kun nuori on korkeaviritteisessä tilassa, työntekijän rauhallinen läsnäolo voi rauhoittaa. Rauhoittaminen ei tapahdu niinkään sanoin, vaan omalla olemuksella ja toiminnalla, kuten rauhallisilla liikkeillä ja puheella. Tätä voi kokeilla työkaverin kanssa niin, että pyytää häntä puhumaan ensin nopeaan ja sitten hitaampaan tahtiin ja havainnoi, miltä puhetahdin muuttaminen tuntuu. Nopea puhe aiheuttaa usein toisessakin kiireen tunnetta, ja vastavuoroisesti rauhallinen puhe voi rauhoittaa.

4.4.2 Kohtaa nuori yksilöllisesti

Nuoren reagoitintapaan eri kriiseissä vaikuttavat samat suoja- ja riskitekijät kuin mielenterveyden häiriöidenkin taustalla:

- yksilölliset tekijät (perimä, kokemukset, käsitys elämästä, mielenterveystaidot)
- sosiaaliset/vuorovaikutukselliset tekijät (osallisuus, yhteisöllisyys, vaikuttamismahdollisuudet)
- yhteiskunnalliset tekijät (toimeentulo, elinympäristö, palvelujen saatavuus, ilmapiiri)
- kulttuuriset arvot (käsitykset hyvästä ja normaalista elämästä).

Jokaisen nuoren tapa reagoida kriiseihin on siis yksilöllinen ja samoin tulee tuen muotojenkin olla. Jokin työntekijälle pieneltä vaikuttava tapahtuma voi olla jo valmiiksi kuormittavassa tilanteessa se, joka ”katkaisee kamelin selän” tai aktivoi nuoren henkilöhistoriasta aiempia kokemuksia. Esimerkiksi parisuhteen päätyminen voi olla haavoittava kokemus kenelle tahansa, mutta sellainen se on erityisesti nuorelle, jolla on jo aiempia hylkäämiskokemuksia tai muita vastoinkäymisiä ihmissuhteissa. Jokainen uusi kriisi voi myös nostaa aiempien kriisien ahdistuksen pintaan, tai jokin pienikin, aiemmasta kriisistä muistuttava tapahtuma voi viedä nuoren takaisin vanhoihin tunnekokemuksiin.

Nuorena monet tunteet tunnetaan myös voimakkaampina, ja kriisi voi aiheuttaa nuorelle hetkellisen elämänhallinnan menettämisen pelon.

Keskeistä kohtaamisessa ei ole niinkään se, mikä kriisi nuorta kohtaa, vaan miten se vaikuttaa nuoreen ja minkälaista tukea hän kaipaa. Jo tieto siitä, että osa kriiseistä kuuluu tiettyyn elämänvaiheeseen, voi auttaa nuorta tilanteeseen sopeutumisessa ja sen hyväksymisessä. Aina työntekijänä ei voi tietää, mitä nuorten elämässä on meneillään. Kriisi saattaa jäädä huomaamatta, mikäli nuori ei siitä kerro. Työntekijä voi myös luulla, että nuori on jo käsitellyt kriisin. Nuori voi nimittäin tiedostamattaankin lykätä kriisin aiheuttamia tunteita muun muassa siksi, että jokin sillä hetkellä nuoren elämässä oleva tärkeä asia, kuten uusi parisuhde tai opintoihin hakeminen, vie voimavaroja ja keskittymistä. Nuori voi viettää hyvinkin huoletonna, riehakasta elämää saadakseen helpotusta omaan oloonsa, jolloin työntekijän huoli ei välttämättä herää.

Säännöllinen elämän tarkastelu kokonaisuutena esimerkiksi MIELI ry:n *Mielenterveyden käsi* -julisteen tai *Zekki-itsearviointityökalun* kanssa (ks. *Nuoren omahoito-ohjelmat ja muu tuki verkossa*, s. 112) voi ennaltaehkäistä kuormittavien tilanteiden kasaantumista. Työntekijänä on myös hyvä luottaa omaan intuition ja tarkkailla nuoren mahdollisesti muuttunutta käytöstä.

Vaikka kriisit voivat kuormittaa kenen tahansa mielenterveyttä, voivat ne olla keskimääräistä

kuormittavampia nuorille, joilla tiedetään olevan muita nuoria suurempi riski erilaisille mielenterveyden ongelmille tai joilla kriisien kohtaaminen saattaa olla haastavampaa aiempien kriisien tai haasteellisten elämäntilanteiden myötä. Tällaisia nuoria voivat olla esimerkiksi ulkomaalaistaustaiset tai seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvat nuoret (ks. *Vähemmistöryhmien huomioiminen*, s. 37).

4.4.3 Milloin on syytä huolestua

Kriisin kulku ei ole suoraviivaista, vaan esimerkiksi tapahtumasta muistuttavat asiat saattavat tuoda mieleen raskaita tunteita ja ahdistusta pitkienkin aikojen päästä. Omaan ”normaaliin” palaamisessa voi mennä nuorella tapahtuneesta ja henkilökohtaisista ominaisuuksista riippuen päiviä tai viikkoja. Mikäli nuorelta puuttuu turvaverkko (vanhemmat, ystävät) ja hän jää asioiden kanssa arjessa yksin, korostuu työntekijän rooli ja muiden palveluiden merkitys.

Nuorilla on myös kykyä selvittää monenlaista kriiseistä ilman, että ne jättävät nuoreen suurempia jälkiä. Mikäli nuoren normaalit stressireaktiot eivät kuitenkaan mene ohi kuukauden kuluessa tai nuorella on jatkuvia fyysisiä oireita (huimaus, päänsärky, vatsakipu tai muut kivut), on ammattiväestön saaminen tärkeää. Avun saamisen viivästyminen hidastaa myös toipumista. Apua on syytä hakea myös, mikäli nuoren käytöksessä on havaittavissa voimakkaita, toimintakykyä ja arkielämää haittaavia muutoksia:

- Jähmettyneisyys ja tunteiden näennäinen poissaolo, eristäytyminen muista ihmisistä
- Nuori ei välitä asioista, jotka ennen olivat tärkeitä (ihmiset, harrastukset, lemmikit)
- Nuori toistaa jatkuvasti tapahtumaa, hänellä on pelkoreaktioita, hän syyttää itseään ja varmistelee asioita
- Epäsuora itsetuhoisuus, kuten vaaratilanteisiin hakeutuminen tai päihteiden käyttö
- Kyky keskittyä ja rauhoittua katoaa, ja nuori käyttäytyy levottomasti tai aggressiivisesti

Edellä mainituissa voi olla kyseessä traumaperäinen stressihäiriö (PTSD) eli traumaattisen kokemuksen tai kriisin jälkeen kehittyvä pitkittynyt tai viivästynyt

reaktio tapahtuneeseen. Oireet voivat kuitenkin johtua monesta asiasta. Etenkin kasvuvaiheessa olevalla nuorella osa oireiluista voi kuulua luonnollisena osana kasvua. Työntekijänä on hyvä luottaa omaan intuitioon ja muistaa, että välittäminen ei vahingoita eikä ylivarovaisuudesta ole haittaa.

Mikäli nuorella on itsemurha-ajatuksia tai -yrityksiä, tulee apua hakea välittömästi saattaen nuori tuen piiriin (ks. *Itsetuhoisen nuoren tukeminen*, s. 97).

4.4.4 Kohtaamisen muistilista

- **Tunnista ja reagoi.** Luota vaistoon ja kysy nuoren kuulumisia herkästi. Suoraan kysyminen ei pahenna tilannetta, vaan voi olla nuorelle jopa helpottavaa. Kysyminen välittää viestin, että olet kiinnostunut, vaikka nuori ei kertoisikaan. Tarjoa aktiivisesti tukea, sillä nuori ei välttämättä uskalla tai osaa pyytää tukea aiempien kokemusten takia.
- **Tue arjen jatkumista.** Kriisi voi lamaannuttaa ja vaikeuttaa arjen peruspalikoista huolehtimista. Madalla mahdollisuuksien mukaan muita nuoreen kohdistuvia vaatimuksia, jotta voimavarat riittävät arjen hallintaan. Perusarkeja on yksi keskeisimpiä turvaa tuovista asioista kriisin keskellä.
- **Tue rutiineja ja hallinnan tunnetta.** Järkyttävän tapahtuman jälkeen turvallisuuden tunne voi horjua. Keskeinen kysymys nuorelle on, *”olenko turvassa ja pääsenkö tästä eteenpäin?”*. Työpajatoiminnan rutiinit tai etsivän tapaamisten jatkuminen luovat tunnetta turvasta ja jatkuvuudesta. Yksilötapaamisissa turvaa tuo tieto tapaamisen kestosta tai mahdollisuus vaikuttaa tapaamispaikkaan. Tieto ryhmätoiminnan sisällöistä ja aikatauluista luo hallinnan tunnetta kaaosmaiselta tuntuvaan tilanteeseen.
- **Tue toimijuutta.** Kriisit horjuttavat toimijuuden tunnetta. Rohkaise ja kehu nuorta asioista, joita hän on kriisitilanteessa tehnyt. Esimerkiksi auto-onnettomuuteen joutunut nuori on ottanut aktiivisesti tilannetta haltuun soittamalla hätäkeskukseen tai nuori on kertonut kriisitilanteestaan työntekijälle ja hakenut näin aktiivisesti apua.
- **Kuuntele ja keskustele.** Älä pelkää puhua tapahtuneesta. Anna nuoren puhua, mutta tarkenna tarvittaessa faktoihin tunnepuheen rinnalle. Oma rauhallinen suhtautuminen ja muistuttaminen, että kriisit kuuluvat elämään ja niistä selvittää, ovat oleellisia. Hae omille tunteille tukea työhönsä, jotta ne eivät heijastu nuoreen ja vaikuta kohtaamiseen.
- **Salli erilaiset tunteet ja reaktiot – tue yksilöllisesti.** Nuorten reaktiot voivat erota toisistaan. Reaktioon vaikuttavat muun muassa ikä, temperamentti, kasvatus, aiemmat kokemukset ja selviytymistyyli. Kerro nuorelle, miten moninaisesti hän voi reagoida tulevina päivinä ja viikkoina. Tutustukaa yhdessä myös erilaisiin tukipalveluihin, jotta kaikki tuki ei ole vain sinun varassasi.
- **Hyväksy nuoren voimakkaatkin tunteet.** Tieto siitä, että aikuinen pystyy ottamaan voimakkaat tunteet vastaan ja samalla tarjoaa horjumattoman tukensa nuorelle, luo turvaa. Vihan tunteet voivat olla osa kriisireaktiota. Häätä elämänhallinnan menetyksestä voi tuottaa ylikuormitusta, joka ilmenee hyökkäävyytenä. Viha suojaaa nuorta muilta pelottavilta tunteilta. Muista, että nuorella on paha olo, jota hän pyrkii kanavoimaan ulos. Se ei johdu sinusta vaan tapahtuneesta. Pyri olemaan provosoitumatta, mutta muista myös omat rajasi. Pitäkää tarvittaessa tauko, jos tunteet nousevat liian isoiksi puolin tai toisin. Omien tunteiden hallinta auttaa nuoren voimakkaidenkin tunteiden kohtaamisessa.
- **Korosta voimavaroja ja vahvuuksia.** Normalisoi toivottomuuden tunteet ja nosta esiin tunnistamiasi nuoren vahvuuksia ja voimavaroja. Kehu ja kannusta pienistäkin onnistumisista.
- **Kohtaa nuori nuorena.** Nuorella voi kriisin myötä syntyä kokemus erilaisuudesta suhteessa muihin nuoriin. Nuoren kanssa voi yhdessä sopia, miten asioista puhutaan esimerkiksi työpajalla muille nuorille, jos tälle on tarvetta. Tällöin nuoren ei tarvitse pelätä muiden reaktioita. Tarjoa nuorelle tila olla ”minä ennen tapahtunutta”, ei vain ”kriisissä oleva nuori”.
- **Ole herkkänä muutostilanteissa.** Muutostilanteet lisäävät kuormitusta ja epävarmuuden tunnetta ja voivat tuoda pintaan aiempia kokemuksia. Kerro

tämä myös nuorelle. Kysy muutostilanteissa nuoren kuulumisia tavallista herkemmin.

- **Tunnista omat rajasi.** Ohjaa matalalla kynnyksellä eteenpäin, älä ylitä omia ammatillisuuden rajoja. Nuoren luvalla voi ottaa yhteyttä myös hänen puolestaan, mikäli nuoren voimavarat eivät riitä. Tee tarvittavat lain vaatimat ilmoitukset tarvittaessa.

4.5 Itsetuhoisen nuoren tukeminen

Itsetuhoisuudella tarkoitetaan ajatuksia ja tekoja, jotka voivat johtaa itsensä vahingoittamiseen tai kuolemaan. Itsetuhoisuuden taustalla voi olla halu päästä pois vaikeasta elämäntilanteesta ja sen aiheuttamista tunteista. Nuoren keinot ovat kuitenkin elämän kannalta haitallisia ja epäsuotuisia tapoja käsitellä ja reagoida tilanteeseen. Itsemurhayritys on äärimmäinen hätähuuto tilanteessa, jossa elämä tuntuu menettäneen lopullisesti merkityksensä eikä nuori kykene enää omin voimin löytämään muita vaihtoehtoja.

Itsetuhoisuutta on kahdenlaista: suoraa ja epäsuoraa. Suoraan itsetuhoisuuteen kuuluvat itsemurha-ajatukset tai -yritykset sekä tietoinen itsensä vahingoittaminen ilman itsemurha-ajatuksia, esimerkiksi viiltelemällä. Pitkällä aikavälillä tietoinen itsensä vahingoittaminen on merkittävä itsemurhan riskitekijä. Epäsuora itsetuhoisuus näyttäytyy henkeä uhkaavien riskien ottamisena ja oman hyvinvoinnin laiminlyöntinä. Se voi olla esimerkiksi kohtuutonta päihteiden käyttöä, vaarallista liikennekäyttäytymistä, liiallista laihduttamista tai riskialtista seksuaalista käyttäytymistä.

Nuoren pahoinvoinnin ja itsetuhoisuuden taustalla voi olla monenlaisia, nuoren omaan persoonaan ja minäkuvaan liittyviä asioita sekä joko yksittäisiä tai pidempään kestäneitä kuormittavia tilanteita.

Nuoren sisäisiä syitä itsetuhoisuudelle voivat olla esimerkiksi

- mielenterveyden häiriöt
- heikko itsetunto, negatiivinen minäkuva ja armottomuus itseä kohtaan
- impulsiivisuus
- epävarmuus omassa elämässä suoriutumisessa
- epäsosiaalisuus ja seksuaalisuuden ongelmat.

Nuoren toimintaan, ympäristöön tai elämäntilanteeseen liittyviä syitä voivat olla esimerkiksi

- päihteiden käyttö
- koetut traumat
- yksin jääminen
- asunnottomuus tai toimeentuloon liittyvät ongelmat
- ihmissuhdeongelmat ja yksinäisyys
- opintoihin tai työhön liittyvät tekijät, kuten paineet tai kiusaamisväkivalta.

Mikäli nuorella on useampia, yhtä aikaa mieltä kuormittavia tilanteita päällekkäin, voi nuoren olo tuntua toivottomalta ja kaoottiselta. Työntekijän tehtävänä on rauhoittaa ja selvittää akuuteimmat ongelmat ja lähteä työstämään asioita nuoren kanssa yksi kerrallaan. Itsetuhoisesti käyttäytyvä nuori voi hyötyä psykoterapiasta. On kuitenkin hyvä huomioida, että vaikka psykoterapiasta voi olla hyötyä nuoren sisäisen kokemusmaailman käsittelyyn, se ei ole vastaus kaikkiin nuoren ongelmiin. Se ei esimerkiksi poista asunnottomuutta, tuo työ- tai opiskelupaikkaa, auta liittymään yhteisöihin tai tarjoa konkreettisia onnistumisen kokemuksia. Kaikkia näitä voidaan sen sijaan vahvistaa etsivän nuorisotyön ja työpajatoiminnan avulla.

Nuoren pahan olon syitä voi lähteä tarkastelemaan esimerkiksi arjen rakenteita tarkastelevan MIELI ry:n *Mielen terveyden käsi -* julisteen kautta. Arjen palasia vahvistamalla saadaan usein vahvistettua nuoren voimavaroja käsitellä muita vastoinkäymisiä. Pidemmällä aikavälillä on keskeistä harjoitella tunnetaitoja, sillä usein itsetuhoisuuden taustalla on keinottomuutta tunnistaa negatiivisia tunteita ja purkaa pahaa oloa. Lisäksi tulee tarkastella nuoren selviytymiskeinoja ja

etsiä rakentavia tapoja selviytyä. Apuna voi käyttää esimerkiksi MIELI ry:n Selviytyjän patsaat -julistetta.

Itsetuhoisen nuoren kohdalla on syytä käyttää apuna huolen vyöhykkeistöä, eikä tilanteeseen tule koskaan jäädä työntekijänä yksin (ks. *Huolen varhainen tunnistaminen ja puheeksi ottaminen*, s. 78).

4.5.1 Viiltely selviytymiskeinona

Viiltely on yleinen tapa yrittää selviytyä psyykkisesti sietämättömästä olosta. Viiltelyyn liittyy vain harvoin suoraan itsemurhasuunnitelmia, mutta toistuva viiltely voi edetä itsemurhayritykseen. Usein taustalla on halu pyrkiä helpottamaan vaikeaa oloa. Jos nuorella ei ole rakentavia selviytymiskeinoja, kuten tunteiden käsittelyn taitoa tai rohkeutta hakea apua, hän voi turvautua viiltelyyn. Viiltelyyn liittyy voimakkaita tunteita, kuten itsekritiikkiä, syyllisyyttä, häpeää ja vihaa, jotka voivat vaikeuttaa avun hakemista. Se, että nuori kertoo viiltelystä, on jo iso askel nuorelle ja voimakas luottamuksen merkki.

Viiltelyllä pyritään hallitsemaan kaoottiselta tuntuvaa tilannetta ja haetaan siihen kontrollin tunnetta. Se voi olla myös tapa rangaista itseä. Viiltelyn aiheuttama fyysinen kipu syrjäyttää hetkellisesti psyykkisen kivun ja voi tuoda näin hetkellisen helpotuksen. Viiltelyn sijaan nuorta voi rohkaista viiltely-yllykkeen herätessä kokeilemaan muita voimakkaita fyysisiä reaktioita aiheuttavia asioita: chilikarkkeja, ihon hivelyä jääpallalla, kylmää tai kuumaa suihkua tai nopeaa fyysistä rasitusta, kuten punnerruksia.



Menetelmävinkki

Tutustu nuoren kanssa Viiltelyn omahoito-ohjelmaan Mielenterveystalo.fi-sivustolla.

4.5.2 Itsemurhayritys itsetuhoisuuden muotona

Itsemurhayritys on yksi itsetuhoisuuden muoto. Itsemurha-aikeista tulisi kysyä systemaattisesti aina, kun keskustelussa nuoren kanssa nousee esiin kriisi, trauma tai suru. Ei siis vain silloin, kun itsellä herää epäily itsemurhan riskistä. Itsemurha-aikeista keskusteluun voi liittyä erilaisia epävarmuuksia ja pelkoja, sillä teema on jossain määrin tabu. Epävarmuus on ymmärrettävää, mutta työntekijän epävarmuus ei saisi koskaan olla esteenä nuoren avun saannille.

Itsemurha-aikeiden puheeksi ottaminen

Kun kysytään tai nuori kertoo itsetuhoisuudesta tai itsemurha-aikeista, on tärkeä painottaa kiireettömyyttä ja keskittyä olemaan läsnä. Nuori on kertoessaan herkässä tilassa, ja pienetkin eleet kiireen, epäilyn tai tuomitsemisen osoittamisesta voivat sulkea nuoren halun kertoa tilanteestaan. Tunteet ovat aina totta, joten keskustelussa tulee välttää tuomitsemista, syyllistämistä tai nuoren ajatusten ja tunteiden vähättelyä tai kyseenalaistamista.

Mikäli aihe tuntuu hankalalta, sen voi myös tahattomasti sivuuttaa tai vaihtaa aihetta. Joku toinen taas saattaa hätäntyä ja "kilahtaa". Tällöin kierrokset nousevat ja ryhdytään miettimään ääneen, mitä tulisi tehdä. Aloitetaan rivakka ketju, jossa nuorta siirretään taholta toiselle eteenpäin. Näiden sijaan on hyvä esittää rauhallisesti kysymyksiä, olla suora ja huolehtivainen ja osoittaa, että välittää.

- Osoita aitoa huolenpitoa ja halua kuunnella, pysy rauhallisena, älä korjaa nuoren mietteitä: *"Olen erittäin huolissani sinusta", "Minulle on tärkeää kaikki, mitä sanot", "Haluan tietää, mitä ajattelet", "Haluan auttaa ja ymmärtää", "Minulle on tärkeää tavata sinua huomenna"* jne.
- Älä kysy "miksi", vaan *"Minkä ongelman satuttaminen poistaa/poistaisi?"*, *"Mitä tarvitsisit lisää juuri nyt tässä tilanteessa, jotta sinun ei tarvitsisi satuttaa itseäsi?"*, *"Minkä neuvon antaisit ystäväillesi / toiselle henkilölle, jos hän kertoisi sinulle nämä asiat, jotka kerroit minulle?"*.
- Kerro nuorelle, miksi kysyt: *"Kysyn samaa myös muilta, samantyyppisissä tilanteissa olevilta nuorilta, sillä jokainen reagoi eri tavalla", "Vaikka ei olisikaan tarvetta tästä puhua, niin haluan että tiedät, että voidaan puhua tarvittaessa"*. Mikäli keskustelusta jää olo, että nuori hämmentyy, sanoita ajatuksesi kysymällä *"Mitä ajatuksia kysymykseni herätti?"* tai *"Jäitkö pohtimaan jotain?"*.
- Hae nuoren kanssa apua ja pysy nuoren rinnalla: *"Et ole yksin. Autan sinua saamaan tarvitsemasi avun ja tuen."* Muista kuitenkin kertoa nuorelle omat rajasi ja pitää niistä kiinni. Työnkuvaan ei kuulu nuoren tukena olo kellon ympäri. Tehkää sen sijaan nuorelle turvasuunnitelma, mallin löydät Mielenterveystalo.fi-sivustolta.
- Selvitä ja tue nuoren arjen rutiineja. Kuormittavissa elämäntilanteissa perustarpeista huolehtiminen on ensisijaisen tärkeää. Varmista, että nuori nukkuu ja syö, sillä väsyneenä huolet kasautuvat herkemmin.
- Nuori, jolla on voimakas halu kuolla tai selkeitä itsemurhasuunnitelmia, tulee aina saattaa mielenterveyspalveluihin. Itsemurhaa yrittänyt tarvitsee aina psykiatrista konsultaatiota. Mikäli on epäselvää, kuinka vakavasta asiasta on kyse, voi neuvoa kysyä ympäri vuorokauden Päivystysavusta numerosta 116117 tai Kriisipuhelimesta 0925250111.

Itsetuhoiset ajatukset ovat yleisiä, ja joka toinen on joskus ajatellut itsemurhaa.

Matka ajatuksista tekoon on kuitenkin pitkä. Kun nuori kertoo ajatuksistaan eikä akuuttia vaaraa ole, on ensimmäisenä syytä hengittää syvään ja rauhoittua. Nuorta ei ole myöskään aina syytä saattaa suoraan terveydenhuoltoon, sillä siellä nuori ei välttämättä saa heti tarvitsemaansa apua. Syynä voivat olla joko vähäiset resurssit tai se, että nuori ei kerro rehellisesti tilanteestaan, koska ei luota työntekijöihin. Mikäli luotamuksellinen suhde nuoreen on olemassa, on paras aina selvittää itse ensin tilannetta nuoren kanssa.

Mikäli nuorella on varhaisia traumaattisia kokemuksia, ovat ne voineet tallentua aivojen manteliumakkeeseen tehden aivojen hälytysjärjestelmästä epävakamman. Tällaisilla nuorilla on aikuisiällä suurempi alttius voimakkaille ja hallitsemattomille stressireaktioille kuten itsetuhoisuudelle. On kuitenkin yksilöllistä, miten kukin kestää kriisitilanteita, ja jokaisella on olemassa oma katkeamispisteensä. Itsemurhariski kohoaa usein vain tilapäisesti ja on tilannekohtaista. Jos esimerkiksi jo valmiiksi kuormittuneessa tilanteessa olevan nuoren kohdalle osuu vielä yksi vastoinkäyminen, se voi olla lopulta liikaa ja saada ajatukset valloilleen. Vaikka itsemurha-ajatukset saattavat toistua, ne eivät ole pysyviä, ja riittävä apu itsemurhayrityksen jälkeen voi riittää siihen, että elämä palaa taas normaaliksi.

Este keskustelulle	Esteen purku
<p>Pelko: "Voinko vahingossa kannustaa itsemurhasta puhumisella sen toteuttamiseen?"</p>	<p>Itsetuhoista ajatusta ei voi syöttää toisen mieleen. Asiasta puhuminen ei muuta nuorta itsetuhoiseksi tai vahingoita häntä. Itsetuhoisin ajatus on jo olemassa nuoren mielessä, jos sellaista on.</p>
<p>Epätietoisuus: "Mitä jos sanon jotain väärää tai huoleni onkin turha? Mitä jos en osaa ratkaista asiaa?"</p>	<p>Välittäminen ei vahingoita. Nuorelle voi sanoa, että kysyt samaa muiltakin vastoinkäymisiä kohdanneilta nuorilta. Itsetuhoisia ajatuksia tai tekoja aiheuttavaa tilannetta ei tarvitse osata ratkaista siinä hetkessä. Tärkeintä on kuunnella ja olla läsnä. Usein nuorella on jo itsellään ratkaisuja, kun niille vain tulee kaaoksen keskellä tilaa.</p>
<p>Roolit: "Tästä jutellaan varmasti terveydenhuollossa/terapiassa/koulussa, onko minun enää tarpeen ottaa asiaa esiin?"</p>	<p>Nuori saattaa käydä muissakin palveluissa, mutta luottamussuhde voi olla erilainen. Ei ole myöskään varmaa, että muiden palveluiden työntekijät kysyvät asiasta.</p>
<p>Omat asenteet: "Hakeekohan tämäkin nuori vain huomiota?"</p>	<p>Oma suhde itsetuhoisuuteen ilmiönä tulee olla selkeä, ja mahdollisia tuomitsevia, arvottavia asenteita on syytä tarkastella kriittisesti. Jokaiseen itsetuhoisuutta käsittelevään keskusteluun on suhtauduttava lähtökohtaisesti vakavasti ilman ennakoasenteita. Pahimmillaan työntekijän omat tunteet (ärtymys, pelko, inho) tekevät aidon kohtaamisen mahdottomaksi.</p> <p>Tutkimuksista tiedetään, että suurin osa itsemurhaa yrittäneistä ja sen toteuttaneista henkilöistä on kertonut ajatuksistaan ennen itsemurhaa. Kaikki eivät ole kuitenkaan tulleet kuulluksi, tai kertomaa on vähätelty. Siksi on tärkeää ottaa jokaisen nuoren kertoma vakavasti ja rohkaista tarvittaessa lisätuen piiriin.</p>
<p>Omat kokemukset: "Pystynkö tukemaan nuorta, kun oma läheiseni on kuollut itsemurhan kautta? Tuleeko tämä liian lähelle?"</p>	<p>Omien kipukohtien tunnistaminen ja työstäminen ennakkoon on tärkeää. Työyhteisössä on oltava selkeät toimintaohjeet tilanteissa, joissa nuoren vastuutyöntekijä ei kykene tukemaan nuorta. Syynä voi olla esimerkiksi työntekijän oma, keskeneräinen toipumisprosessi. Mikäli itsetuhoisuus on noussut puheeksi, ei nuorta saa jättää yksin tai päästää kotiin ilman, että asiasta on keskusteltu kunnolla ja nuorella on selkeät toimintaohjeet tai turvasuunnitelma.</p> <p>Hyvä työntekijä ei ole vain se, kenelle voi kertoa kaikesta. Ammatillisuutta on kyky tunnistaa itselle hankalat aiheet, valmius työstää niitä ja rohkeus ohjata nuori saattaen eteenpäin omien rajojen tullessa vastaan. Tärkeintä on, että nuori saa tarvitsemansa tuen.</p>

Nuoren tukeminen akuutissa itsemurhayrityksessä ja sen jälkeen

Itsemurhakriisissä ihmisen valtaa kestämaton, voimakas kivun tunne. Se on niin voimakas, että siitä poispääsyy ei löydy muita keinoja. Henkinen kipu laukaisee akuutin stressitilanteen ja lamauttaa otsalohkon aivokuoren toiminnan. Samalla häviävät sekä kyky ajatella rationaalisesti että kalendaarinen ajattelu. Kun ajatusta huomisesta ei ole, ei toipuminenkaan ole ajatuksissa mahdollista ja muita ratkaisuja tilanteeseen on mahdoton löytää.

Itsemurhaa yrittäneet kuvaavat oloaan siten, että he olisivat ikään kuin olleet autopilotilla, tai muistavat tilansa kuin olisivat katsoneet itseään ulkopuolelta.

Nuorilla otsalohko on vielä kehitymässä, ja tunne hetken loputtomuudesta voi tuntua äärimmäisen voimakkaalta. Itsetuhoiselle tilalle on ominaista, että sen kesto on ajallisesti rajallinen. Kun itsemurhakriisistä pääsee yli, aivot palautuvat yleensä nopeasti normaalitilaan ja elämään liittyvät tavoitteet palautuvat jälleen mieleen.

Mikäli nuorella on akuutti itsemurhakriisi ja satut paikalle, toimi seuraavasti:

- Älä jätä nuorta yksin.
- Rauhoita itsesi, oma rauhallinen läsnäolo rauhoittaa nuorta ja auttaa sinua ajattelemaan selkeästi.
- Pyri poistamaan lähiympäristöstä vahingolliset esineet (lääkkeet, aseet, köydet) ja soita 112.
- Puhu nuorelle ja jatka puhetta, vaikka hän ei vastaisi. Sillä mistä puhut ei ole niin väliä, rauhallinen juttelu luo tunteen, ettei ole hätää, ja aktivoi aivojen rationaalista ajattelua.

Mikäli nuori lähettää itsemurha-aikeistaan viestin puhelimitse, on hyvä pyrkiä saamaan nuoreen puheysteys. Mikäli tiedät, missä nuori on, kerro (tarvittaessa viestillä), että soitat hänelle apua paikalle. Soita sen jälkeen 112. Pyri pitämään keskusteluyhteys nuoreen auki. Mikäli et tiedä nuoren sijaintia, pyri selvittämään se. Vaikka et saisi paikkaa selville, kerro, että soitat apua paikalle. Soita sen jälkeen 112.

Alaikäisen nuoren kohdalla tehdään aina lastensuojeluilmoitus. Täysi-ikäisen nuoren kohdalla on hyvä tehdä ilmoitus sosiaalihuollon tarpeesta (huoli-ilmoitus). Ilmoitukset pyritään tekemään nuoren kanssa yhdessä. Asianmukaiset ilmoitukset siirtävät vastuuta pois yksittäiseltä työntekijältä. Tapahtunut tulee kuitenkin aina käydä läpi työyhteisössä ja työnohjauksessa ja tarpeen mukaan työterveyspalveluissa. Muista, että itsemurhakriisissä ihminen tekee itse valintansa, ja omalla toiminnalla voi vaikuttaa vain rajallisesti.

Kun akuutti tilanne on saatu ratkottua, on tärkeä huomioida, että itsemurhakriisistä jää nuoren aivoihin muistijälki. Se voi aktivoitua seuraavassa emotionaaliossa kriisissä vuosienkin päästä. Tällöin aivoihin tallentunut käyttäytymisreaktio aktivoituu ja kynnys itsemurhayritykseen laskee. Tämän voi kertoa myös nuorelle ja pitää huoli siitä, että turvasuunnitelma on tehtynä. Pelottelujen sijaan on hyvä kuitenkin myös korostaa, että monelle yritys voi olla kertaluontoinen, kunhan sen käsittelyyn on saanut riittävästi tukea. Itsetuhoisista ajatuksista tai itsemurhan yrityksestä ei myöskään toivu hetkessä. Nuoreen on syytä pitää yhteyttä, kysyä kuulumisia ja osoittaa välittämistä, vaikka hän ei aina vastaisikaan.

Lisäksi nuorta tuetaan muihin palveluihin kiinnittymisessä tarpeen mukaan (ks. *Nuoren omahoito-ohjelmat ja muu tuki verkossa*, s. 112). Yhteisessä työskentelyssä painopiste on toivon luomisessa ja elämänhalun vahvistamisessa. Tässä voidaan hyödyntää toipumisorientaation periaatteita (ks. *Mielenterveyden häiriötä sairastavan nuoren tukeminen*, s. 83).



4.5.3 Tieto konkretiaksi: Miten puhun itsetuhoisuudesta?

Itsetuhoisuuteen liittyy voimakkaita häpeän ja arvottomuuden tunteita. Nuoren voikin olla äärimmäisen vaikea ottaa omia itsetuhoisia ajatuksiaan puheeksi. Työntekijänä sinulla on mahdollisuus helpottaa nuoren jo valmiiksi vaikeaa tilannetta ottamalla tilanteesta vastuu kysymällä. Kysymiseen

on monia tapoja, ja se helpottuu, mitä useammin sen tekee. Tärkeintä on löytää sanat, jotka tuntuvat itsestä luontevilta, sillä oma epävarmuus ja epämukavuus heijastuvat herkästi nuoreen.

Itselle luontaista tapaa ottaa itsetuhoisuus puheeksi on hyvä harjoitella etukäteen. Erilaisia lauseita kannattaa kokeilla sanoa ääneen työkaverille ja käydä työyhteisössä keskustelua siitä, miten muut ottavat asian puheeksi. Esimerkkilauseina voi käyttää seuraavia:

- Onko sinulla ollut ajatuksia itsesi satuttamisesta?
- Tuntuuko sinusta niin pahalta, että haluaisit kuolla?
- Oletko ajatellut itsemurhaa?
- Ovatko kuolemantoiveet niin voimakkaita, että olet ajatellut tehdä itsellesi jotakin?
- Tuntuuko sinusta siltä, että voisit yrittää itsemurhaa?
- Oletko suunnitellut, miten pääsisit pahasta olostasi?
- Oletko koskaan pohtinut tai yrittänyt itsemurhaa?

Mikäli nuori vastaa myöntävästi, voidaan jatkaa kysymällä, onko nuori tehnyt valmisteluja itsemurhasuunnitelman toteuttamiseksi. Samalla voidaan kartoittaa, tunteeko nuori ketään, joka olisi tehnyt itsemurhan tai yrittänyt sitä. Lähipiirissä tapahtunut itsemurha tai sen yritys voi kasvattaa riskiä.

Voi olla, että kysyminen itsessään ei jännitä, vaan eniten pelottaa nuoren vastaus. Siksi on tärkeä myös tietää, miten toimia nuoren vastauksen jälkeen. Mikäli olosi tuntuu harjoittelun jälkeen yhä epävarmalta, on asiaa hyvä käydä läpi läheisen työkaverin kanssa ja tarvittaessa työnhajauksessa. Varmuutta voi saada myös hankkimalla lisätietoa itsetuhoisuudesta esimerkiksi Mielenterveystalo.fi-sivustolta tai THL:n Itsemurhien ehkäisy -verkkokoulusta.

4.6 Työn rajaaminen nuoren eri tilanteissa

”He ovat tukeneet minua matkalla ammattiavun piiriin, he eivät luovuttaneet sillonkaan kun minä olin jo luovuttanut, he pysyivät aina olemassa vähintään watsapin päässä toki vain työpäivinä mutta silti. He ovat selvittäneet asioita ja saatavilla olevaa tukea kun minun voimat oli loppu. Tehneet pitkää päivää jotta minä saan tarvitsemäni avun. Ja myös osastolla vierailut on olleet korvaamatonta. Heihin olen uskaltanut aina nojata kun oma perhe ei ole sellainen johon voisi.”

– Sovari 2022

Etsivällä nuorisotyöllä ja työpajatoiminnalla on keskeinen rooli nuorten mielenterveyden ongelmien ehkäisyssä, sillä yhteiskunnan tukipalvelut eivät aina kohtaa sellaisten nuorten tarpeita, joilla on heikentynyt toimintakyky. Haasteena on palvelujen toimintaluonne. Nuoren on oltava aktiivinen saadakseen palveluita, mutta sekä syrjäytymisestä että mahdollisesta mielenterveyden häiriöistä johtuen nuorilla voi olla tähän muita heikommin sosiaalisia, aineellisia tai mielenterveydellisiä voimavaroja.

Vaatus omasta aktiivisuudesta voikin olla merkittävä este mielenterveyden palveluihin pääsemisessä tai niissä pysymisessä. Myös erilaisissa nuorten kriisitilanteissa nuori kääntyy herkimmin sellaisen aikuisen puoleen, johon hän luottaa ja joka tuntee nuoren historiaa. Toisilla nuorilla taas ei ole muita, kenen puoleen kääntyä, kuin etsivän nuorisotyön tai työpajatoiminnan työntekijät.

Etsivällä nuorisotyöllä ja työpajatoiminnalla onkin erityinen arvo nuorten palveluna. Samaan aikaan se voi vaikeuttaa työn rajaamista mielenterveyden ongelmien kanssa kipuilevien nuorten kohdalla.

Painetta valua vahvasti korjaavien palveluiden puolelle voi tulla niin sidosryhmiltä kuin työn realiteetistakin, kuten puutteellisista mielenterveyspalveluista. Toisinaan rajaamisen haastetta voivat lisätä nuorilta tulevat toiveet tai työyhteisöjen sisäiset ristiriidat toimintojen luonteesta.

Etsivässä nuorisotyössä ja työpajatoiminnassa on kuitenkin omat tavoitteensa, eikä niihin kuulu tavoitteellinen nuoren mielenterveyden häiriöiden korjaaminen. Mikäli rajoja venytetään, ei nuori muodosta luottamusta esimerkiksi psykoterapiaan tai muuhun toipumisen kannalta keskeiseen mielenterveyspalveluun, vaan tukeutuu tuttuun etsivään tai työpajavalmentajaan. Tämä voi hidastaa ja pahimmassa tapauksessa estää nuoren toipumisprosessia.

Työmuotojen erityinen arvo näyttäytyy siinä, miten nuori tulee nähdyksi muutenkin kuin mielenterveyden haasteiden vuoksi sekä miten häntä voidaan tukea ja kulkea hänen rinnallaan hänen kiinnittyessä muihin palveluihin.

Nuoren mielenterveyden vahvistaminen on koko työyhteisön asia työtehtävästä riippumatta. Työyhteisössä on tärkeä laatia yhteiset toimintamallit siihen, miten vastuuta jaetaan sekä miten ja mistä sekä nuori että työntekijä saavat tarvittaessa lisä-apua. Yhteiset työn rajaamisen käytänteet tulee sopia erityisesti mielenterveyden häiriöitä sairastavien nuorten kohdalla, sillä heidän kohdallaan rajan vetäminen ei ole aina niin selkeää. Huolimatta mielenterveyspalveluiden resursseihin liittyvistä haasteista ei vastuu mielenterveyden häiriöiden hoitamisesta tule koskaan olla etsivällä nuorisotyöllä tai työpajatoiminnalla. Ei

silloinkaan, vaikka työyhteisössä olisi erityistä mielenterveysosaamista tai muita resursseja, joilla voidaan tukea nuoria vaativimmissakin tilanteissa. Ilman yhteisesti organisaatiotasolla sovittuja toimintamalleja ja niihin sitoutunutta työyhteisöä voi rajaaminen näissä tilanteissa olla kuitenkin haastavaa.

Yhteisen rajaamisen tueksi on seuraavaan kirjattu portaittaisia toimintatapoja. Portaatt eivät muodosta automaattista jatkumoa, ja niiden sisältöjä voidaan toteuttaa myös rinnakkain. Portaalla neljä päävastuu tilanteesta on kuitenkin aina mielenterveyspalveluilla. Porrasta voi tarkastella myös suhteessa "Mielenterveys päihkinänkuoressa" -luvun palvelujärjestelmän kuvaukseen (ks. s. 21.). Epäselvissä tilanteissa tulee aina keskustella toimintatavoista ja työn rajaamisesta yhdessä esihenkilön kanssa ja tarvittaessa tukeutua työhohjaukseen.



1. Porras: Kaikkien toiminnassa mukana olevien nuorten mielenterveyden vahvistaminen

Toiminta: Arvostava ja yksilöllinen kohtaaminen, sosiaalisen vahvistamisen työote, yhteisön merkitys ja vertaisuus, mielenterveydestä ja mielenterveyden haasteista puhumisen normalisointi ja sallivuus (ks. *Mielenterveyttä edistävä työote*, s. 50).

2. Porras: Nuoren tukeminen mielenterveyden ongelmassa ja lievissä kriisitilanteissa

Toiminta: Tavoitteiden madaltaminen ja voimavarojen säätely, arjen tukirakenteiden tarkastelu, lähiyhteisöjen/turvaverkon tuen kartoittaminen, voimavaroihin ja vahvuuksiin keskittyminen, oman roolin rajaamisen tarkastelu ja moniammatillinen yhteistyö (ks. *Nuoren minäkäsitys ja mielenterveys*, s. 23, *Huolen varhainen tunnistaminen ja puheeksi ottaminen* s. 78, *Nuoren tukeminen kriiseissä* s. 91, *Nuoren selviytymistaitojen vahvistaminen*, s. 107, *Nuoren omahoito-ohjelmat ja muu tuki verkossa*, s. 112).

3. Porras: Nuoren tukeminen lievissä tai keskivaikeissa mielenterveyden häiriöissä

Toiminta: Riippuu nuoren tilanteesta ja toimintakyvystä. Lievissä häiriöissä toiminta voi jo itsessään olla riittävä toipumisen tuki, vaikeammissa tilanteissa painotus palveluohjauksessa, palveluihin sitoutumisen tukemisessa ja läsnäolo palveluiden rinnalla. Keskeistä toiminnassa on toiveikkuuden vahvistaminen (ks. *Mielenterveyden häiriötä sairastavan nuoren tukeminen*, s. 83). Etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta voivat olla muiden palveluiden rinnalla tärkeitä paikkoina, joissa nuori kohdataan diagnoosin sijaan ensisijaisesti nuorena itsenään (ks. *Myönteinen tunnistaminen*, s. 55).

4. Porras: Nuorella on vakava, psykiatrista erikoissairaanhoidon vaativa tilanne, kuten psykoosi, itsemurhayritys tai vaikea persoonallisuushäiriö

Toiminta: Palveluohjaus saattaen oman alueen mielenterveyspalveluihin.

Työn rajaamiseen liittyy keskeisesti myös omien kielteisten ajatusten ja asenteiden tarkastelu ja niiden välittämisen rajaaminen. Mitä tiiviimmin tai pidempään nuoren kanssa työskennellään, sitä varmemmin nuoreen saattaa siirtyä pala työntekijän omista arvoista ja asenteista. Vahvat asenteet voivat siirtyä jo lyhyessäkin tapaamisessa, etenkin jos nuoren oma arvomaailma on epäselvä.

Omat kielteiset asenteet voivat liittyä moneen teemaan. Erityisen herkkänä mielenterveyden ongelmien kanssa kipuilevien nuorten kanssa tulee olla siinä, ettei välitä nuorelle omia, mahdollisia kielteisiä asenteita palvelujärjestelmää kohtaan. Työntekijänä eteen on voinut tulla useampia tilanteita, joissa nuori ei ole saanut tarvittavaa palvelua. Tilanteet voivat ymmärrettävästi aiheuttaa turhautumista ja kynnistymistäkin. Työntekijän tehtävä on tästä huolimatta luoda uskoa ja toivoa palvelujärjestelmään. Vaikka palveluissa on puutteita, saa moni nuori niistä myös tarvitsemansa avun.

Osalla nuorista on kokemuksia sosiaalityöntekijöistä tai muista viranomaistahoista, joiden toimenpiteet ovat nuoren mielestä olleet hänen etujensa vastaisia. Luottamus erilaisia tukipalveluita kohtaan voi olla täten jo valmiiksi heikko. Myös yhteiskunnan tasolla puhutaan mielenterveyspalveluiden riittämättömyydestä, mikä voi johtaa siihen, että palveluihin ei edes yritetä ottaa yhteyttä. Mikäli nuoren toivo palvelujärjestelmää kohtaan horjuu, ei työntekijänä tule koskaan lähteä mukaan kritisointiin, vaikka nuoren kokemuksissa olisikin perää. Sen sijaan tulee keskittyä tähän hetkeen. Vaikka nuori kokisi, ettei ole saanut apua aiemmin, hän on tässä nyt. Se on merkki siitä, että hänen asiansa ovat jo menossa eteenpäin. Siitä muistuttaminen voi jo itsessään vahvistaa toiveikkuutta muitakin palveluita kohtaan.

Vaikka nuori kokisi, ettei ole tullut aiemmin kuulluksi tai on tullut ohitetuksi, hänellä on myös ollut tahtoa voida paremmin ja paljon vahvuuksia, jotka ovat auttaneet häntä jatkamaan avun hakua sinnikkäästi. Omalla kohtaamisen tavalla voidaan korjata nuoren aiempia kokemuksia ja vahvistaa nuoren luottamusta ja toiveikkuutta merkittävästi.

Oman vastuun ja rajaamisen sanoittaminen nuorelle: *”Ollaan nyt juteltu useamman kerran, ja mulla heräsi ajatus, että voitaisi miettiä, haettaisiko sulle sellaista tukea, jota itse en osaa ja voi antaa. Miltä se kuulostaa?”*





4.6.1 Tieto konkretiaksi: Verkostokartta

Nuoren tukeminen ja työn rajaaminen eri tilanteissa helpottuu, kun toimintaohjeet ovat selkeät. Jokaisella työyhteisön jäsenellä tulee olla ajantasaiset tiedot sosiaali- ja terveyspalveluista, joihin nuori voidaan ohjata saamaan tukea ja hoitoa. Työyhteisössä on hyvä tehdä oman alueen toimijoista verkostokartta, johon kirjataan, kenen puoleen voi kääntyä missäkin nuoren hyvinvointiin tai mielenterveyteen liittyvissä teemoissa. Verkostokartan voi tehdä myös oman työn tueksi. Kun alueella on luottotyöntekijöitä, kynnys konsultoida tai ohjata nuori eteenpäin madaltuu. Myös saattaen vaihto helpottuu, kun nuorelle voidaan kertoa, minkälainen ihminen häntä on vastassa. Joillain paikkakunnilla on myös saatettu tehdä erillinen, tehostetun nuorisotyön malli, jossa on sovittu toimintaohjeet kriisitilanteisiin.

Ohjeet:

1. Aloita pohtimalla, kenen puoleen käännyt, kun kaipaat rohkaisua, lisätukea tai lisätietoa. Kenen kanssa teet yhteistyötä? Kenen kanssa voisit lisätä yhteistyötä?
2. Selvitä myös, kenen kanssa muut työyhteisön jäsenet tekevät yhteistyötä. Entä naapurikunnassa?
3. Täytä tiedot verkostokarttaan pohdintojen pohjalta. Verkostokartan voi tehdä myös muuhun muotoon. Mielenterveyden teemojen lisäksi voidaan kirjata myös muita tuen muotoja, kuten tuki päihteiden käytössä, rikoksilla oireilussa tai talousasioissa.



Verkostokartta

Organisaatio				
Perustiedot, esimerkiksi nettisivu ja aukioloajat				
Yhteys-henkilön puhelin/ sähköposti				
Yhteistyön muoto				
Muuta tärkeää tietoa				

4.7 Nuoren selviytymistaitojen vahvistaminen

”Olen kehittynyt elämän ja ajatusmaailman monessa osa-alueessa. Kun aloitin tapaamiset, olin hyvin masentunut ja sulkeutunut ”haamu”, jolla ei ollut jaksamista edes arkielämään kuten syömiseen. Nykyään käyn töissä kahdessa työpaikassa ja jaksamisen kanssa ei enää ole samanlaisia ongelmia.”

– Sovari 2022

Nuoren mielenterveyden tilaan ja kykyyn kohdata erilaisia kriisitilanteita vaikuttavat erilaiset suoja- ja riskitekijät. Suojatekijät ovat mielenterveyttä ja voimavaroja suojaavia tekijöitä, ja riskitekijät taas vievät voimavaroja ja lisäävät riskiä ongelmien syvenymiselle. Suojatekijöiden lisäksi mielenterveyttä voi suojata selviytymistaitojen avulla.

Selviytymistaidot ovat taitoja, jotka auttavat nuorta toimimaan ja käsittelemään erilaisia kriisitilanteita sekä tukevat mahdollisesti muuttuneen elämäntilanteen hyväksymisessä (esim. sairastuminen). Selviytymistaitoja on erilaisia, ja jokaisen taidot ovat yksilöllisiä. Niitä opitaan kotoa ja muista varhaisista ihmissuhteista ja omia taitoja voi harjoitella ja vahvistaa läpi elämän.

- **Fysiologinen selviytyjä.** Oman kehon tarpeista huolehtiminen tukee myös psyykkistä hyvinvointia stressaavissa elämäntilanteissa tai arjen kuormituksessa. Fysiologinen selviytyjä saattaa lähteä lenkille ja ulkoilemaan saadakseen ajatuksia muualle, tehdä rentoutumisharjoituksia, syödä hyvin ja nukkua riittävästi.
- **Älyllinen selviytyjä.** Elämän solmukohtia voi avata myös järkeilemällä ja punnitsemalla tilanteen hyviä ja huonoja puolia. Älyllinen selviytyjä tekee muun muassa suunnitelmia ja listoja ja hankkii lisätietoa omasta tilanteestaan tai tapahtuneesta.

- **Sosiaalinen selviytyjä.** Kuormittavissa tilanteissa toiseen tukeutuminen on ihmismielen toipumisen kannalta luontaista. Se on opittu jo kivikaudella, jolloin muihin tukeutuminen oli elinehto. Sosiaalinen selviytyjä jakaa kokemuksiaan ja ajatuksiaan muiden kanssa, viettää aikaa ystävien kanssa, ottaa vastaan tukea ja tukee muita.
- **Luova selviytyjä.** Kuormitusta tai epämääräistä tunnetilaa voi purkaa taiteen keinoin. Myös erilaiset mielikuvaharjoitukset voivat helpottaa oloa. Erilaiset itseilmaisun keinot, kuten kirjoittaminen, piirtäminen, soittaminen tai tanssiminen, voivat olla luovalle selviytyjälle tärkeitä kanavia purkaa arjen kuormitusta ja käsitellä vaikeita asioita.
- **Henkinen selviytyjä.** Hengellisyys ja selitysten ja tuen hakeminen uskonnosta, aatteista tai erilaisista arvoista ovat osalle keino selviytyä, samoin kuin elämän merkityksellisyyden pohtiminen. Pysähtyminen ja keskittyminen pelkästään hengitykseen voi olla tehokas tapa rauhoittua, jos tunteet ja ajatukset myllertävät.
- **Tunteellinen selviytyjä.** Kuormittaviin tilanteisiin liittyy paljon tunteita, jotka voivat kasautua ja kasvattaa pahaa oloa, ellei niitä osaa purkaa. Tunteelliselle selviytyjälle tunteiden ilmaiseminen on helppoa ja luonnollista. Hän ilmaisee tunteitaan erilaisin keinoin, kuten itkemällä tai puhumalla ja sallii surun rinnalle myös ilon.

Mitä useampia selviytymiskeinoja nuori osaa hyödyntää arjessaan, sitä paremmat mahdollisuudet hänellä on selviytyä suuremmistakin kriiseistä. Mikäli nuori on esimerkiksi oppinut purkamaan kuormaa vain liikkumalla (fysiologinen selviytyjä) ja kriisi onkin liikuntakykyyn vaikuttava onnettomuus, voi selviytyminen olla vaikeampaa kuin nuorella, joka pystyy liikkumisen lisäksi käsittelemään onnettomuutta myös tunteitaan ilmaisemalla (tunteellinen selviytyjä).



Menetelmävinkki

Tutustukaa MIELI ry:n Millainen selviytyjä olen? -julisteeseen ja selvittäkää, mikä selviytymistaito on nuorelle luontainen.

Voimavarat vastoinkäymisissä

Selviytymistaitoihin liittyy myös oman elämän voimavarojen tunnistamisen, lisäämisen ja säätelyn taidot. Voimavaroilla tarkoitetaan hyvää oloa ja jaksamista tukevia asioita. Ne voivat olla esimerkiksi ihmisiä tai tunteita tai omaa toimintaa, kuten luonteenvahvuuksien käyttöä. Mielenterveyden voimavaroja tarvitaan päivittäisessä arjessa, ja koska niitä kulutetaan päivittäin, tulee niitä myös tietoisesti vahvistaa.

Voimavarojen lisäämistä voi pohtia nuoren kanssa seuraavasti:

- Mistä olet kiitollinen?
- Mitkä asiat ovat tuoneet tällä viikolla hyvää mieltä / mikä on auttanut jaksamaan?
- Mitkä myönteiset tunteet nostavat mielialaa? Miten näitä tunteita saisi lisättyä päivään?
- Mitä hyviä asioita tässä toiminnassa mukana olo on tuonut sinulle?

Jo myönteisten asioiden pohtiminen kohentaa mielialaa, vaikka ei tekisi mitään muuta. Siksi niistä on tärkeä keskustella nuorten kanssa säännöllisesti. Esimerkiksi ryhmätoiminta voidaan aloittaa piirtämällä, kirjoittamalla tai maalaamalla jokin kuluneen viikon aikana tapahtunut hyvä asia. Apuna voidaan käyttää kuvakortteja, jos asioiden sanottaminen on muuten vaikeaa. Kun tästä tehdään tapa, sen tekeminen helpottuu kerta kerralta ja nuoren kyvyt myönteiseen ajatteluun vahvistuvat.

Kiitollisuuspäiväkirja on myös tapa päättää päivä myönteisyyteen. Mikäli nuoren tilanne on hyvin

kuormittunut, voi päivittäinen, yksin tapahtuva asioiden pohdinta olla kuitenkin vaikeaa ja tuoda nuorelle epäonnistumisen tunteen. Jokaisen harjoituksen kohdalla onkin hyvä muistaa nuoren yksilöllisten tarpeiden kartoittaminen ja yksilöllinen tuki.

Voimavaroja tulee osata myös säädellä, jotta elämä ei ole yhtä vuoristorataa. Yksinkertaisuudessaan säätely on kuormittavien tilanteiden tunnistamista ja taitoa pysähtyä tarkastelemaan käytettävissä olevien voimavarojen suhdetta niiden kulutukseen. Samalla se on kykyä keventää elämää kuormittavan elämäntilanteen aikana tai sen jälkeen. Näin käytössä olevat voimavarat voidaan kohdentaa meneillään olevan tilanteen käsittelyyn.

Voimavarojen säätelyä voi pohtia nuoren kanssa seuraavasti:

- Miten tyytyväinen olet elämäsi asteikolla 4–10? / Mikä olosi on nyt asteikolla 4–10?
- Mistä olosi koostuu? Miksi tunnet näin?
- Minkä asian pitäisi muuttua, jotta pääsisit 7:sta 7+:aan?
- Mitkä asiat vievät voimiasi? Mitä positiivista pitäisi olla enemmän? Mitä negatiivista vähemmän?
- Mitä voit itse tehdä muutoksen eteen? Mikä on konkreettinen, pieni mikroteko, jolla saisit lisättyä arkeesi hyvinvointia, ehkäpä jo tänään?
- Miten voisit onnistua siinä? Mikä voi olla esteenä ja miten se taklataan?
- Miten minä tai joku muu voi olla apuna?

Merkityksellisyden tunteen vahvistaminen

”Olen saanut viikkooni toimintaa ja tekemistä (tekemisiäni rajoittaa mielenterveysongelmani). Hän myös kannustaa että minulla ei ole mikään kiire mihinkään.”

– Sovari 2022

Nuori voi pärjätä pitkäänkin vaikeuksien tai mielen-terveyden häiriöiden kanssa, kunhan elämä tuntuu

merkitykselliseltä. Merkityksellisyyden tunteen vahvistaminen onkin osa mielenterveyden edistämistyötä ja selviytymistäitoa. Merkityksellisyyden tunteeseen liittyy seuraavia osa-alueita:

1. Suunta elämässä/tavoitteet/päämäärät (Mitä minä haluan? Mikä minua kiinnostaa?)
2. Ymmärrettävä kokemus itsestä/elämästä/ maailmasta eli ajatus siitä, ettei elä tyhjiössä. (Kuka minä olen? Mikä on minun paikkani? Mihin suuntaan olen menossa?)
3. Tunne, että elämällä on vaikutusta/painoarvoa/ merkitystä. (Jäisikö jotain puuttumaan, jos minua ei olisi vai onko elämäni turha? Kenelle olen merkityksellinen ja miksi?)

Merkityksellisyyden tunne syntyy ja vahvistuu vuorovaikutuksessa muihin ihmisiin ja ympäröivään maailmaan. Mikäli nuoren elämässä ei ole muita ihmisiä, kuten ystäviä, perhettä tai yhteisöjä, korostuu etsivän nuorisotyön tai työpajatoiminnan rooli. Työntekijänä voidaan vahvistaa nuoren tunnetta nähdäksi tulemisesta ja arvokkuudesta: *”Kiitos kun tulit tänään, minä olen tässä sinua varten.”* Työntekijä ei voi kuitenkaan loputtomiin kannatella yksin nuoren merkityksellisyyden tunteen kokemusta, vaan nuorelle pyritään löytämään myös muita ihmisiä, joihin kiinnittyä.

Merkityksellisyyden tunne linkittyy toiveikkuuteen ja vie nuorta eteenpäin. Tulevaisuususkko, unelmat ja tavoitteet ovat keskeisiä mielenterveydelle, etenkin jos elämässä on vastoinkäymisiä. Myös koherenssin käsite liittyy merkityksellisyyteen. Käsitteellä viitataan taipumukseen ja kykyyn nähdä oma elämä ja sen tapahtumat ymmärrettävinä, hallittavina ja mielekkäinä. Sitä voidaan kuvata myös elämänhallinnan tunteena.

Koherenssin tunne vahvistaa itsetuntoa, optimismia, toiveikkuutta, sinnikkyyttä ja hyvää oloa. Samaan aikaan se lievittää haitallista stressiä, ahdistuneisuutta, toivottomuutta ja masennusta. Vahvan koherenssin tunteen on osoitettu auttavan selviytymään erilaisista kuormittavista tilanteista ja säilyttämään hyvinvointi vastoinkäymisistä huolimatta. Koherenssin tunnetta voi vahvistaa käymällä nuoren

kanssa läpi hänen elämässään eteen tulleita vastoinkäymisiä ja niiden merkitystä nuoren hyvinvoinnille ja elämänsäkululle.

Nuoruuteen liittyy ajanjaksona myös erilaisia asenteita ja odotuksia niin nuorella itsellään kuin kulttuurinkin tasolta. Nuoruus nähdään ”mahdollisuuksien aikana”, ja nuoruuteen liittyy herkästi ajatuksia vapaudesta, jonka perään haikaillaan aikuisena. Mikäli nuoruusaikaan kuuluu vapauden ja huolettomuuden sijaan surua, huolta ja kriisejä, voi nuorella herätä ahdistuneisuutta vaille jäämisestä: *”Ehdinkö vielä tehdä haluamiani asioita? Mitä jos en nyt pystykään elämään täysillä? Mistä jään paitsi?”* Työntekijän tärkein välitettävä viesti on levollisuus: *”Vielä ehtii, elämässä ei ole kiire, nyt kerätään ensin voimavaroja ja happea.”*

Laajemmin sekä etsivässä nuorisotyössä että työpajatoiminnassa voidaan haastaa yhteiskunnan kapeita malleja niin nuorten kanssa kuin yhteiskunnan arvomaailmaankin vaikuttamalla.

Pyrkimys on raivata reittejä merkitykselliseen tulevaisuuteen myös niille nuorille, joilla on elämässä kuormaa tai joiden polku ei ole suoraviivainen.

Pohdi itsenäisesti tai nuorten kanssa, miten seuraava ajatus liittyy toiveikkuuteen ja merkityksellisyyteen:
”Vene, joka menee eteenpäin, pysyy pystyssä tuulisemmassakin aallokossa. Paikoilleen pysähtynyt vene voi kaatua jo pienemmästä keinutuksesta.”

Selviytymistapojen tarkastelu

Kaikki nuoren käyttämät selviytymiskeinot eivät automaattisesti ole rakentavia, hyvinvointia tukevia ja voimavaroja lisääviä. Koska pohja selviytymistaidoille luodaan varhaisissa ihmissuhteissa ja kasvuym-päristöissä, on jokaiselle nuorelle muodostunut yksilöllinen, opittu malli toimia. Kriiseissä tai muissa haastavissa elämäntilanteissa opittu tapa aktivoituu lähes automaationa, ja sitä vastaan voi olla vaikea toimia. Haitallinen toimintatapa vie voimia niiden lisääntymisen sijaan ja voi lisätä riskiä ongelmien syvenemiselle tai erilaisille mielenterveyden haasteille. Työntekijänä on mahdollisuus vaikuttaa nuoren selviytymistapoihin ja suotuisaan toimintatapaan jo ennakkoon sekä haastaa niitä myös myöhemmin joko yksin tai yhdessä tukipalveluiden kanssa, ks. s. 111.

1. Yksilöllinen tausta: Jokaisella nuorella on yksilöllinen tausta / yksilölliset geenit sekä kotoa/lähisuhteista muodostuneet selviytymistavat.

2. Elämään kuuluvia tai yllättäviä vastoinkäymisiä: Kuormittavat elämäntilanteet aktivoivat nuoren sisäisen halun selviytyä. Vastoinkäymisissä oma toimintatapa aktivoituu usein automaattisesti, ja omaa opittua toimintatapaa vastaan voi olla hankala toimia.

3. Epäsuotuisa toimintatapa: Nuoren kotona on voitu käsitellä hankalia tilanteita päihteillä, vetäytymällä tai väkivallalla. Nuori ei ole nähnyt mallia muihin ihmisiin tukeutumisesta, vaan kokee, että hänen pitää pärjätä yksin.

4. Epäsuotuisan toimintatavan vaikutukset: Epäsuotuisasta toimintatavasta voi seurata erilaisia mielenterveyttä ja toimintakykyä haastavia seurauksia.

5. Pidempään jatkuneen epäsuotuisan toimintatavan vaikutukset: Mikäli vastoinkäyminen tai pahan olon syy on ollut liian iso suhteessa saadun tuen määrään (huom. ei vain saatu tuki vaan myös nuoren kyky vastaanottaa tukea), ajankohtaisuuteen ja nuoren voimavaroihin, voi se aiheuttaa voimakasta vaikutusta toimintakykyyn ja olla riskitekijä mielenterveyden häiriöön sairastumiselle.

Etsivän nuorisotyön ja työpajatoiminnan rooli:

Kohta 1: Mahdollisuus tehdä ennakoivaa mielenterveyden edistämistyötä vaikuttamalla nuoren yksilöllisiin selviytymis- ja mielenterveystaitoihin sekä resilienssiin.

Kohdat 3–4: Haastetaan nuoren ajatus- ja toimintamalleja yhteisissä keskusteluissa ja tuetaan ”suotuisan toimintatavan polulle”. Mahdollistetaan nuorelle onnistumisen kokemuksia ja vahvistetaan toimijuuden tunnetta madaltamalla tavoitteita ja odotuksia. Ymmärretään oma rooli osana nuoren turvaverkkoa ja näytetään mallia rakentavista selviytymiskeinoista. Rinnalle voidaan ottaa tarpeen mukaan erilaisia terveydenhuollon palveluita.

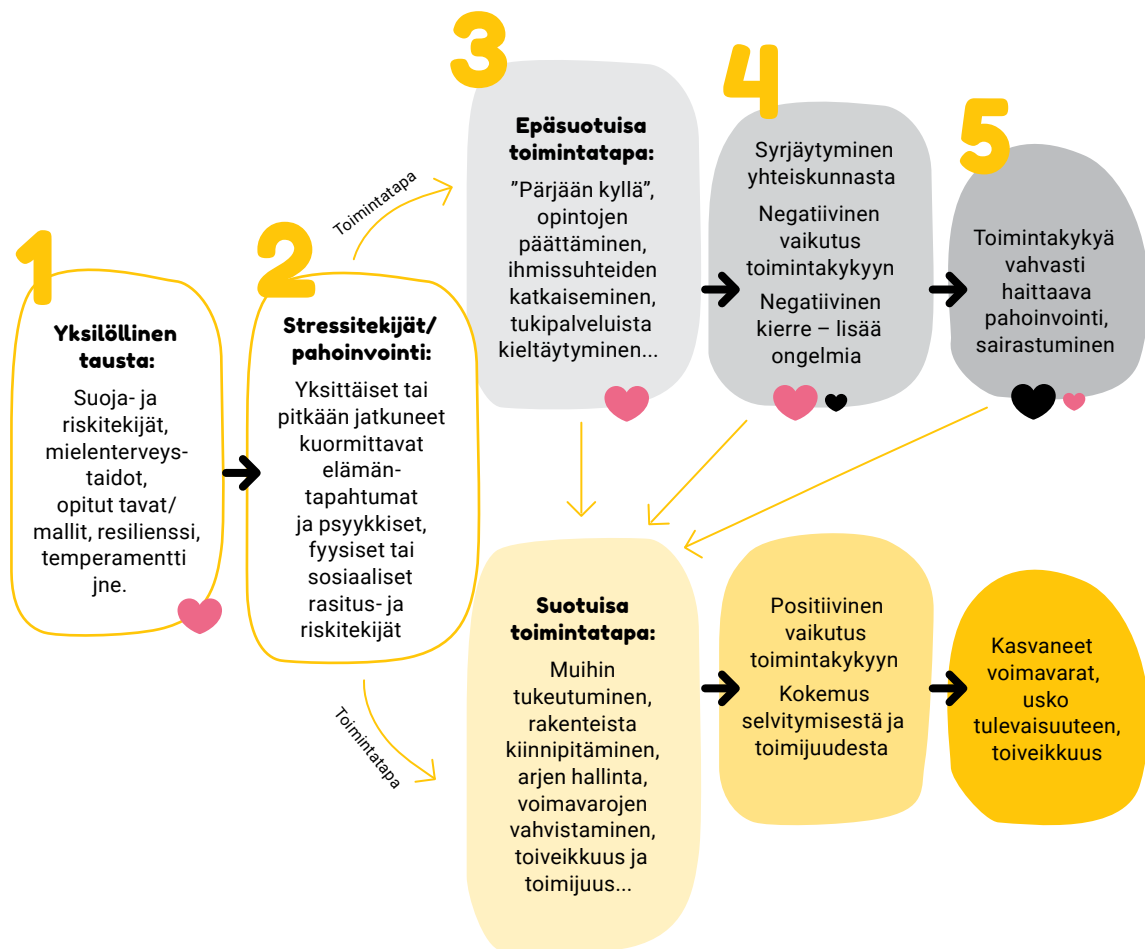
Kohta 5: Mikäli nuoren toimintakyky heikkenee selkeästi, on painopiste nuoren tukemisessa terveydenhuollon palveluilla. Etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta voivat vahvistaa nuoren luottamusta ja rohkeutta mielenterveyspalveluihin kiinnittymiseen.

Työn painopisteenä toiveikkuus

Vaikka nuorella olisi taustallaan minkälaisia kokemuksia tahansa, on kaikessa työskentelyssä painotus voimavarakeskeisyydessä ja tulevaisuususkon vahvistamisessa.

Hankalat kasvuolosuhteet tai elämässä kohdatut kolhut eivät ole yhtä kuin tuhoon tuomittu tulevaisuus.

Kipeistä kokemuksista huolimatta jokaisella nuorella on mahdollista elää hyvää, merkityksellistä elämää. Kaikkein tärkein suojaava tekijä on se, joka voi myös pahiten haavoittaa – ihmissuhteet. Tuen ei tarvitse tulla perheen sisältä, vaan yksikin aikuinen, kuten etsivä nuorisotyöntekijä tai työpajavalmentaja, voi omalla läsnäolollaan tuoda riittävän turvan ja luottamuksen tulevaan.



♥ = etsivä nuorisotyö, työpajatoiminta, perusnuorisotyö jne.

♣ = vahvempi tuki nuorelle (terveydenhuolto, mielenterveys- ja päihdepalvelut jne.)

Nuoren kanssa voidaan työskennellä toipumisorientaation periaattein (ks. *Mielenterveyden häiriötä sairastavan nuoren tukeminen*, s. 83.). Myös oman toimijuuden vahvistaminen ja oman käytöksen ymmärtäminen vahvistavat resilienssiä ja hyvinvointia. Lisäksi on hyvä muistaa, että ihmisillä – myös nuorilla – on luontaisesti merkittäviä voimavaroja selviytyä kriiseistä ja vaativista elämänvaiheista kohti myönteistä tulevaisuutta.

4.8 Nuoren omahoito-ohjelmat ja muu tuki verkossa

Tämän käsikirjan julkaisun aikaan työntekijän mielenterveyttä edistävän työn tueksi on tarjolla monia erilaisia sivustoja. Osa sivustoista on myös suoraan nuoren itsenäiseen tutustumiseen soveltuvia. Luvussa esitetyt sisältöjä voidaan turvallisesti käyttää osana etsivää nuorisotyötä ja työpajatoimintaa ilman pelkoa oman työn rajojen hämärtymisestä.

Zekki-itsearviointityökalu

Zekki on digitaalinen itsearviointityökalu, jonka tavoitteena on auttaa pohtimaan nuoren hyvinvoinnin tilaa ja ohjata matalan kynnyksen palveluihin. Zekki on tarkoitettu 15–25-vuotiaille nuorille sekä nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten työkaluksi. Zekki perustuu 3X10D®-elämäntilannemittariin, tutkimuksiin ja asiantuntijatietoon. Se koostuu kymmenestä kysymyksestä ja kokoaa lopuksi yhteenvedon, jota nuori voi tarkastella joko itsenäisesti tai työntekijän kanssa. Lisäksi se nostaa esiin lisätietoa sekä vinkkejä omaan elämäntilanteeseen sopivista palveluista. Palvelu löytyy Zekki.fi-sivulta.

Miten minulla menee? -kartoitus

Miten minulla menee? -lomake on itsearviointityökalu nuoren tilanteen tarkasteluun sekä keskusteluiden tueksi nuoren ja työntekijän välille. Se on tehty työpajatoimintaan, mutta toimii pienin sovelluksin myös etsivässä nuorisotyössä. Lomakkeen avulla nuoren on mahdollista tarkastella omaa elämäntilannettaan ja tunnistaa omia vahvuuksiaan ja kehittämistarpeitaan. Kartoituksen pohjalta voidaan määritellä asioita, joihin nuori tarvitsee tukea työpajakajon tai muun yhteisen työskentelyn aikana, sekä asettaa tavoitteita ja seurata niiden saavuttamista. Työkalu tukee voimavarakeskeistä ja vahvuuksiin keskittyvää kohtaamista ja keskustelutapaa yhteisessä työskentelyssä. Työväline löytyy Inton verkkosivuilta.

Interventionnavigaattori

Jotta nuorelle voidaan tarjota oikeanlaista ja oikea-aikaista apua ja tukea, voi joskus olla tarpeen arvioida nuoren psyykkistä vointia erilaisten kyselyiden avulla. Interventionnavigaattori on digitaalinen arviointityökalu, jota voidaan käyttää nuorten kanssa, joiden psyykkinen hyvinvointi aiheuttaa huolta. Tavoitteena on, että yhden työkalun avulla saadaan kerättyä riittävästi tietoa eri elämän osa-alueista ja palvelutarpeista. Näin voidaan välttää tilannetta, jossa nuori jonottaa toistuvasti eri ammattilaisille arvioiteja varten ennen varsinaisen, tarpeenmukaisen, psykososiaalisen tuen alkamista.

Interventionnavigaattorin käytön ei tarvitse tapahtua terveydenhuollon palveluissa, vaan arviointia tehdään sen työntekijän kanssa, joka kohtaa nuoren ensimmäisenä ja johon nuorella on luottamuksellinen suhde. Joskus yhdessä tehty arviointi voi jo itsessään riittää selkiyttämään nuorelle hänen tilannettaan. Riittävä tuki voi myös löytyä jo etsivän nuorisotyön tai työpajatoiminnan piiristä. Toisaalta tehty arviointia voidaan hyödyntää, jotta nuorelle voidaan lähteä yhdessä etsimään tarvittaessa tarpeenmukaista lisätukea. Tietoa interventionnavigaattorista löytyy Terapiat etulinjaan -sivustolta ja osoitteesta interventionnavigaattori.fi.

Mielenterveyden keskusliiton verkkokurssit

Verkkokurssit ovat omassa tahdissa läpikäytäviä, mielenterveyden haasteita eri näkökulmista tarkastelevia sisältöjä. Nuori voi käydä kurseja läpi yksin, tai niitä voidaan käyttää yksilötapaamisten tukena tai osana ryhmätoimintaa. Sisällöt pohjautuvat tutkitun tiedon lisäksi kokemustietoon, ja niitä voi käyttää myös työntekijän oman ymmärryksen lisäämiseen. Kurssien tavoitteena on nuoren ymmärryksen lisäämisen lisäksi vahvistaa nuoren tunnetta vertaisuudesta ja siitä, että hän ei ole yksin kokemustensa kanssa. Kurseilla ei ole ikärajaa, mutta sisällöt on suunnattu täysi-ikäisille. Verkkokurssit löytyvät Mielenterveyden keskusliiton verkkosivuilta.

Mielenterveystalo.fi-sivuston omahoito-ohjelmat ja muut sisällöt

Omahoito-ohjelmat ovat omaan tahtiin läpikäytäviä, ja niitä voidaan käyttää kokonaisuutena tai osissa ryhmien tai yksilötapaamisten tukena. Omahoito-ohjelmat perustuvat tehokkaiksi todettuihin ja tutkituihin toimintatapoihin. Ohjelmat sisältävät tietoa ja harjoituksia arjen tueksi ja lievien tai keskivaikeiden mielenterveyden ongelmien oireiden hallintaan. Omahoito-ohjelmat eivät korvaa ammattiapua, mutta niitä voidaan tehdä ammattiavun rinnalla tai tilanteessa, jossa nuori odottaa muihin palveluihin pääsyä. Omahoito-ohjelmia on tarjolla sekä nuorille että aikuisille. Ohjelmat koostuvat kolmesta osiosta: Tieto-osuus, Harjoitukset ja Eväitä jatkoon. Teemoina on muun muassa erilaiset mielenterveyden häiriöt, kriiseistä selviytyminen ja ihmissuhteiden pulmat. Omahoito-ohjelmat löytyvät Mielenterveystalo.fi-sivustolta.

Omahoito-ohjelmien lisäksi sivustolta löytyy kattavasti tietoa erilaisista mielenterveyden ongelmista ja elämänhallintaa tukevista teemoista. Nuoren voi ohjata tutustumaan sivuille itsenäisesti tai toiminnassa voidaan pitää esimerkiksi tietovisa, jossa tietoa etsitään eri puolilta sivustoa.

Nettiterapia

Nettiterapiat ovat tutkitusti tehokkaita matalan kynnyksen hoitoja lieviin ja keskivaikeisiin mielenterveyden häiriöihin. Nettiterapiassa voidaan käsitellä esimerkiksi erilaisia ahdistuneisuuden muotoja, masennusta, ADHD:tä, sosiaalisten tilanteiden pelkoa ja kaksisuuntaista mielialahäiriötä. Nettiterapian voi aloittaa yleensä jo viikon päästä lähetteestä, ja se sopii yli 16-vuotiaille. Lähete voidaan tehdä perusterveydenhuollossa, ja nettiterapia on saatavilla paikkakunnasta riippumatta. Itse terapia kestää 3–4 kuukautta riippuen teemasta.

Nettiterapia perustuu nuoren itsenäiseen työskentelyyn ja kognitiivisterapeuttisiin harjoituksiin. Nuoren tukena on HUS:n häiriöön erikoistunut nettiterapeutti, joka seuraa etenemistä ja vastaa nuoren kysymyksiin viestien välityksellä. Terapiajaksoon kuuluu itsenäisiä istuntoja ja tehtäviä, joista terapeutti antaa palautetta.

Oikein kohdennettuna nettiterapia on yhtä tehokasta kuin kasvokkain toteutettuna. Verkko-osallistuminen ja itsenäinen työskentely vaativat nuorelta kuitenkin vahvan motivaation. Motivaatiota ja sitoutumista voidaan tukea niin, että nettiterapian viikoittaisiin istuntoihin osallistutaan esimerkiksi työpajan tiloissa. Työntekijä voi olla näin sekä ennen tapaamista että sen jälkeen purkamassa tuntemuksia. Sovittu tila ja aika sitouttavat myös paremmin kuin täysin itsenäisesti toteutettava rakenne. Työntekijä voi olla myös nuoren tukena pohtimassa välitehtäviä ja kannustamassa terapiaan sitoutumisessa. Lisätietoa nettiterapiasta löytyy Mielenterveystalo.fi-sivustolta.

MIELI Kriisichat, Sekasin-chat ja Mieli Tukisuhde

MIELI Kriisichat on täysi-ikäisille tarkoitettu chat-palvelu, jossa nuori aikuinen voi keskustella mielessä olevista huolista tai hankalasta elämäntilanteesta. Sekasin-chat on samaan tarkoitukseen suunnattu, Sekasin Kollektiivin ylläpitämä chat-kanava 12–29 -vuotiaille. Näiden lisäksi MIELI ry:n kautta on mahdollista saada pidempikestoista tukea Mieli Tukisuhteesta. Tällöin täysi-ikäinen nuori saa oman tukihenkilön, jonka kanssa nuori voi jutella nimettömästi joko viesteillä tai chat-keskusteluissa. Lisätietoa MIELI ry:n palveluista löytyy MIELI ry:n verkkosivuilta.

Huomioitavaa sisältöjen käytöstä

Vaikka esiteltyt sisällöt soveltuvat monenlaisissa tilanteissa eläville nuorille, vaativat verkkokurssit ja omahoito-ohjelmat nuorelta vahvaa motivaatiota erityisesti, jos hän suorittaa niitä yksin (ks. *Motivoiva haastattelu*, s. 60). Työntekijä voi olla tukena ja ohjata nuorta harjoitusten tekemisessä. Nuoren kanssa voidaan esimerkiksi sopia motivaatiotason mukaan 1–5 tapaamista oma-ohjelman läpikäymisen aikana. Tapaamisissa voidaan keskustella harjoitusten herättämistä ajatuksista, tarttua mahdollisiin esteisiin sekä kannustaa nuorta eteenpäin.

Omahoito-ohjelmien ja verkkokurssien sisältöjen ympärille voidaan rakentaa yksilötyön lisäksi erilaisia teemaryhmiä, joissa käsitellään yhdessä valittua teemaa. Mikäli sisältöjä käytetään

osana ryhmätoimintaa, on etukäteen tehtävä selväksi turvallisemman tilan periaatteet (ks. Inton *Työpajatoiminnan käsikirja*, s. 62) ja toimintaohjeet tilanteissa, joissa joku nuorista tarvitsee enemmän tukea. Ryhmätoiminnassa on aina hyvä olla työpari. Sekä yksilö- että ryhmätoiminnassa työntekijän tulee ensin tutustua sisältöihin itse ja arvioida niiden soveltuvuutta nuorten tilanteisiin.

Pohdi:

**Silmäile nuoren
mielenterveyden ongelmia
ja niiden tukemisen
muotoja käsittelevä tieto-
osio vielä kevyesti läpi.
Mitä oivalluksia sait?
Opitko uutta tai vahvistuiko
jo olemassa oleva tieto?
Mistä teemoista lähdet
hakemaan lisätietoa?**



5

Nuoren mielenterveyttä vahvistetaan yhdessä

Käsikirjan viimeisessä tieto-osiossa pysähdytään oman ja työyhteisön hyvinvoinnin äärelle. Vaikka tieto-osio on viimeisenä, luovat siinä esitetyt sisällöt pohjan kaikelle käsikirjan muissa osioissa esitetyille teemoille. Se, miten työyhteisössä voidaan niin yksittäisen työntekijän kuin koko työyhteisönkin tasolla, välittyä väistämättä nuoren kohtaamiseen ja yhteistyön laatuun. Työhyvinvointia on kuvattu kattavasti myös Inton etsivän nuorisotyön (2022) ja työpajatoiminnan käsikirjoissa (2023).

Tieto-osuus sisältää seuraavat luvut:

- Hyvä mielenterveys yksilön ja työyhteisön hyvinvoinnin lähtökohtana
- Työntekijän hyvinvoinnin merkitys kohtaamisessa
- Eettinen kuormittuneisuus
- Myötätuntouupumus
- Mielenterveyttä edistävä toimintaympäristö



5.1 Pysähtymisharjoitus

Tämän harjoituksen tavoitteena on harjoitella itsemyötätuntoista asennetta. Harjoitus voi herättää alkuun ikäviä tunteita, joten tee se sellaisessa tilassa, jossa voit olla rauhassa.

Ohjeet:

- » Mieti jokin hankala tilanne elämässäsi, joko mennyt tai kuviteltu.
- » Kuvittele sinulle tärkeä ihminen tilallesi tilanteeseen. Ota kuvitteellinen askel taaksepäin ja seuraa hetki tilannetta ulkopuolelta.
- » Kuvittele nyt, että tämä ihminen kysyisi sinulta neuvoa tilanteessa toimimiseen. Mitä sanoisit hänelle?
- » Pohdi lopuksi: Missä tilanteissa sinun on helppoa tai vaikeaa suhtautua itseesi myötätuntoisesti? Mikä merkitys itsemyötätunnolla on elämässäsi?

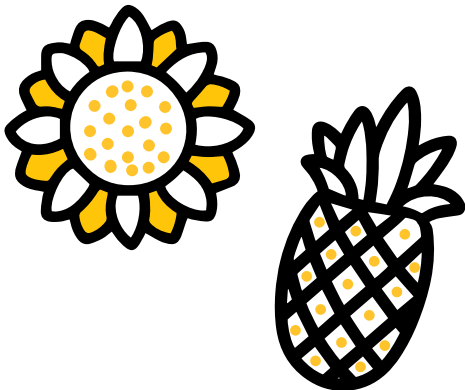
5.2 Hyvä mielenterveys yksilön ja työyhteisön hyvinvoinnin lähtökohtana

“Odotus, että voisimme lähes päivittäin olla yhteydessä inhimillisiin tragedioihin ja iloon ilman, että ne vaikuttaisivat meihin, on yhtä epärealistinen kuin odottaa säilyvänsä vedessä kuivana.”

– Rachel Naomi Remen

Hyvä mielenterveys ei ole vain nuorten oikeus, vaan kuuluu myös aikuisille. Se ei ole myöskään irrallinen työhyvinvoinnista, vaan rakentaa sille pohjan. Etsivässä nuorisotyössä ja työpajatoiminnassa kohdataan usein vaikeassa elämäntilanteessa olevia nuoria. Oman työn myönteisiä vaikutuksia nuorten mielenterveyteen, hyvinvointiin ja laajemminkin elämän kulkuun voi kuitenkin olla joskus hankala tunnistaa ja vain harvoin vaikutuksia voidaan osoittaa suoraan.

Työssä onkin luonnollista kohdata välillä kuormitusta, toivottomuutta tai merkityksettömyyden tunteita. Pitkään jatkuessaan ne voivat aiheuttaa mielen­terveyden ongelmia, sillä jokaisella on luontainen tarve kokea muun muassa kyvykkyyttä ja merkityksellisyyttä – myös aikuisilla. Työssä onkin tärkeä pysähtyä säännöllisesti tarkastelemaan niin onnistumisia, kuten nuorten kanssa saavutettuja pieniä edistysaskelia, kuin työn kuormitustekijöitä ja niiden suhdetta omiin ja koko työyhteisön voimavaroihin.



5.3 Työntekijän hyvinvoinnin merkitys kohtaamisessa

Mielenterveyden edistämistä osana ohjaustyötä voi lähestyä lentokoneen turvaohjeita mukailien: happinaamari tulee asettaa ensin itselle ennen kuin auttaa muita.

Hyvinvoiva työntekijä pystyy olemaan empaattinen, kärsivällinen ja kannustava sekä asettumaan riittävän etäälle nuoren mahdollisista haasteista.

Vaikka peruslähtökohtana on, että nuori tarvitsee rinnalleen hyvinvoivia aikuisia, se ei tarkoita, että työntekijän tulee aina olla täydessä iskussa. Se ei ole myöskään realistista, sillä jokainen kohtaa elämässään vastoinkäymisiä ja voimavaroja vieviä tilanteita. Myös mielenterveyden häiriöitä esiintyy etsivän nuorisotyön ja työpajatoiminnan ammattilaistenkin keskuudessa, sillä niitä sairastaa joka viides väestöstä. Omat mielen­terveyden haasteet eivät siis automaattisesti tarkoita, etteikö työntekijänä voisi olla riittävästi nuoren tukena.

Oleellista on, että työntekijä

- ymmärtää, miten oma vointi voi vaikuttaa kykyyn olla nuorelle turvallinen aikuinen
- pyrkii ylläpitämään omaa hyvinvointiaan ja työkykyään esimerkiksi rajaamalla työt työajalle
- ei vertaa omaa tilannettaan nuoren kokemukseen tai kuvittele ymmärtävänsä nuoren prosessia omasta, samansuuntaisesta tilanteestaan (esim. mielenterveyden häiriö) huolimatta
- osaa, uskaltaa ja voi rajata omaa työtään mahdollisuuksien mukaan suhteessa omiin voimavaroihin sekä hakee tarvittaessa itselleen lisätukea esimerkiksi työyhteisöstä, esihenkilöiltä, työnohjauksesta tai työterveydestä
- tunnistaa tilanteet, joissa oma mielenterveyden tila vaikuttaa nuoren tuen saamiseen. Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi nuoren kohtaama kriisi, joka aktivoi oman meneillään olevan kriisiprosessin.

Oma hyvinvoinnin tila myös vaihtelee eri elämän vaiheissa. Kun työnkuvaan kuuluu toistuvasti muiden ihmisten kannattelua, rohkaisua ja huoltien kuuntelua, saattaa huomaamattaan ohittaa omat tarpeensa. Niiden äärelle pysähtymisestä tulisi kuitenkin tehdä vähintään yhtä tärkeää kuin muistakin työtehtävistä. Mikään työ ei etene, mikäli siihen ei ole riittäviä voimavaroja.

Voimavaroja tulisi saada ladattua myös työaikana. Työpäivän jälkeen tai kesälomalle jäädessä voimia pitää olla muulle elämälle. Päivien tauotus, työasioista vapaa lounastauko, työyhteisöön tukeutuminen ja työajoista kiinni pitäminen ovat perusedellytyksiä työhyvinvoinnille. Omaan kalenteriin voi näiden lisäksi lisätä vähintään kerran kuussa ajan, jolloin omaa hyvinvointia tarkastelee systemaattisemmin. Sen voi tehdä käyttäen erilaisia työvälineitä, kuten MIELI ry:n *Miten voin työssäni juuri tänään?*- tai *Työhyvinvoinnin mielikartta* -tehtäviä (tehtävät löydät Inton materiaalipankista).

Näitä tehtäviä voidaan tehdä myös yhdessä koko työyhteisön kesken, osana työnohjausta tai kehityskeskusteluita. Tehtävien sijaan omaa oloa voidaan reflektoida myös pohdintakysymysten kautta:

- **Ammatillinen reflektio, itsensä kehittäminen sekä palautteen pyytäminen ja antaminen ovat tärkeä osa työhyvinvointia.** Tunnistatko omat vahvuutesi ja voitko käyttää niitä työssäsi? Tiedostatko arvosi ihmisenä ja työntekijänä? Koska olet kehonut ja kiittänyt itseäsi viimeksi? Mitä kaipaisit työnkuvassasi lisää, mitä vähemmän?
- **Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää erottaa työ ja vapaa-aika toisistaan ja tehdä tilaa omille harrastuksille ja rentoutumiselle.** Annatko itsellesi aikaa levolle ja palautumiselle? Vaaditko itseltäsi sopivasti vai liikaa? Osaatko pienentää vaatimuksiasi kuormittavissa elämäntilanteissa? Tiedätkö, mistä saat voimavaroja, ja tunnistatko oman jaksamisesi rajat? Mitä kaipaisit arkeesi lisää, mitä vähemmän?

- **Työhyvinvointia ei rakenneta yksin, vaan osana työyhteisöä ja työn rakenteita.** Voitko olla työyhteisössä oma itsesi? Saatko onnistua ja epäonnistua? Voitko tukeutua työkavereihin tai sidosryhmiin? Onko sinulla mahdollisuus säännölliseen yksilötyönohjaukseen myös ennaltaehkäisevästi? Mitä kaipaisit työyhteisössäsi lisää, mitä vähemmän?

- **Myös yhteiskunnallinen tilanne, kuten oman työn arvostuksen tila, vaikuttaa työhyvinvointiin.** Millä tavalla ja kenen puheissa nuorten tilanteet tai työsi merkitys kuuluvat yhteiskunnallisessa keskustelussa? Minkä merkityksen itse annat omalle työllesi?

Koska työtä tehdään usein moniongelmaisissa tilanteissa olevien nuorten parissa, voi työssä tulla vastaan myös riittämättömyyden ja keinottomuuden tunteita. Rajaaminen tai nuoren eteenpäin ohjaaminen voi tulla eteen aiemmin kuin mitä itse toivoisi. Harvoin nuoren polku myöskään etenee suoraviivaisesti. Joskus nuoren elämässä tapahtuvat merkittävimmät muutokset voivat tapahtua vasta yhteisen työskentelyn päätyttyä tai nuoren siirryttyä muihin palveluihin.

Toisinaan puolestaan joutuu hyväksymään, että nuoren valinnat ja toiminta eivät vie kohti sitä, mitä työntekijän näkökulmasta ajattelisi olevan nuoren edun mukaista.

Näissä tilanteissa kannattaa olla rehellinen omalle suhtautumistavalleen: keskittykö työssään niihin 99 nuoreen, joita ei ole onnistunut tukemaan haluamallaan tavalla, vai siihen yhteen, jonka kohdalla koettiin valtavia onnistumisia? Toki toimintaa on syytä tarkastella siitä näkökulmasta, onko työssä jotain kehitettävää. Mutta mikäli ei ideoita yhdestä onnistumisesta, vaan jäädytään liiaksi murehtimaan epäonnistumisia, ei yhdenkään nuoren tukeminen kohta enää onnistu.

Suhtautumisen takana vaikuttavat erilaiset työstä nousevat tunteet. Tunnetaitojen vahvistaminen ei kohdistukaan vain nuoriin, vaan taitoja tulee vahvistaa myös työntekijänä.

5.3.1 Tunnetaidot, työn reflektointi ja purku

”Etsivä auttoi minut läpi hankalan mielenterveyskriisin, joka ei varmasti ollut hänellekään helppoa, mutta ei koskaan näyttänyt uupumisen tai vastaavan merkkejä minulle. Erityisesti pidin vaihtoehtorikkaasta näkökulmasta, jos jokin tuntui epämiellyttävältä, sille keksittiin vaihtoehtoja, kunnes joku natsasi. On ollut kivaa, kun on oma ”asianajaja” läsnä virallisissa viidakoissa.”

– Sovari 2022

Toistuvat kuormittavat tilanteet voivat vaikuttaa huomaamattaankin työntekijän toimintaan. Kuormittuneena ajattelu kapenee, eikä nuoren toimintaa kohtaan aina riitä ymmärrystä. Levänneenä puolestaan on helpompi pysähtyä huomaamaan, mitä nuoren käytös itsessä herättää ja miksi. Esimerkiksi tilanne, jossa nuori ei sitoudu hänen hyvinvointinsa parhaaksi suunniteltuihin toimenpiteisiin, voi aiheuttaa turhautumista, kiukkua ja halua luovuttaa. Pintatunteen alla olevana syvätunteena voi kuitenkin olla esimerkiksi pelkoa, huolta tai avuttomuutta (ks. *Mielenterveystaidot*, s. 45).

Tilanne voi aiheuttaa pelkoa siitä, ettei onnistu omassa työssään, tai huolta ja avuttomuutta nuoren tilanteen huononemisesta. Syvätunteen tunnistaminen auttaa myös lisäämään ymmärrystä nuorta kohtaan – myös nuoren toiminnan taustalla on syvempiä tunteita ja tarpeita. Nuoren sitoutumisen esteenä voi olla pelkoa aiempien ikävien kokemusten toistumisesta tai käytettävissä olevissa voimavaroissa tapahtunut muutos, jolloin tavoitteet ovatkin suhteessa niihin liian korkealla (ks. *Jäävuori-malli*, s. 74)

Pysähtyminen ja halu ymmärtää nuoren käytöksen taustalla olevia tunteita ja tarpeita auttaa lähestymään nuoren tilannetta empatian kautta tuomitsemisen sijaan. Tämä muuttaa myös kohtaamisen

dynamiikkaa arvostavammaksi. On kuitenkin syytä muistaa, että työn herättämät kielteiset tunteet ovat kuormittuneena inhimillisiä. Taitava työntekijä ei ole se, joka ei koskaan kuormitu, vaan se, joka tunnistaa omat voimavaransa ja ymmärtää vähäisten voimavarojen vaikutuksen työssään. Yksi työntekijälle keskeinen tunnetaito onkin itsemyötätuntoinen suhtautuminen omaan itseen (ks. *Itsemyötätunto*, s. 44). Tunnetaitoja sivutaan myös luvussa *Huolen varhainen tunnistaminen ja puheeksi ottaminen*, s. 78.

Tunnetaitoihin liittyy myös kyky purkaa ja reflektoida työn herättämää tunnekuormaa. Työn reflektointi ja purku kuuluvat osaksi kaikkea ihmisten parissa tehtävää työtä. Työntekijänä omien tunteiden kuulos-telu ja purku on suositeltavaa erityisesti seuraavissa tilanteissa:

- haastavia tunteita työntekijään kohdistavan nuoren kohtaaminen (viha, pettymys, turhautuminen, aggressiivisuus, voimakas häpeä)
- jatkotoimenpiteitä vaativa tilanne (viranomaiset, lastensuojelu, itsemurha-aikomus, lisätuki)
- tilanne, joka jää pyörimään mieleen, eikä tunteista pääse yli
- tilanne, joka jättää huolen nuoresta tai epävarman olon
- tilanne, joka jättää vireystilan korkeaksi pitkään nuoren lähdettyä.

Tunteita voidaan pohtia myös ennen tapaamista, sen aikana ja sen jälkeen. Esimerkiksi ennen tapaamista itseä on voinut jännittää, miten kohtaaminen tulee menemään. Nuoren kertoma puolestaan on voinut herättää surua, ja keskustelun päätteeksi olo on voinut olla helpottunut. Tunteista muodostuu tietynlainen jatkumo, jonka tulisi aina päättyä myönteiseen tunteeseen. Mikäli näin ei käy, on syytä vähintään pysähtyä kuulostelemaan, mistä kielteinen tunne kumpuaa. Jo tunteen nimeäminen on purun muoto.

Purussa tunteita voidaan tarkastella itsenäisesti, niitä voidaan käsitellä työyhteisössä tai esihenkilön kanssa sekä tarvittaessa työnohjauksen keinoin. Ylös kirjaaminen auttaa palaamaan tunteisiin tarvittaessa myöhemmin. Tällöin voidaan nähdä, toistuvatko samat tunteet erityisesti tietyissä tilanteissa tai

tiettyjen nuorten kohdalla. Tämä voi auttaa myös ymmärtämään esimerkiksi oman elämän kuormitustilanteiden vaikutusta nuorten kohtaamisen herättämiin tunteisiin.

Nuorten kohtaamisten herättämien tunteiden reflektointi auttaa myös huomaamaan omassa työskentelyssä mahdollisesti läsnä olevia epätasa-arvoisuuksia. Kuljetetaanko jotakuta nuorta autolla herkemmin kuin muita, vastataanko toisen nuoren viesteihin myös työajan jälkeen tai venytetäänkö kolmannen nuoren kohdalla oman työn rajoja? On inhimillistä, että joidenkin nuorten kanssa työskentely tuntuu mielekkäämmältä kuin toisten. Syinä voivat olla kohtaamisten herättämät myönteiset tunteet tai onnistumisen kokemukset, yhteensopivat luonteenpiirteet tai kiinnostuksen kohteet. Myös oma kuormittuneisuus ja tarve suojella omia voimavaroja voivat aiheuttaa halua rajata voimavaroja vieviä kohtaamisia nuorten kanssa.

Mikäli omia, nuoriin kohdistuvia kielteisiä tunteita ei tunnista ja käsittele, voivat ne pitkällä aikavälillä johtaa nuorten epätasa-arvoisen kohtaamisen lisäksi uupumiseen tai välinpitämättömyyteen.

Reflektointi tukee myös työn rajaamista (ks. *Työn rajaaminen nuoren eri tilanteissa*, s. 102).

Tukea työnohjauksesta

Työnohjaus on välttämätön työhyvinvointia tukeva rakenne purkuun ja reflektointiin sekä etsivässä nuorisotyössä että työpajatoiminnassa. Työnohjauksen tavoite on tukea työntekijää hänen työtehtävässään, ja se voidaan toteuttaa joko yksilö- tai ryhmämuotoisena. Vuorovaikutuksellinen työskentely nuorten kanssa herättävää aina erilaisia reaktioita, ajatuksia ja tunteita, joiden käsittelyyn voi kaivata ulkopuolisen näkökulmaa. Työyhteisön sisällä voidaan onnistuneesti ratkoa monia pulmia, mutta se vaatii riittävää psykologista turvaa. Aina sitä ei ole, ja tällöin työnohjaus voi olla paikka käsitellä myös työyhteisön sisäisiä ristiriitoja ja kuormitusta.

Työnohjaukseen tulee olla yhtäläinen oikeus jokaisella työyhteisön jäsenellä riippumatta työntekijän roolista. Nuori ei huolia esiin tuodessaan katso työntekijän roolia. Kenelle tahansa voi näin ollen tulla eteen työnohjausta vaativia tilanteita. Työnohjaus ei ole myöskään pelkkää kuormittavien tilanteiden purkua varten, vaan sillä on myös ennaltaehkäisevä merkitys. Työnohjaus toimii työntekijän oman työn, työtapojen, rajaamisen käytänteiden ja roolien tarkastelun paikkana.

Mahdollisuus reflektoida omaa työtään kokonaisvaltaisesti tukee työhyvinvointia ennaltaehkäisevästi ja parantaa myös työn laatua. Näin se valuu takaisin nuorten kohtaamiseen.

5.4 Eettinen kuormittuneisuus

”Olen kuitenkin vain yksi ammattilainen enkä ole yksin vastuussa nuoresta. Voin kuunnella ja osoittaa empatiaa.”

– Koulutuspalaute etsivältä nuorisotyöntekijältä, 2023

Etsivässä nuorisotyössä ja työpajatoiminnassa on toistuvia tilanteita, päätöksiä ja kohtaamisia, joissa korostuu riski eettiselle kuormittuneisuudelle. Eettinen kuormittuneisuus on yksi työhyvinvointia haastava, psykososiaalisen kuormituksen muoto. Tarkemmin sillä tarkoitetaan tilannetta, jossa työntekijä kokee, ettei hän kykene tekemään työtään niin hyvin kuin haluaisi tai omien arvojensa mukaan. Eettinen kuormittuneisuus eroaa muusta työssä esiin tulevasta psykososiaalisesta kuormituksesta siten, että kyse on usein oikean ja väärän kokemuksesta, eli esimerkiksi tilanteista, joissa sydän ja omat arvot kehottaisivat toimimaan tavalla, joka ei käytännössä ole mahdollista tai on vähintään vaikeaa.

Eettiset pulmat jaetaan kahteen alalajiin:

1. Tilanteisiin, joissa työntekijä ei tiedä oikeaa tapaa toimia joko siksi, ettei ole riittävästi tietoa tai mikään ratkaisuvaihtoehdoista ei ole hyvä.
2. Tilanteisiin, joissa työntekijä joutuu toimimaan sääntöjen tai omien arvojen vastaisesti.

Se, missä tilanteissa kukin kokee eettistä kuormittuneisuutta, on yksilöllistä. Siihen vaikuttavat muun muassa oma sitoutumisen aste työhön, työnkuvan selkeys, arvomaailma ja laajemmin oma työhyvinvoinnin tila. Pitkittyessään tai toistuvana eettisen kuormittuneisuuden tilanteet voivat aiheuttaa myös myötätuntopuupumusta. Etsivässä nuorisotyössä ja työpajoilla eettistä kuormittuneisuutta voi esiintyä esimerkiksi seuraavissa tilanteissa:

- Ristiriita omien, organisaation ja työyhteisön arvojen välillä esimerkiksi siinä, mihin oman työn rajat ja resurssit taipuvat.
- Vaikeus rajata omaa työtä tilanteissa, joissa nuorten mielenterveyden ongelmat ovat kasvussa, sosiaali- ja terveystalvueluista leikataan ja oman työn ulkopuolelta, kuten sidosryhmistä tai laajemmin yhteiskunnan eri instituutioista, nousee toive näiden nuorten kannattelusta osana etsivän nuorisotyön tai työpajatoiminnan työtä.
- Ulkoiset tekijät, kuten riittämättömät resurssit tai työntekijöiden vaihtuvuus, estävät tekemästä työtä siten, miten kokisi sen parhaaksi joko oman työhyvinvoinnin tai nuoren kannalta.
- Eriävät mielipiteet nuoren tukemisen tarpeesta ja muodoista palveluohjauksen prosesseissa, sidosryhmissä tai työyhteisön sisällä tai kokemus, että nuori ohitetaan häntä koskevassa päätöksenteossa.

Eettisen kuormittuneisuuden ennaltaehkäisy

Kuten muissakin työhyvinvointiin liittyvissä asioissa, on eettisen kuormittuneisuudenkin kohdalla mahdollista ennaltaehkäistä kuormittumista sekä omalla toiminnalla että johdon tasolta. Yksi keskeisimmistä

toimenpiteistä liittyy arvoihin. Mahdollisuus toimia omien arvojen mukaisesti niin työelämässä kuin arjesakin on mielenterveyden kannalta keskeistä. Mikäli joutuu toistuvasti joustamaan omista arvoistaan tai toimimaan niitä vastaan, kasvaa riski mielenterveyden ongelmille, kuten uupumiselle.

Oman arvoperustan selkeys helpottaa myös eettisten ristiriitatilanteiden kohtaamista. Tällöin jokaista tilannetta ei tarvitse miettiä alusta alkaen, vaan voi olla helpompi tunnistaa, mikä asiassa kuormittaa tai herättää vastustusta. Toisaalta, mikäli arvoriistiriidat ovat toistuvia ja kohdistuvat itselle tärkeimpiin arvoihin, voi hyvin vahva ja sisäistetty arvomaailma muodostua akilleenkantapääksi.

Vaikka omat arvot olisivat kuinka selkeitä, ne näyttäytyvät aina suhteessa muihin ihmisiin. Niinpä oman arvomaailman lisäksi on hyvä tarkastella myös työyhteisön, organisaation ja laajemmin koko työkentän arvoja. Selkeästi eri tasoilla määritellyt arvot toimivat sekä työtä ohjaavana elementtinä että selkänäjana epävarmoissa tilanteissa. Eettisen kuormittuneisuuden ehkäisyn kannalta on keskeistä, että arvot eivät jää vain johdon työväliseksi, vaan ne tuodaan osaksi arkisia toimintoja. Arvoista ja niiden merkityksestä omassa työssä voi lukea lisää Inton Etsivän nuorisotyön (2022) ja Työpajatoiminnan (2023) käsikirjoista.

Arvojen tarkastelun lisäksi on hyvä kirjata ylös tilanteita, joissa kokee jonkin asteista ristiriitaa ilman, että sitä välttämättä edes aina tunnistaa eettiseksi kuormittuneisuudeksi. Tällöin on helpompi huomata mahdollisesti toistuvat tilanteet tai toimintatavat sekä mahdollinen muutos, jos epäkohtia on nostettu esiin. Kiireisessä työn arjessa omat mielikuvat voivat herkästi hämärtyä, ja eettisesti kuormittaviin tilanteisiin voi myös jossain määrin turtua. Asioiden kirjaaminen tukee niiden puheeksi ottoa ja antaa konkretiaa kehittämisen tueksi.

Ehkäisynä voi toimia mahdollista eettistä kuormittuneisuutta aiheuttavien tilanteiden ennakoimista. Tätä tukee sekä arvojen kirkastaminen että aiemmin ylös kirjattujen ristiriitojen läpikäyminen säännöllisesti.

Näiden lisäksi voi pyrkiä säätelemään omassa työssä esiin tulevien, kuormittavien tilanteiden määrää ja ajankohtaa. Esimerkiksi yksilötyössä voi pyrkiä sijoittamaan nuorten tapaamisia niin, että samalle päivälle ei satu useampia sellaisia nuoria, joiden tilanteet herättävät itsessä eettistä kuormittuneisuutta. Peräkkäisten tapaamisten sijaan väliin voidaan esimerkiksi pyrkiä tapaamaan sellaisia nuoria, joiden tilanteet eivät ole monisyisiä, jolloin mahdollistetaan herkemmin työn merkityksellisyyden tai onnistumisen tunteita. Tällöin työssä on riittävästi palautumista, jotta mahdollisen eettisen ristiriitatilanteen kohtaamiselle on enemmän voimavaroja.

Eettisesti kuormittavat tilanteet työyhteisön voimavarana

Vaikka eettisesti kuormittavat tilanteet voivat lähtökohtaisesti haastaa hyvinvointia, voi tilanteiden pohdinta yhdessä olla myös työyhteisöä vahvistava elementti. Eettisissä työyhteisöissä koetaan tutkitusti enemmän positiivista työn imua ja vähemmän työuupumusta, ja eettiset valintatilanteet aiheuttavat myös vähemmän stressiä. Yhteisten arvojen pohdinta lisää ymmärrystä työyhteisön jäsenten välillä, ja erilaisten eettisten tilanteiden tarkastelu yhdessä tekee myös onnistumisia näkyväksi. Haasteiden jakaminen tekee niistä myös yhteisiä, jolloin tilanteet eivät jää vain yksittäisten työntekijöiden kannateltaviksi.

Jaetut kokemukset voivat myös tarjota tilaisuuden joukkovoimalle, jonka avulla voidaan saada muutosta aikaan. Eettisiin ristiriitatilanteisiin liittyviä keskusteluja voidaan käydä kevyesti muun työn lomassa, mutta etenkin arvojen äärelle on syytä pysähtyä vähintään kerran vuodessa systemaattisesti sekä aina silloin, kun työyhteisön kokoonpanossa tapahtuu muutoksia. Keskustelu voi olla esihenkilön ohjaama tai tapahtua luontevasti osana työnohjausta.

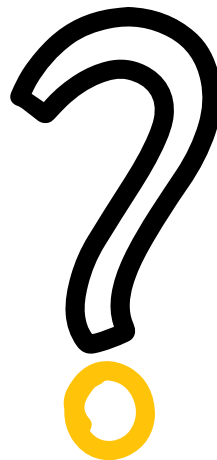


5.4.1 Tieto konkretiaksi: Eettinen kuormittuneisuus työssä

Eettisen kuormittuneisuuden ehkäisy linkittyy vahvasti arvolähtöiseen työskentelyyn. Kuormittuneisuutta ehkäistään kirkastamalla omaa ja työyhteisön arvomaailmaa ja tunnistamalla mahdollisia työn arvoriitiriitaa aiheuttavia tilanteita.

Ohjeet:

1. Aloita pohtimalla omia arvojasi. Niitä voi lähestyä miettimällä, mitkä asiat ovat elämässäsi tärkeitä, mitä piirteitä arvostat muissa ihmisissä tai mitä asioita kaipaisit elämäsi lisää. Vaihtoehtoisesti voit pohtia, minkälaiset tilanteet aiheuttavat sinussa turhautumista tai muita ikäviä tunteita. Esimerkiksi jos valehtelu on sinulle asia, jota et voi sietää, voi rehellisyys olla sinulle tärkeä arvo.
2. Kun olet löytänyt itsellesi viidestä kymmeneen arvoa, pohdi, minkälaisissa tilanteissa olet kokenut arvoriitiriitoja ja/tai eettistä kuormittuneisuutta. Pohdintaa voi auttaa, jos jaottelet tilanteita "en pysty"- ja "en tiedä"-tilanteisiin.
3. Pohdi lopuksi, millä toimenpiteillä voit ennaltaehkäistä tai toimia tilanteissa, joissa eettistä kuormitusta syntyy.



Itselle tärkeä arvo	Arvoa haastava esimerkkitalanne	Toimenpiteet
Huolellisuus ja työhön paneutuminen	Jatkuva kiire ja vähäiset resurssit	Ristiriitatilanteiden kirjaaminen ylös ja keskustelu sekä työn rajaamisesta että työtä tukevista rakenteista esihenkilön kanssa
Huolenpito	Nuori tarvitsisi tukea muista palveluista, mutta kieltää kertomasta omista asioistaan eteenpäin tai ei ole valmis ottamaan apua vastaan	Tilanteiden läpikäyminen työnohjauksessa ja oman työn rajallisuuden hyväksymisen harjoittelu
Eettisyys	Sidosryhmätoimija ohittaa nuoren toiveet nuorta koskevassa päätöksenteossa	Tilanteen tarkastelu: onko toimintatavalle olemassa läpinäkyvät perusteet vai onko työntekijä toiminut väärin. Asian esiin nostaminen työntekijän kanssa ja perustelu esimerkiksi nuoren oman asiantuntijuuden kautta

Tehtävä voidaan tehdä myös työyhteisössä. Tällöin voidaan aloittaa pohtimalla ensin omia arvoja, käydä niistä yhteistä keskustelua ja siten muodostaa työyhteisössä jaetut arvot. Apuna voidaan käyttää seuraavanlaisia pohdintakysymyksiä:

- Kuka määrittelee työyhteisön arvot? Entä organisaation arvot?
- Missä tilanteissa nämä arvot näkyvät? Pohtikaa konkreettisia esimerkkejä.
- Puhutaanko arvoista riittävästi työyhteisössä tai organisaatiotasolla?
- Miten organisaation, työyhteisön tai omat arvot linkittyvät toisiinsa?

Tämän jälkeen pohditaan tilanteita, joissa työyhteisönä on koettu eettistä kuormittuneisuutta ja/tai arvoriitiriitoja, sekä ratkaisuehdotuksia.

5.5 Myötätuntouupumus

”Hyväksyn, että minusta ei tule koskaan valmista, ehkä hiukan viisaampi ajan kanssa. Kaikkia en voi pelastaa. Jos yksikin ihminen saa minun kauttani apua ongelmiinsa, merkitykseni muille on suuri.”

– Koulutuspalautte työpajavalmentajalta 2023

Työntekijä kohtaa toistuvia tilanteita, joissa ollaan myötätuntoisesti läsnä nuoren elämän kipukohtadissa jakamassa kokemuksia ja tunteita. Empaattinen suhtautuminen ja myötäeläminen nuoren tilanteissa ovat edellytyksenä nuoren kohtaamisessa ja tukemisessa, mutta voivat samalla johtaa liiallisena omien voimien ehtymiseen ja myötätuntouupumiseen.

Myötätuntouupumuksella – tai myötätuntostressillä – tarkoitetaan auttamistyön tunneperäistä stressiä. Tällöin nuoren vaikeat, mahdollisesti traumaattiset kokemukset ja niihin kuuluvat tunteet siirtyvät työntekijälle tai työyhteisölle. Myötätuntouupumus ei liity työntekijän epäammattillisuuteen, vaan kyse on työn sisällöistä. Myös eettisen kuormittuneisuuden tilanteet, vähäiset vaikutusmahdollisuudet tai puutteelliset resurssit voivat edesauttaa myötätuntouupumisen syntymistä. Myötätuntouupumus tai muu työperäinen uupumus osuu ilmiönä lähes jokaisen pidempään auttamistyötä tekevän kohdalle jossain vaiheessa työuraa. Moni kuitenkin jättää hakematta tilanteeseen apua, sillä kokee häpeää ja epäonnistuneensa työssään.

Myötätuntouupumus näyttäytyy monenlaisina fyysisinä ja psyykkisinä oireina: fyysiset stressioireet, sisäinen turtuneisuus, ammatillisen itsetunnon heikkeneminen, ilon katoaminen työstä sekä ahdistus- ja masennusoireilu. Oireet ovat samansuuntaisia muiden uupumistilanteiden kanssa, ja työntekijän voi olla vaikea itse tunnistaa, mistä oireilussa on kyse. Omasta tilanteesta tai työyhteisön jäsenen vointiin

liittyvästä huolesta onkin syytä kertoa matalalla kynnyksellä esihenkilölle tai tarvittaessa työnohjaajassa tai työterveyshuollossa. Mitä nopeammin asiaa saadaan käsiteltyä, sitä parempi toipumisennuste on eikä oireilu syvene esimerkiksi mielenterveyden häiriöksi.

Työntekijätasolla myötätuntouupumusta voidaan ehkäistä

- tiedostamalla myötätuntouupumuksen riski ja ymmärtämällä sen liittyvän työn luonteeseen
- vahvistamalla tunnetaitoja ja purkamalla työstä seuraavia kuormittavia tunteita. Kuormittavien tunteiden kohdalla pyritään löytämään niiden juurisyy ja tunnistetaan, liittyykö tunne omaan elämään vai johonkin nuoren kertomaan.
- käsittelemällä tietoisesti ajatusta siitä, että kyse ei ole omasta pahasta olost, vaan nuoren kokemuksesta, joka siirtyy itseän tunteensiirtona. Työntekijä ei ole vastuussa nuoren tunnemaailmasta, vaan rooli on tukea nuorta omien tunteidensa käsittelyssä.
- tiedostamalla ja hyväksymällä oman työn rajallisuuden nuorten tukemisessa. Jokaista nuorta ei voi auttaa, eikä nuorten tuskaa voi ottaa kantaakseen.
- keskittymällä oman kehon kokemusten havainnointiin. Altistuminen toisen tunteille tai traumalle tapahtuu usein keskittyneessä, pysähtyneessä tilassa. Huomion kiinnittäminen oman kehon tuntemuksiin, kuten jännitystiloihin ja hengitysrytmiin, korostaa erillisyyttä nuoresta.
- huolehtimalla riittävästä tauoista ja etäisyydestä sosiaalisesti kuormittavista tilanteista
- jakamalla tunteita ja kokemuksia työyhteisön jäsenten kanssa. Sosiaalinen tuki on todettu tärkeäksi uupumusta ehkäiseväksi tekijäksi.
- rohkaistumalla puhumaan myötätuntouupumuksesta ilmiönä tai oman kokemuksen kautta pelkäämättä heikkouden leimaa.

Johtotasolla myötätuntouppumusta puolestaan voidaan ehkäistä

- tunnistamalla ja tunnustamalla myötätuntouppumuksen riski
- tukemalla työyhteisön sisäisiä purkurakenteita, psykologista turvallisuutta ja yhteistyötä
- tarjoamalla koulutusta myötätuntouppumuksen tunnistamiseen ja ehkäisyyn
- hyödyntämällä moniammatillista tiimityötä tai työparityöskentelyä
- tarjoamalla riittävät rakenteet työn purkuun (esim. työnohjaus, virkistystoiminta)
- puuttamalla myötätuntouppumusta aiheuttaviin työn rakenteisiin (esim. yksintyöskentely, työn rajaamisen haasteet)
- siirtämällä myötätuntouppumista edesauttanut työtehtävä tarvittaessa toiselle, esimerkiksi nuoren tilannetta etäisemmin seuranneelle työntekijälle.

Edellä esitetyt toimenpiteet tukevat myös muissa työhyvinvointia haastavissa tilanteissa, kuten eettisen kuormittuneisuuden kohdalla.

Myötätuntotydytys

Kohtaamistilanteet voivat aiheuttaa myötätuntouppumisen sijaan myös myötätuntotydytystä. Tällä tarkoitetaan myönteisiä tunteita, joita syntyy kokemuksesta, että on voinut olla riittävästi nuoren tukena ja kokea osallisuutta nuoren kokemuksen jakamiseen. Työntekijä pääsee tällöin seuraamaan läheltä esimerkiksi nuoren onnistunutta, omien selviytymiskeinojen tai luonteenvahuuksien käyttöä ja niiden mukanaan tuomaa itsetunnon ja resilienssin vahvistumista.

Myötätuntotydytys voi näyttäytyä myös

- tunteena, että voi tukea riittävästi nuoren voimavaroja ja elämän hallintaa
- olotilana, jossa työntekijä kokee oman ammattitaitonsa riittäväksi nuoren tilanteessa
- ilona nuoren ottamista pienistäkin edistymisaskelista
- kokemuksena antoisasta vuorovaikutuksesta nuoren kanssa, jonka myötä työntekijä on joko oppinut uutta tai saanut vahvistusta omalle ammatillisuudelleen.

Myötätuntotydytys lisää työntekijän työhyvinvointia ja heijastuu usein koko työyhteisöön.

5.6 Mielenterveyttä edistävä toimintaympäristö

Työhyvinvointi ei ole vain yksilön asia, vaan koskee koko työyhteisöä ja organisaatiota. Sillä, miten työntekijät voivat, on vaikutusta toiminnassa mukana olevien nuorten mielenterveyteen. Työntekijät toimivat esimerkkeinä ja roolimalleina, joiden käyttäytyminen, asenteet ja toiminta heijastuvat läsnäolon tapoihin ja vuorovaikutukseen. Nuorten kasvuympäristöissä tehdyt tutkimukset osoittavat, että voidakseen edistää nuorten mielenterveyttä, ajantasaisen mielenterveysosaamisen lisäksi henkilöstön tulee voida hyvin. Työhyvinvointia lisää kannustava ja myönteinen työympäristö, jossa on lupa tehdä virheitä ja tilaa olla oma itsensä. Toimiva työyhteisö edistää motivaatiota ja innostusta omaan työhön.

5.6.1 Fyysinen työympäristö mielenterveyden näkökulmasta

”Yhdessä teemme myös erilaisia ryhmätoimintoja, kuten retkeily luonnossa, jotka voivat edistää mielenterveyttä. Luonnossa oleskelu jo itsessään voi rauhoittaa.”

– Koulutuspalautte työpajavalmentajalta 2023

Toimintaympäristöön kuuluvat sekä työn puitteet – *”missä työtä tehdään”* – että kulttuuriset käytännöt – *”miten työtä tehdään”*. Työtä voidaan tehdä monenlaisissa tiloissa ja niiden mielenterveysvaikutuksia otetaan huomioon vain harvoin. Fyysisen ympäristön tarkastelua voi lähestyä kysymyksillä, jotka alkavat esimerkiksi sanoilla *”missä, minkälainen, miten, kenen”*: *”Missä voi vetäytyä omaan rauhaan, minkälainen ympäristö rauhoittaa tai kuormittaa, miten aistilyherkkyydet on huomioitu, kenen ehdoilla tilat on suunniteltu?”* Tilat eivät myöskään vaikuta vain työntekijöihin, vaan toiminnassa mukana oleviin nuoriin.

Mielenterveyteen vaikuttavia, fyysiseen ympäristöön liittyviä tekijöitä ovat muun muassa työtilat, viihtyisyys, ergonomia sekä melu, valaistus ja sisäilma. Reagointitavat ovat yksilöllisiä ja voivat vaihdella elämäntilanteen tai työn kuormitusilanteen mukaan. Esimerkiksi kuormittavassa työtilanteessa ja keskittymistä vaativissa kirjallisissa töissä viereisestä huoneesta kantautuva nuorisotilan melu voi tuntua ylitsepääsemättömältä. Myös nuoren kahdenkeskinen kohtaaminen vaikeiden asioiden äärellä voi tuntua sekä nuoresta että työntekijästä hankalalta, mikäli ympäristö on rauhaton.

Työhyvinvointiin liittyvissä, organisaation sisäisissä keskusteluissa tulisikin tarjota mahdollisuus tarkastella työtiloja säännöllisesti käytettävyyden lisäksi myös mielenterveyden näkökulmista: mikä tiloissa lisää työntekijän ja työyhteisön mielenterveyttä, mikä heikentää? Samalla tulis tarkastella, miten vaikutukset heijastuvat nuoriin joko suoraan samojen tilojen käyttäjinä esimerkiksi työpajalla tai välillisesti kuormittuneiden työntekijöiden kautta.

Työympäristöä voidaan tarkastella mielenterveyden näkökulmasta esimerkiksi seuraavasti:

- Onko tiloissa mahdollisuus palautua ja rauhoittua omassa tilassa esimerkiksi kuormittavien kohtaamistilanteiden jälkeen?
- Onko työntekijällä mahdollisuus säännöllisiin taukoihin ilman nuorten läsnäoloa?
- Onko tiloissa huomioitu aistiylherkkyyksiä esimerkiksi valaistuksessa?
- Onko tiloissa huomioitu nepsy-piirteisten tarpeita? Työntekijöiden kohdalla pätevät samat periaatteet kuin nuortenkin. Näistä voit lukea lisää luvusta *Neuropsykiatriset piirteet, s.*
- Ovatko tilat viihtyisät? Sellaiset, jossa on mukava viettää aikaa? Vai kliniset ja persoonattomat, joihin on vaikea luoda mitään yhteyttä?
- Onko työpäivän aikana mahdollista saada yhteyttä luontoon? Jo pelkkä luontoelementtien läsnäolo tai ikkunasta voi rauhoittaa ja edistää mielenterveyttä.

5.6.2 Mielenterveyttä edistävää toimintakulttuuria luomassa

Fyysisen ympäristön lisäksi mielenterveyteen vaikuttavat voimakkaasti työpaikan erilaiset toimintatavat, arvot ja asenteet. Toimintakulttuuri voi sanana kuulostaa laajalta ja jopa hallitsemattomalta asialta. Mielenterveyden ja työhyvinvoinnin kannalta kyse on kuitenkin usein arkisista ja pienistäkin asioista.

Toimintakulttuuri näkyy kaikessa toiminnassa. Siihen kuuluvat organisaation toimintaa ohjaava strategia, viralliset ja epäviralliset säännöt, toimintaja käyttäytymismallit sekä arvot ja periaatteet. Toimintakulttuurin tarkastelua voi lähestyä kysymyksillä, jotka alkavat esimerkiksi sanoilla *”miksi, miten, milloin, kuka, kenen”*: *”Miksi toimimme näin, miten mielenterveyttä tuetaan, milloin työtä saa ja pitää rajata, kuka on vastuussa työhyvinvoinnista, kenen arvot ohjaavat toimintaa?”*

Toimintakulttuuri ei ole pysyvä, vaan luodaan vuorovaikutuksessa ja päivittäisissä kohtaamisissa. Siihen vaikuttavat muun muassa työyhteisön osaaminen, vuorovaikutus, ilmapiiri, arkikäytänteet ja johtaminen. Toimintakulttuuria ei voida rakentaa yksin johtotasolla, vaan sen kehittäminen edellyttää yhteistyötä sekä kaikkien näkemysten kuulemista ja huomioimista. Mielenterveyttä edistävä toimintakulttuuri perustuukin vahvaan yhdessä tekemisen tapaan ja tarvitsee toteutuakseen

- mielenterveyttä tukevia rakenteita ja resursseja
- mielenterveysjohtamista
- mielenterveysosaamista läpi organisaatiotasojen
- koko yhteisön osallisuutta
- monialaista ja moniammatillista yhteistyötä
- suunnitelmallisuutta, tietoisia ratkaisuja, kehittämistä ja pitkäjänteisyyttä
- toteutumisen seurantaa, arviointia ja valmiutta muuttaa toimintaa niiden perusteella.

Vaikka toimintakulttuuria luodaan ensisijaisesti organisaatiossa ja työyhteisössä, ei sen luomisessa voida jättää huomioimatta toimintaan osallistuvia nuoria. Etenkin työpajalla nuoret ovat osa yhteisöä ja vaikuttavat omalla toiminnallaan siihen päivittäin.

Mielenterveyttä edistävän toimintakulttuurin yksi kulmakivistä onkin jokaisen yhteisöön kuuluvan osallisuus ja kuuleminen.

Työyhteisö luodaan yhdessä

Jokainen työyhteisön jäsen luo omalla toiminnallaan toimintakulttuuria. Yksilön vastuuta kuvaa hyvin kysymys *”Mitä tulee huoneeseen, kun astun sisään?”*. Työyhteisö ei ole siis erillinen asia, vaan muodostuu erilaisista yksilöistä omine tarpeineen, osaamis-alueineen ja kiinnostuksen kohteineen. Hyvässä työyhteisössä on tilaa erilaisille näkökulmille ja riittävä psykologinen turvallisuus, jotta näkökulmia voidaan tuoda myös esiin.

Se, miten kuormituksesta, työn rajaamisesta ja huolista työyhteisössä puhutaan, ei ole yhdentekevää. Mielenterveyttä edistävä toimintakulttuuri on yhteisöllisyyttä ja psykologista turvallisuutta sekä mahdollisuutta käyttää vahvuuksiaan ja syyttyä omasta työstään. Samalla se on rajattu, inhimillisen kokoinen työnkuva ja siinä pysymistä sekä lupa ja tila sanoa, että tänään jaksan tämän verran, en enempää.

Vaikka työuupumuksesta puhutaan yhä enemmän, liittyy erilaisiin mielenterveyden ongelmiin yhä stigmaa monissa työyhteisöissä. Moni kokee häpeää ja epäonnistumista tai pelkoa, että oma mahdollinen sairausloma olisi muille taakka. Sairausloman sijaan sinnitellään viimeiseen asti, ja kun pois on todella jäätävä, voi toipuminen kestää pidempään. Mielenterveysystävällisessä organisaatiossa on mietitty rakenteet sellaisiksi että sairauslomalle voi jäädä ilman pelkoa häpeästä, syyllisyydestä tai siitä että työt odottavat kasautuneina sairausloman päätyttyä.

Mielenterveyttä ja työhyvinvointia tukevan työyhteisön elementtejä tulee tarkastella säännöllisesti esihenkilön johdolla. Ihannetilanteessa esihenkilö ei ole myöskään työyhteisöstä irrallaan, vaan osa sitä. Yhteistä keskustelua voidaan viritellä esimerkiksi seuraavien teemojen ympärille:

- **Työyhteisön normit ja puhumisen kulttuuri**

- Miten työyhteisössä puhutaan omista tunteista, kuormituksesta tai työssä

eteen tulevista haastavista tilanteista? Ymmärretäänkö tunteiden kuuluvan reaktiona työssä eteen tuleviin tilanteisiin?

- Onko työyhteisössä mahdollisuus nostaa esiin omaan ammattitaitoon liittyviä epävarmuuksia?
- Onko työyhteisössä tilaa erilaisille tunteille liittyen esimerkiksi nuorten tilanteisiin? Onko työntekijänä lupa ja mahdollisuus sanoa, jos nuoren tilanne kuormittaa ja tuntuu, että siihen kaipaa apua? Vai tarvitseeko yrittää pärjätä?
- Jaetaanko työtä tunteiden ja käytänteiden tasolla riittävästi vai kantaako jokainen oman kuormansa? Onko jokaisella joku, johon tukeutua?
- Huomioidaanko työyhteisössä erilaisten työyhteisön jäsenten tarpeita? Mahdollistetaanko esimerkiksi neopsy-piirteisten työntekijöiden osallisuus vai tarvitseeko omia piirteitä peitellä – sopeutuuko ympäristö vai yksilö?
- Sallitaanko työn tekeminen omien voimavarojen mukaisesti vai odotetaanko aina samaa? Ulkopuolelta ei voida määritellä, miten mikään tilanne ketäkin kuormittaa. Avoimessa, turvallisessa ilmapiirissä vallitsee riittävä luottamus, jotta toisten kokemusta ei kyseenalaisteta, vaikka sitä ei välttämättä ymmärrettäisikään. Mahdollistetaanko yhteiset arvokeskustelut ymmärryksen lisäämiseksi?

- **Roolit ja arvostus**

- Ovatko kaikki työntekijät samanarvoisia työnkuvasta riippumatta?
- Ymmärretäänkö jokaisen työn erityinen merkitys nuoren polulla? Vai nostetaanko tiettyjä työmuotoja muiden yläpuolelle esimerkiksi tarjoamalla vain osalle työnohjausta?

- **Työyhteisön resilienssi**

- Pystytäänkö organisaatiossa sopeutumaan uuteen ja joustamaan muutoksissa? Vai lamautuuko toiminta muutostilanteissa?
- Miten organisaatiossa ja työyhteisössä reagoidaan pulmatilanteisiin? Käydäänkö

poikkeukselliset tilanteet läpi jälkikäteen virheistä syytellen vai suhtaudutaanko niihin oppimismahdollisuutena? Uskalletaanko tehdä kokeiluja ja testata erilaisia tapoja tehdä töitä?

• Rakenteet ja resurssit

- Hyödynnetäänkö työyhteisön sisällä olevaa moniammatillisuutta?
- Tukeudutaanko matalalla kynnyksellä sidosryhmiin ja muihin toimijoihin?
- Mikäli työtä tehdään yksin, kenen kanssa työtä on mahdollista reflektoida? Tuetaanko paikkakuntien tai organisaatioiden välistä yhteistyötä työparityöskentelyssä?
- Ovatko erilaiset ohjeistukset ajan tasalla vai tarvitseeko työntekijän arvioida jokainen tilanne itsenäisesti?
- Onko organisaatio matala- vai korkeahierarkkinen? Miten kaukana ylin johto on arjen työstä ja hyödynnetäänkö päätöksen teossa sieltä kumpuavaa asiantuntijuutta?
- Onko työyhteisössä toimivat ja riittävät rakenteet työn kuorman purkuun?
- Kuka vastaa organisaation mielenterveysjohtamisesta sisäisesti? Vai onko se virheellisesti ulkoistettu työterveyspalveluiden varaan?

Luonteenvahvuudet työyhteisön voimavarana

Toimintakulttuuriin liittyy myös se, miten työyhteisön jäsenten myönteiset ominaisuudet pääsevät esiin. Luonteenvahvuudet eivät ole vain nuorten mielenterveyden kannalta keskeinen teema, vaan luonteenvahvuuksien käytöllä on merkitystä myös työhyvinvoinnille (ks. *Luonteenvahvuusajattelu*, s. 63). Mahdollisuus käyttää omia luonteenvahvuuksiaan työssään on yhteydessä muun muassa

- itsetuntoon, minäpystyvyyteen ja psykologiseen pääomaan
- hyvään elämään, onnellisuuteen
- työssä kukoistamiseen ja työhyvinvointiin
- työn imuun, innostukseen ja merkityksellisyyden kokemiseen

- työssä suoriutumiseen, työn tuottavuuteen
- vähäisempään stressiin ja vähäisempiin sairauspoissaoloihin.

Omien luonteenvahvuuksien tunnistaminen auttaa ymmärtämään paremmin itseä ja muita sekä edesauttaa huomaamaan myös muiden luonteenvahvuuksia ja kykyjä. Samalla se edistää työyhteisön vuorovaikutusta ja ennaltaehkäisee ristiriitatilanteita. Erilaisten työyhteisössä esiintyvien luonteenvahvuuksien tunnistaminen myös edesauttaa niiden parempaa hyödyntämistä koko työyhteisön hyväksi. Parhaimmillaan työyhteisö voi nimittäin koostua hyvin erilaisin luonteenvahvuuksin varustetuista ihmisistä, jolloin luonteenvahvuudet tukevat toinen toisiaan.

Esimerkiksi työparityöskentelyssä voi syntyä ristiriitoja, jos toisen ominainen luonteenvahvuus on rohkeus ja toisen vaatimattomuus. Mikäli rohkeamella osapuolella ei ole taitoa antaa riittävästi tilaa, voi vaatimattomampi jäädä jalkoihin. Toisaalta omat ja työparinsa luonteenvahvuudet tunnistava työpari voi käyttää erilaisuutta työn voimavarana. Silloin työpari voi parhaimmillaan sekä oppia toinen toisiltaan että löytää tilanteita, joissa eroavaisuudet voi kääntää hyödyksi.

Työyhteisön jäseniä on syytä välillä tarkastella niin sanottujen vahvuuslasien läpi eli tietoisesti havainnoida, mitä luonteenvahvuuksia kenessäkin näyttäytyy. Työyhteisössä voidaan myös keskustella luonteenvahvuuksista ja asettaa niiden avulla työn tavoitteita tai kirkastaa työnkuvia sekä peilata työssä saatuja tuloksia suhteessa käytettyihin luonteenvahvuuksiin.



5.6.3 Tieto konkretiaksi: Työyhteisön luontevahvuudet näkyväksi

Sopikaa työyhteisössä säännöllinen, esimerkiksi puolivuositain toteutuva hetki, jolloin kokoontutte yhdessä luontevahvuuksien äärelle. Mitään konkreettista ei tarvitse syntyä, vaan hetki voi toimia työyhteisön voimavaroja vahvistavana, ryhmäytymistä ja työhyvinvointia lisäävänä hetkenä. Yhteistä keskustelua voidaan herätellä esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla:

- Mitä luontevahvuuksia työyhteisönne jäsenistä löytyy? Esiintyykö jotain luontevahvuuksia enemmän kuin toisia? Miten voisitte yhdessä vahvistaa vähemmän esiintyviä luontevahvuuksia?
- Tunnistetaanko ja hyödynnetäänkö luontevahvuuksia työyhteisössä?
- Missä tilanteissa kenenkin luontevahvuudet pääsevät parhaiten esiin?
- Mitä luontevahvuuksia haluaisitte käyttää työssänne enemmän?
- Miten voisitte edistää luontevahvuuksien tunnistamista työyhteisössä ja nuorten kanssa tapahtuvissa kohtaamisissa?
- Mitkä luontevahvuudet ovat auttaneet työyhteisöä saavuttamaan työlle asetettuja tavoitteita? Mitä luontevahvuuksia olisi tarvittu lisää ja miten niitä voidaan vahvistaa yhdessä?
- Minkälainen on työyhteisönne vahvuusprofiili? Voisitteko koota luontevahvuuksista vahvuustaulun näkyvälle paikalle? Apuna voi käyttää esimerkiksi VIA-vahvuustestiä tai MIELI ry:n Vahvuuspakkaa.

Mielenterveysjohtaminen

Mielenterveyden johtaminen on inhimillistä johtamista, jonka avulla saavutetaan tavoitteet henkilöstön voidessa hyvin. Se mahdollistaa psykologisten perustarpeiden täyttymisen, luo psykologisesti turvallista ilmapiiriä ja saa aikaan toimivat, merkityksellisuuden tunteita lisäävän työn tekemisen rakenteet.

Mielenterveyden johtaminen perustuu työhyvinvoinnin suunnitelmalliseen johtamiseen, jossa erilaisten päätösten tai resurssien käytön vaikutuksia niin henkilöstön kuin nuortenkin hyvinvointiin arvioidaan ennakoivasti. Siihen kuuluvat konkreettisina toimenpiteinä muun muassa työyhteisön kehittämistä, voimavarojen vahvistamista, työkyvyn riskien varhaista tunnistamista, ennaltaehkäisyä ja puheeksi ottamista, työkyvyttömyyden ehkäisyä sekä työhön paluun tukemista.

Mielenterveyttä tukeva johtaminen on ennen kaikkea

kuuntelemista, keskustelua ja osallistamista, arvostamista ja kannustamista, asiakeskeistä ja kannustavaa palautetta, rehellisyyttä ja oikeudenmukaista kohtelua, oman toiminnan arvioimista ja muutoskyvykkyyttä, suunnan näyttämistä, vastuuta kokonaisuudesta, halua ymmärtää ja olla lähellä käytännön työtä.

Mielenterveysjohtamisesta voi lukea lisää Työterveyslaitoksen Hyvän mielen työpaikka -sivustolta.

Pohdi:

**Silmäile työhyvinvointia
käsittelevä tieto-osio
vielä kevyesti läpi.
Mitä oivalluksia sait?
Opitko uutta tai vahvistuiko
jo olemassa oleva tieto?
Mistä teemoista lähdet
hakemaan lisätietoa?**

Lopuksi

Hyvä mielenterveys on jokaisen oikeus. Kukaan ei kuitenkaan vahvista mielenterveyttään yksin, vaan se rakentuu suhteissa toisiimme ja ympäröivään maailmaan. Tämän käsikirjan kirjoittamisen hetkellä nuorten hyvinvointi on polarisoitunut ja mielenterveyskriisi nousee toistuvasti esiin keskusteluissa niin sanana kuin ilmiönäkin. Yhteiskuntaa viime vuosina horjuttaneet tapahtumat, kuten ympäristökriisi, pandemia ja Venäjän hyökkäyssota Ukrainaan, ovat vaikuttaneet nuoriin monella tasolla. Vaikka ne eivät olisikaan vaikuttaneet suoraan nuoren omaan tai lähipiiriin elämään, on niillä voinut olla merkitystä esimerkiksi nuoren turvallisuudentunteeseen.

Muutoksissa ja yhteiskunnallisessa päätöksenteossa on myös luotettu voimakkaasti nuorten joustavuuteen ja sopeutumiseen tunnistamatta, että nuoret tarvitsevat tukea ja turvallisuutta rakentaessaan omaa pärjäämiskykyään. Monia mielenterveyskriisiä korjaavia toimenpiteitä toki tehdään, mutta samalla jo vaikuttaviksi todetut toiminnot – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta – joutuvat toistuvasti puolustamaan asemaansa ja asettamaan työn rajoja uudelleen.

Tutkimuksissa nuorten kasvuympäristöjen mielenterveyttä edistäviksi tekijöiksi nousevat läsnäolo ja kohtaaminen, osallisuus ja kuuleminen, mielenterveystaitojen harjoittelu, turvallisuus ja ryhmähenki, vahvuuksien näkeminen sekä kynnysksetön tuki ja apu.

Maailmassa tapahtuvissa muutoksissa nuori tarvitsee elämäänsä ensisijaisesti pysyvyyttä, turvaa ja tulevaisuususkoa vahvistavia aikuisia. Lisäksi kiire- ja vaatimuspuheen rinnalle tarvitaan lupaa olla keskeneräinen sekä aikaa tehdä elämässä u-käännöksiä ja etsiä omaa polkuaan niin, että voi luottaa saavansa sen raivaamiseen tukea.

Nuorilla on myös ainakin näennäisesti enemmän mahdollisuuksia kuin koskaan. Automaattisia ratkaisuja elämänvalintojen suhteen ei kuitenkaan ole, tai jos on, ovat mallit kapeita ja soveltuvat vain harvalle. Ajatus maailmasta, jossa sinusta voi tulla mitä tahansa, voikin aiheuttaa ahdistusta, jos elämänvalintojaan joutuu tekemään vaillinaisilla taidoilla, toimintakyvyllä tai luottamuksella.

Elämässä kompuroivan nuoren kalleimpia aarteita mielenterveyden kannalta ovatkin luottamus, toimijuus, merkityksellisyyden tunne ja toivo. Samalla ne ovat etsivän nuorisotyön ja työpajatoiminnan ydintä.

Käsikirjassa nuoren mielenterveyttä on lähestytty monesta näkökulmasta. Vaikka pyrkimyksenä on ollut korostaa viestiä ”Sinä riität”, voi nuorten lisääntyvän pahoinvoinnin, erilaisten sisäisten tai ulkoisten vaatimusten sekä työn paineiden keskellä olla välillä riittämätön olo. Näissä hetkissä on tärkeää löytää keinoja palauttaa itsensä työn merkityksellisyyden äärelle. Tapoja siihen voi olla monia.

Jos et tiedä, mistä lähteä liikkeelle, aloita lukemalla tiivistys Tove Janssonin novellista ”Kertomus näkymättömästä lapsesta”:

Muumiperheeseen saapuu eräänä sateisena iltana pieni, pelokas, näkymätön tyttö – Ninni. Vain kaukassa olevan tiu’un kilinä kertoo, missä Ninni on. Muumimamma ottaa Ninnin huomaansa, välittäen lämpöä ja huolenpitoa – asioita, joista Ninni on jäänyt aiemmin vaille. Tästä syystä hänestä on tullut näkymätön. Pikkuhiljaa Muumimamman rohkaisevat sanat, kannustus ja tapa nähdä Ninni myönteisesti saavat tytön pieniksi hetkiksi näkyviin. Pienikin pelästyminen saa kuitenkin epävarmuuden pintaan ja Ninni haihtuu pois. Muumimamman kärsivällinen

rohkeisu, tuki ja lempeys kuitenkin vahvistavat Ninniä niin, että lopulta vain pää puuttuu pysyvästi näkyvistä. Kunnes eräänä päivänä Ninni näkee Muumipapan kiusoittelleen Muumimammaa ja suivaantuen puolustaa Muumimammaa. Ja kuinka ollakaan, samassa hänen kasvonsa tulevat näkyviin eivätkä enää haihdu. Rohkeus ilmaista tunteitaan, kokemus mahdollisuudesta vaikuttaa ja merkityksellinen suhde toiseen saavat Ninnin näkyviin. Turvallisessa ilmapiirissä hänestä on tullut kokonainen, merkityksellinen ja näkyvä. (Mukailtu lähteestä: Jansson T. 1962: Näkymätön lapsi ja muita kertomuksia)

Tarinassa Ninnin näkymättömyys johtui häntä pitkään väheksyneestä tädistä, mutta syynä voisivat yhtä hyvin olla ulkopuolisuuden kokemus, kiusaamisväkivalta, kannustavien sanojen puute tai kokemukset kohtaamattomuudesta.

*Etsivänä nuorisotyöntekijänä tai
työpajatoimijana olet etuoikeutetussa
asemassa nuoren polulla. Läsäolo
omana itsenäsi riittää – kenet sinä saat
huomenna näkyviin?*

**Muista,
Sinä
riität.**

Lähteet ja lisälukemista

Lähteisiin on koottu käsikirjan ja lisätutustumisen kannalta keskeisimpiä, helposti haltuun otettavia teoksia ja sivustoja. Lähteissä ei ole mainittu erikseen jo käsikirjan tieto-osioissa esiin nostettuja materiaaleja. Täydellinen lähdeluettelo löytyy käsikirjan taustalla olevasta opinnäytetyöstä: *Peräaho, K. 2024. Mielenterveyden vahvistajan käsikirja: Näkökulmia nuorten mielenterveyden vahvistamiseen etsivässä nuorisotyössä. Turun ammattikorkeakoulu. Sosionomi (YAMK). Kevät 2024.*

Katso myös Inton Etsivän nuorisotyön käsikirjan (2022) ja Työpajatoiminnan käsikirjan (2023) lukuvinkit!

MIELENTERVEYS PÄHKINÄNKUORESSA

- Hämäläinen, T. 2019. Juurisyyanalyysi: Nuorten elämänhallinta ja mielenterveys. Sitra. Saatavilla: <https://www.sitra.fi/julkaisut/juurisyyanalyysi-nuorten-elamanhallinta-ja-mielenterveys/#6-kasvuymparistot>
- Lipponen K. 2020. Resilienssi arjessa. Kustannus Oy Duodecim.
- MIELI ry. 2023. Mielenterveys voimaksi -verkkokurssi. Saatavilla: <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/koulutukset/mielenterveystaitoja-nuorisotyohon-ja-harrastustoimintaan/mielenterveystaitoja-nuorisotyohon-ja-harrastustoimintaan/>

- Pitkänen, T., Tourunen, J., Huhta, Kaskela, T., Takala, J., Helfer, A., Jurvanen, S., Laine, R., Larivaara, M. & Suurpää, L. 2022. Nuorten mielenterveyden tukeminen sosiaalihuollossa ja matalan kynnyksen toiminnassa – Työntekijöiden ja nuorten näkemyksiä tarpeista ja toimintatavoista. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja. 2022:65. Saatavilla: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164402/VNTEAS_2022_65.pdf

NUOREN MINÄKÄSITYS JA MIELENTERVEYS

Nuoren minäkäsityksen muodostuminen ja minäkäsitystä muovaavat kokemukset

- Gretschel, A. & Myllyniemi, S. 2017. Työtä, koulutus- tai harjoittelupaikkaa ilman olevien nuorten käsityksiä tulevaisuudesta, demokratiasta ja julkisista palveluista – Nuorisobarometrin erillisenäyte/aineistonkeruu. Nuorisotutkimusseura. Saatavilla: https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/hankkeet/nuorisobarometrin-erillisenayte/eriarvoistumistoryhma_gretschelmyllyniemi_neet_aineistokooste_05122017_nettiin.pdf

- Henttonen, E. & Kareinen, J. 2023. "Kukaan ei synny vihaamaan". Nuorten dialogit rasismista ja syrjinnästä. Oikeusministeriön julkaisuja. 2023:34. Saatavilla: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-400-791-7>
- Keltikangas-Järvinen, L. 2019. Ujot ja introvertit. WSOY.
- Marjovuola A., Julkunen, J. & Rakkolainen M. 2019. Yksinäisyys – tehtäväkirja avuksesi. HelsinkiMissio ry. Saatavilla: <https://www.helsinkimissio.fi/wp-content/uploads/2022/08/Yksinaisyystyokirja-HelsinkiMissio-1.pdf>

- Pihlaja, H. 2023. Meistä- opetusmateriaali. Setä ry ja Etelä-Suomen alueellisen etnisten suhteiden neuvottelukunta (Etno). Saatavilla: <https://seta.fi/meista/>

- Setä ry. 2023. Kasvurauha: Opas sateenkaarilasten ja -nuorten vanhemmille. Setan julkaisut 2023. Saatavilla: <https://www.dropbox.com/scl/fi/lkx7h81ym1cprvqjj7qgm/Kasvurauha-Opas-sateenkaarilasten-ja-nuorten-vanhemmille-2023.pdf?rlkey=n8hlljvsvci2a2ongi2trhyil&dl=0>

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2023. Verkkokoulutus antirasismista ammattilaisille. Saatavilla: <https://thl.fi/aiheet/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/tyon-tueksi/verkkokoulutus-antirasismista-ammattilaisille>

MINÄKÄSITYS MIELENTERVEYTEEN VAIKUTTAVIEN AJATTELMALLIEN TAUSTALLA

- Lifeclass Official. 2020. Toimimattomat ajattelumallit – kuinka paljon satutat ja rajoitat itseäsi ajattelullasi? Saatavilla: <https://www.youtube.com/watch?v=j55uErJMNfK>
- MIELI ry. 2024. Mentalisaatiota edistäviä harjoituksia toiselle asteelle. Mentalisaatio – osaamista kiusaamisen ehkäisyyn -koulutuksen luentodiat ja harjoitukset. Laurea-ammattikorkeakoulu, Karelia-ammattikorkeakoulu ja MIELI ry. Saatavilla: https://urn.fi/urn:nbn:fi:oerfi-202401_00027148_3
- Myllyviita, K. 2020. Tunne tunteesi. Kustannus Oy Duodecim.
- Opetushallitus. 2024. Muovautuvuus- uskomusten merkitys dialogi- ja tunnetaitojen kehittämisessä. Saatavilla: <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/muovautuvuususkomusten-merkitys-dialogi-ja-tunnetaitojen-kehittamisessa>
- Tomperi, T., Hanki, K., Hämeenniemi, K., Hämäri, S., Isopahkala, S., Rissanen, I. & Saurama, A. 2022. Dialogi- ja tunnetaidot opetuksessa. Opetushallitus. Oppaat ja käsikirjat 2022:1. Saatavilla: <https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/dialogi-ja-tunnetaidot-opetuksessa>

MIELENTERVEYTTÄ EDISTÄVÄ TYÖOTE

Mielenterveyden edistäminen työn arjessa

- Duodecim. 2021. Onnellisuusharjoitteet – viiden viikon harjoitusohjelma. Saatavilla: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01288>
- Nirhamo, E., Koskinen S., Peotta H-M. & Jokiranta K. 2023. Hyvinvoinnin ja liikkumisen edistäminen oppilaitoksissa; Toimintamalleja opiskeluarkeen. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Saatavilla: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-736-8>
- Rautava, E., Talvensuu, T. & Rantakari, M. 2023. Mielenterveysosaamisen johtamisen toimintamalli kuntien, hyvinvointialueiden ja järjestöjen johdolle ja esihenkilöille vuorovaikutustyötä tekevien työntekijöiden mielenterveysosaamisen vahvistamiseen. Sosiaalialan osaamiskeskus Verso. Saatavilla: <https://innokyla.fi/sites/default/files/2023-08/Mielenterveysosaamisen%20johtamisen%20toimintamalli-k%C3%A4sikirja.pdf>
- Tukiainen, M. 2016. Hyvän mielen taidot. PS-kustannus.

Myönteinen tunnistaminen

- Kantonen, H. (toim.). 2020. Myönteisiä matkaeväitä: Sosiaalisen vahvistamisen ryhmätoimintojen ohjaajan opas. XAMK - Kaakkois-suomen ammattikorkeakoulu. Saatavilla: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-344-238-2>
- Korkiamäki, R., Kallio, K. P. & Häkli, J. 2016. Tunnustaminen näkökulmana ja käytäntönä lapsi- ja nuorisotyössä. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja, vuosikirja 2016, vol. 17. Saatavilla: https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100728/tunnustaminen_näkökulmana_ja_kaytantona.pdf

Motivoiva haastattelu

- Karvonen, R. 2012. Motivoiva haastattelu. Teoksessa MunReitti Reittiopas. Sivut 61–68. Saatavilla: https://hyvinvoivaamis.fi/sites/default/files/attachments/projects/munreitti_matkaopas_www.pdf

Luontevahvuusajattelu

- Lapin yliopisto ja ammattikorkeakoulu. 2021. VAHTO – Vahvuusperustainen tulevaisuus-ohjaus -verkkosivu. Saatavilla: <https://blogi.eoppimispalvelut.fi/vahto/>
- Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen K. 2016. Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa. PS-kustannus.
- Wenström, S. 2022. Kaikilla vahvuuksilla; Opas laajan vahvuusnäkömyksen käyttöön opetuksessa. PS-kustannus.

Traumatietoisuus

• Burke Harris, N. 2019. Syvälle ulottuvat juuret. Turvattomasta lapsuudesta tasapainoiseen aikuisuuteen. Basam Books.

• Sarvela, K. 2020. Yhteinen kieli: Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Basam Books.

LÄSNÄOLO NUOREN MIELENTERVEYDEN JÄRKKYESSÄ

Huolen varhainen tunnistaminen ja puheeksi ottaminen

• Benjamin, S & Vallinkoski, K. 2021. Huolena radikalisoituminen? Opas nuorten kanssa työskenteleville. FOKUS ry. Kappaleet 5–9. Saatavilla: <https://dialogikasvatus.fi/wp-content/uploads/2021/05/huolena-radikalisoituminen-opas1.pdf>

Mielenterveyden häiriötä sairastavan nuoren tukeminen, nuoren tukeminen kriiseissä ja nuoren selviytymistaitojen vahvistaminen

• Kettunen, J. & Väisänen, T. 2021. Henkisen ensiavun pikaopas. Punainen risti. Saatavilla: https://rednet.punainenristi.fi/system/files/branch/SPR_Henkisen%20ensiavun%20pikaopas_A5_LR.pdf

• Lyytinen, N. & Varis, A. 2023. Kriisipsykologia ja akuutti kriisiytyö. Psykopodiaa-podcast, jakso 130. Saatavilla: <https://www.ninalyytinen.fi/psykopodiaa/kriisipsykologia>

• Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.). 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Saatavilla: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf

• Poijula, S. 2020. Resilienssi – myönteisen selviytymisen avain. Turvallinen Oulu Podcast, jakso 2. Saatavilla: <https://soundcloud.com/user-496755848/turvallinenoulupodcast-resielienssi>

• Raivio, M. & Raivio, J. 2020. Toipuva mieli. Opas toipumisorientaatioon. PS-Kustannus.

• Salovuori, S. 2022. Merkityksellisyys voima – kirja masennuksesta toipuvalle. Kirjapaja.

• Ziliacus, P. 2020. Hyväksymis- ja omistautumisterapian työkirja elämän haasteisiin. Helsingin kaupunki. Saatavilla: <https://www.patrickziliacus.fi/wp-content/uploads/2021/02/HOT-tyokirja.pdf>

Itsetuhoisen nuoren tukeminen

• Hannila, P., Hoisko, S. & Juurinen, H. 2015. Tutkimusmatka tarkoitusten merellä: Tarkoituskeseinen menetelmä nuorten itsemurhien ehkäisemiseksi. Non Fighting Generation ry.

• Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2020. Itsemurhien ehkäisy -verkkokoulu. Moodle-verkkokurssi. Saatavilla: <https://thl.fi/palvelut-ja-asiointi/verkkokoulu>

Työn rajaaminen nuoren eri tilanteissa

• Helsingin Diakonissalaitos & Palmu. 2018. Kuinka auttaa unohtuneita ja toivottomia nuoria? Vamos Mindsetin opit ja konseptin mallinnus. Nuorisotakuuta yhteisötakuun suuntaan -kärkihanke, 2016–2018. Saatavilla: https://s3-eu-central-1.amazonaws.com/evermade-hdl/wp-content/uploads/2019/04/15141151/Mindset-mallinnus_FINAL.pdf

• Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2022. Koulutuksen ja työn ulkopuolella olevien nuorten ja nuorten aikuisten mielenterveys- ja päihdehoito – Suosituksia perusterveydenhuollon toimijoille. Saatavilla: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145867/URN_ISBN_978-952-343-965-8.pdf

NUOREN MIELEN- TERVEYTTÄ VAHVISTETAAN YHDESSÄ

Työntekijän hyvinvoinnin merkitys kohtaamisessa

- Laitinen, N., & Rantanen, J. 2022. Vaikeat tunteet työelämässä. Psykopodiaa-podcast, jakso 85. Saatavilla: <https://www.ninalyytinen.fi/psykopodiaa/vaikeat-tunteet-tyoelamassa>
- Rauas, M. 2021. Riittämättömyyden tunteesta maailmanparantajaksi – työhyvinvointi nuorisotyössä. Humanistinen ammattikorkeakoulu, julkaisuja 127. Nuoriso- ja Liikunta-alan asiantuntijat, julkaisuja 1. Nuoriso- ja Liikunta-alan asiantuntijat ja Humanistinen ammattikorkeakoulu. Saatavilla: <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2021/10/riittamattomyyden-tunteesta-maailmanparantajaksi.pdf>

Eettinen kuormittuneisuus

- Huhtala, M. 2021. Eettinen kuormitus työssä. Työturvallisuuskeskus. Saatavilla: <https://ttk.fi/wp-content/uploads/2022/03/Eettinen-kuormitus-tyossa.pdf>

Myötätuntouupumus

- Klemettilä, A. 2019. Empatia ja myötätuntouupumus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), PALOMA-koulutus osa 7. Saatavilla: <https://thl.fi/aiheet/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/tyon-tueksi/paloma-koulutus/osa-7>

Mielenterveyttä edistävä toimintaympäristö

- Lipponen, K. 2022. Resilienssi työssä ja arjessa. Työturvallisuuskeskus. Saatavilla: <https://ttk.fi/wp-content/uploads/2022/10/Resilienssi-tyossa-ja-arjessa.pdf>
- Työterveyslaitos. 2021. Pelotta töissä – psykologinen turvallisuus työyhteisössä. Saatavilla: <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/pelotta-toissa-psykologinen-turvallisuus-tyoyhteisossa>
- Wenström, S. 2020. Positiivinen johtaminen; Johda paremmin opetus- ja kasvatusalalla. Santalahti-kustannus.

Mitä mielenterveydellä tarkoitetaan ja millaista on sekä nuoren että työntekijän mielenterveyttä edistävä etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta? Miten työmuotojen erityinen arvo näyttäytyy nuorelle ja vaikuttaa työstä syntyvään merkityksellisyyden tunteeseen? Mikä on riittävää mielenterveyttä edistävässä työssä? Entä miten työtä rajataan?

Mielenterveyden vahvistajan käsikirja tunnistaa etsivän nuorisotyön ja työpajatoiminnan piirissä olevien nuorten moninaiset elämäntodellisuudet.

Se rohkaisee työntekijää luottamaan omiin mahdollisuuksiinsa nuorten tukemisessa. Vaikka käsikirja painottuu yksilöllisten tuen tarpeiden huomioimiseen ja mielenterveystaitojen vahvistamiseen, ei työssä voi ohittaa ulkoisten suoja- ja riskitekijöiden merkitystä. Käsikirjassa nuorten mielenterveyden edistämistyötä lähestytäänkin aina yksilön tasolta yhteiskunnalliseen asenneilmapiiriin ja rakenteisiin vaikuttamiseen asti.

Nuorten kokemuksissa mielenterveyttä edistävä työ on muun muassa nähdyksi tulemista, toiveikkautta, läsnäoloa ja turvallisuutta:

”Olen saanut työpajalta vertaistukea sairastamisen aiheuttamiin ongelmiin ja masennukseen. Täällä käynti on myös avuksi arjenhallinnassani, koska minun on ”pakko” lähteä ovesta ulos, tullakseni tänne.”

– TP Sovari 2022

”Itsevarmuutta ja tukea elämiseen ja että kaikki järjestyy. Olen voinut olla oma itseni ilman tuomitsemista.”

– TP Sovari 2022

”Etsivät ovat antaneet minulle toivoa elämään ja myös kokemuksen, että olen osaava aikuinen siinä missä muutkin.”

– ENT Sovari 2022

”Olen saanut tukea ja turvan tunnetta elämän käännekohtissa. Etsivä on tarjonnut kipeästi tarvitsemia uusia näkökulmia, jotka ajan myötä ovat vahvistaneet ja eheyttäneet omaa itsetuntoa ja tuoneet toivoa.”

– ENT Sovari 2022

into

ETSIVÄ NUORISOTYÖ JA
TYÖPAJATOIMINTA RY

mieli