Puhu mulle!
- Nuorten foorumi, 26.9.2020 Seinäjoki

Helena Inkinen ja Mira Nurmi

Pesäpuu ry

LASTENSUOJELUN KEHITTÄMISYHTEISÖ

VÄLITÄ
HUOMIOI
REAGOI
#Kunahra
FinFami Etelä-Pohjanmaa ry

ALUKSI

Tämän raportin sisältö on kerätty Pesäpuu ry:n ja FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n Kunahra-hankkeen yhteistyössä järjestämästä Nuorten foorumista, joka pidettiin 26.9.2020 Seinäjoella 15-24-vuotiaille nuorille. Nuorten foorumin teemana oli nuorten ajatukset ja kokemukset omasta ja läheisten mielen hyvinvoinnista.

Nuorten foorumit tarjoavat tilan vertaiskokemuksille, tunteille ja ajatuksille sekä oman elämän ja arjen tapahtumien jakamiselle. Foorumissa puhutaan asioista niiden oikeilla nimillä. Ideana on ottaa nuoret aktiivisesti mukaan kehittämään palvelujärjestelmää.

Päivän mittaiset foorumit ovat toiminnallisia työpajoja, joiden aikana käytetään aikaa tutustumiseen, työskennellään yksin, pareittain ja pienryhmissä sekä syödään lounasta ja välipalaa. Foorumit suunnitellaan yhteistyössä etukäteen (aihe, tila, ruoka, turvallisuus, vapaaehtoisuus) vastaamaan osallistujien tarpeita. Työskentelyä motivoi se, kun puhutaan nuorten itsensä nostamista asioista ja se, että nuoret kokemusasiantuntijat toimivat foorumin vetäjinä. Taustatahojen aikuiset tarjoavat tuen, resurssit ja turvallisuuden.

Jokainen foorumi on omanlaisensa kokonaisuus. Peruselementit ovat pysyviä, mutta käsiteltävät teemat ja toimintatavat vaihtelevat osallistujajoukon mukaan. Foorumit dokumentoidaan hyvin sekä kirjallisesti että visuaalisesti.

Puhu Mulle! -foorumiin osallistui kymmenen nuorta, joilla kaikilla oli omakohtainen kokemus läheisen mielenterveyden ongelmista. Foorumin tarkoituksena oli kuulla nuorten omia ajatuksia siitä, miten ammattilaiset voisivat parhaiten auttaa nuoria haastavassa tilanteessa sekä siitä, mitä nuoret toivoivat päättäjiltä nuorten mielen hyvinvoinnin edistämiseksi.

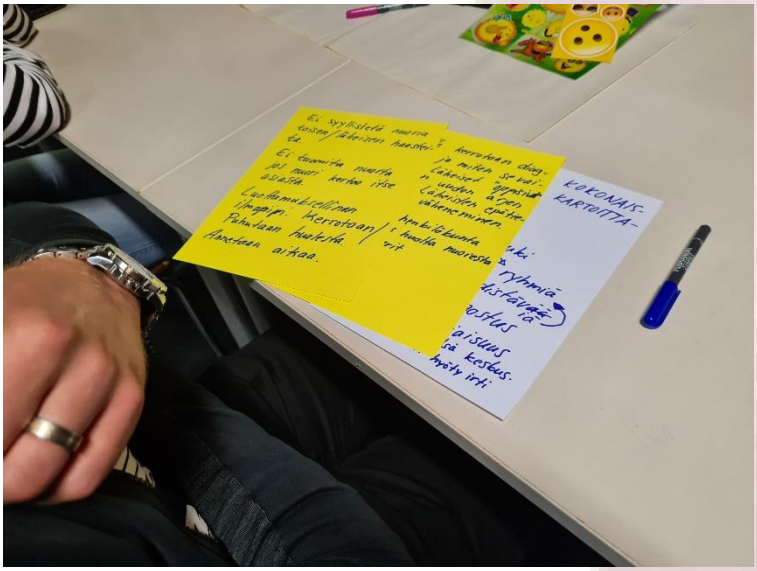
Nuorten foorumista esiinnouseet viestit ja ajatukset on koottu tähän raporttiin kuvien ja tekstin muodossa.

Raportissa käytetty grafiikka on foorumiin osallistuneen nuoren maalaamaa.

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry:n Kunahra -hankkeessa (2020-2022) tarkoituksena on nuorten mielenterveysomaisten huomioiminen ja tukeminen. Hanke toteutuu yhteistyössä nuoria kohtaavien ammattilaisten kanssa, toimintamuotoina ovat verkkovälitteinen tuki sekä ohjattu vertaistoiminta.

Hankkeessa nuoret eivät ole vain toiminnan kohderyhmä, vaan nuorista kootaan hankkeelle ohjausryhmä ja he ovat vahvasti osallisina toiminnan suunnittelussa. Kokemustoiminnan osalta on jo hankesuunnittelussa todettu tarve asiantuntijapalveluiden hankkimiseen ja päädytty palveluntarjoajana Pesäpuu ry:n. Pesäpuun kanssa järjestetään työpajat nuorille hankkeen ensimmäisenä vuonna sekä heitä kohtaaville ammattilaisille toisena vuonna. Pajojen tavoitteena on nuorten kokemusasiantuntijuuden esiin nostaminen ja tunnistaminen voimavarana.

Puhu Mulle! -Nuorten foorumi rakentui hienoksi kehittämisen kanavaksi poikkeuksellista ajanjaksosta huolimatta. Foorumiin osallistuneet nuoret tavoitettiin pääosin sosiaalisen median väyliä pitkin. Oma-aloitteisesti mukaan lähteneet nuoret otettiin mukaan jo tapahtuman suunnitteluvaiheessa. Nuorilla oli mahdollisuus vaikuttaa mm. foorumin aikatauluihin, sisältöön sekä tarjoiluihin. Suunnitteluiltoja järjestettiin kolmena kertana Kunahra-hankkeen Discord-kanavalla, jossa nuorilla oli mahdollisuus tutustua toisiinsa ennakkoon ennen virallista tapahtumaa.



FinFami
Etelä-Pohjanmaa ry

TYÖSKENTELY

Päivässä nuoret työskentelivät pienryhmissä ja sen jälkeen keskustelivat yhdessä teemoista. Päivän aikana pienryhmissä käsiteltiin seuraavia kysymyksiä:

Miten ammattilainen voi ottaa vaikeita asioita puheeksi?

Millaista on lempeä kohtaaminen?

Miten nuoria, joiden läheisillä on mielenterveyden haasteita voidaan tukea?

Miten nuorten omaa mielenhyvinvointia voidaan tukea?

Nuorten turvallisuuden rakentumisessa on tärkeää huomioida nuorten perustarpeet, joten päivä aloitettiin aamupalalla, lounaalla syötiin pitsaa ja päivä lopetettiin kakkubuffettiin.

Päivässä virittelemässä nuoria aiheen pariin oli suunnittelussa mukana olleiden nuorten tekemiä runoja ja tauluja aiheesta.

Päivän alussa oli nuorten toiveesta kokeneemman kokemusasiatuntijan, Sarin, puheenvuoro aiheesta. Iltapäivän työskentelyn aikana nuoret saivat itse rakentaa työskentelyn taustalle soittolistan, jota kuunneltiin työskentelyn lomassa.

Vaikka päivän teema oli ”raskas”, niin päivä oli onnistunut ja jätti osallistujille olon siitä, että he olivat tulleet kuulluiksi.

Kiitämme täydestä sydämestämme kaikkia foorumiin osallistuneita nuoria heidän rohkeudestaan ja viisaista ajatuksistaan, joita he jakoivat meille!

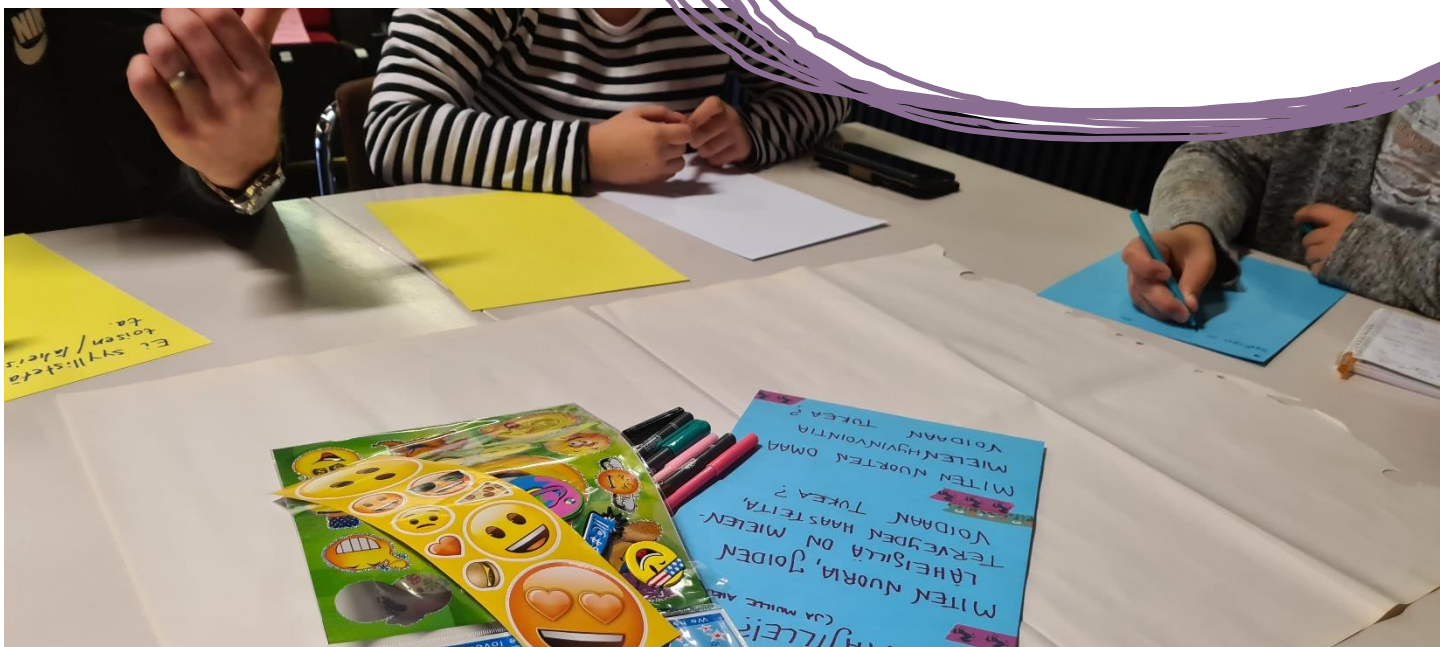
Nuoret tuottivat päivän aikana paljon konkreettisia neuvoja ammattilaisille siitä, miten he läheisineen toivoivat tulevansa kriisien keskellä kohdatuksi. Olemme koonneet nuorten ajatukset ja konkreettiset ehdotukset ammattilaisille ja päättäjille.

1. Tiedostetaan moninaiset suhteet & verkosto

2. Tarjotaan konkreettista tukea

3. On tärkeää saada päättää kelle puhuu!

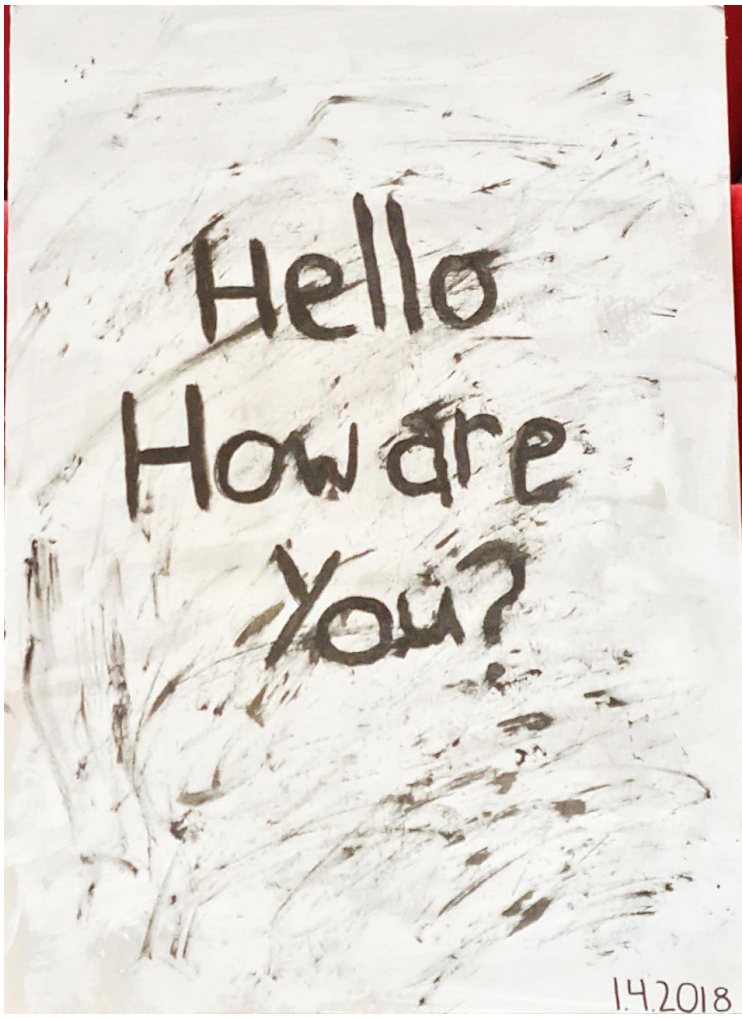
4. Tiettyihin asioihin tarvitaan erityisosaamista, jotta ammattilaiset ymmärtävät asiakasta.



1. TIEDOSTETAAN MONINAISET SUHTEET & VERKOSTO

Nuoret nostivat heti keskusteluissa esiin sen, että läheisen sairastumiseen liittyy usein monia muitakin ihmisiä heidän ympärillään. Heidän neuvonsa ammattilaisille olikin, että nämä rohkeasti kysyvät, keitä kaikkia tilanne koskee.

”Omat ongelmat voisivat olla pienempiä, jos äiti olisi saanut tai ottanut apua vastaan. Nyt minä ja iskä joudutaan kärsiä ja ”ongelman lähde” on joku muu (äiti). Pitäisi kartoittaa koko perheen tilanne, jos jollakin tulee ilmi vaikeuksia. Puolisoille apua myös. Ja parisuhteeseen!”



Nuoret myös korostivat, että tukea tarvitsee koko lähipiiri, tilanne on kriisi myös läheisille. Ammattilaisten ei tulisi vähätellä tai ohittaa kenenkään avuntarvetta. Vaikka joku läheinen ei olisi itse se, jolla tilanne on akuutein, niin silti hän saattaa tarvita apua hankalassa tilanteessa.

Ennaltaehkäisy on todella tärkeää. Jos sairastuneen ihmisen ympärillä olevat ihmiset saavat myös ajoissa apua ja tukea, tilanteet eivät pääse kärjistymään niin vakaviksi.

2. TARJOTAAN KONKREETTISTA TUKEA

Läheisen sairastuminen aiheuttaa nuorille paljon huolta. Nuoret toivoivatkin, että heille kerrotaan diagnoosista ja miten se vaikuttaa, jotta läheiset oppisivat toimimaan uuden arjen keskellä. Tiedon lisääntyminen vähentää läheisten epätietoisuutta tilanteesta.

Nuoret määrittelivät lempeän kohtaamisen sellaiseksi, ettei väheksytä muita tai verrata asiakkaan tilannetta muihin.

”Kuunnellaan läheisiä ja ei vähätellä tunteita ja kokemuksia. Ei verrata läheisiä sairastuneeseen.”

”Onneksi sun tilanne ei ole niin paha, kuin asiakkaan x tilanne.”

Nuoret myös muistuttivat, että syyllisyys on todennäköisesti jossain vaiheessa osa prosessia ja ajatusten ja tunteiden käsittelyä. Useammin yleensä, kuin kerran. Ajatusten ja tunteiden käsittelyyn nuoret tarvitsevat ammattilaisten apua, jotta he eivät jäisi yksin niiden kanssa.

Nuoria saattaa myös haastaa pelko siitä, että ”tuleeko musta samanlainen” kuin sairastuneesta läheisestä.

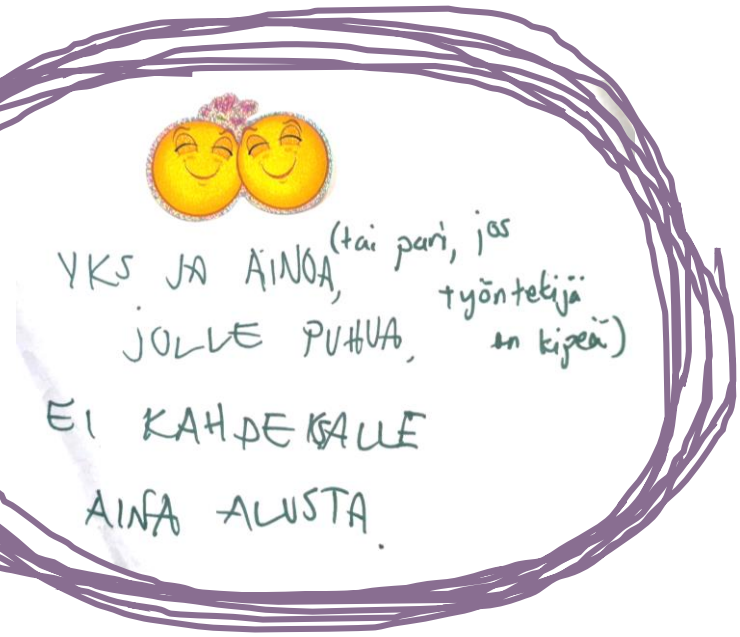
Sairastuneen läheisen käytös saattaa olla nuoria kohtaan satuttavaa. Nuorten mielestä lempeään kohtaamiseen kuuluu myös, se ettei heitä painosteta ristiriitojen ratkaisuun sairastuneen läheisen kanssa, vaan heille annetaan aikaa käsitellä tapahtunutta. Joskus läheisen sairastuminen saattaa johtaa nuorenkin sairastumiseen.

Tärkeää on, että läheisen sairastuessa panostetaan oikeiden hoitomuotojen ja avun löytämiseen kaikille. Hoito ei voi olla pelkkää lääkkeiden syöntiä, vaan tilanne tulee kartoittaa kokonaisvaltaisesti.

Nuoret kaipaavat tilanteen käsittelyyn myös tukea vertaisiltaan, jotka ovat olleet samassa tilanteessa ja ymmärtävät, mistä he puhuvat ja mitä he käyvät läpi.

3. ON TÄRKEÄÄ SAADA PÄÄTTÄÄ KELLE PUHUU!

Nuorille on tärkeää, että he pystyvät puhumaan asioistaan työntekijöille luottamuksellisesti. Nuoret kokivat, että luottamusta edistäisi se, että olisi pysyvä työntekijä, jonka kanssa puhua (tai pari, jos työntekijä on kipeä).



”Haluatko että soitan vanhemmillesi vai haluatko pitää tämän meidän välisenä?”

Nuoret toivoivat, että heillä olisi valta päättää kenelle, mistä ja kuinka asioista kerrotaan eteenpäin. Jos työntekijä aikoo puhua asioista muille ammattilaisille tai vanhemmille, olisi hyvä kertoa etukäteen, kysyä lupa ja sopia siitä yhdessä.

Toisinaan nuorten ja ammattilaisten välille ei rakennu luottamusta yrityksestä huolimatta. Tällöin nuorten mielestä psykologin/terapeutin vaihto pitäisi olla helpompaa.

”Jos ei klikkaa, käynnit ei hyödytä ketään.”

Nuoren voi olla vaikeaa antaa suoraan palautetta ammattilaisille. Sen vuoksi anonyymin palautteen kysyminen on tärkeää.

4. TIETTYIHIN ASIOIHIN TARVITAAN ERITYISOSAAMISTA, JOTTA AMMATTILAISET YMMÄRTÄVÄT ASIAKASTA.

Jos nuorella tai nuoren läheisellä on mielenterveyden haasteita voi olla hankala nuorelle ymmärtää tilannetta ja mistä asiat johtuvat. Ammattilaiset auttavat nuoria hahmottamaan, mistä läheisen tai nuoren oman mielenterveyden haasteissa on kyse. Joskus tilanteet ovat niin haastavia, että niihin tarvitaan erityisosaamista.

Aikuisten tehtävä on auttaa nuorta löytämään omaan tilanteeseen sopivaa apua. Joihinkin asioihin tarvitaan erityisasiantuntijuutta, joten olisi hyvä välittää tietoa olemassa olevista palveluista kaikille alueen toimijoille. Näin nuoret saisivat tiedon asiasta ja pystyttäisiin tarjoamaan kohdistettua erityisapua heille, jotka siitä voisivat hyötyä. On tärkeää, ettei jää yksin nuoren omalle vastuulle löytää omaan tilanteeseen sopivaa apua.

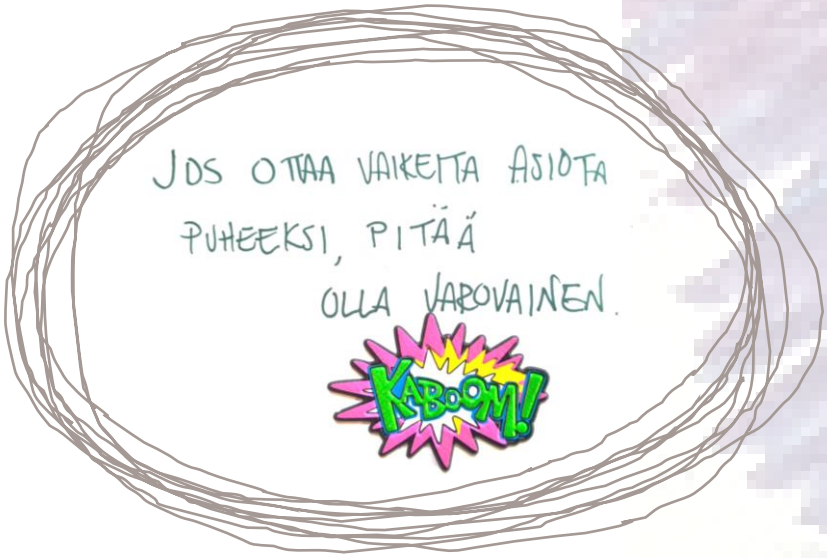
MUISTILISTA AMMATTILAISILLE:

- Ei syyllistetä nuoria toisten/läheisen haasteista.
- Ei tuomita nuorta, jos nuori kertoo itse asiasta.
- Rakennetaan luottamuksellista ilmapiiriä.
- Puhutaan avoimesti, mikäli herää huoli.
- Annetaan nuorelle aikaa.
- Osoitetaan nuorelle, että työtä tehdään aidosta halusta auttaa häntä.

”Hyvä ammattilainen on helposti lähestyttävä.”

VINKKEJÄ PUHEEKSI OTTAMISEEN:

Vaikeita asioita puheeksi ottaessa pitää olla varovainen. On parempi aloittaa kysymällä nuoren näkökulmaa tilanteesta, kuin tuomalla esiin vahvasti ammattilaisen omaa mielipidettä.



Ammattilaisen on hyvä olla aidosti kiinnostunut ja utelias kahdenkeskeisissä keskusteluissa, jotta molemmat osapuolet saisivat niistä kaiken hyödyn irti.

Ammattilainen voi esimerkiksi sanoittaa nuorelle: ”Jos haluat joskus puhua, niin mulle voi tulla puhumaan”.

Joskus tunteiden ja ajatusten sanoittaminen voi olla hankalaa. Nuoret toivat esiin erilaisia tapoja, joilla ammattilainen voi auttaa heitä.

Kirjoittaminen, piirtäminen ja musiikin avulla kertominen voivat auttaa, jos ammattilainen kysyy mitä kuuluu ja nuori ei osaa avata asiaa. Kappaleiden avulla pystyy kertomaan esim. omista kokemuksistaan tai ilmaista miltä tuntuu. Nuori ja ammattilainen voivat yhdessä käsitellä ja purkaa ajatuksia käymällä sanoituksia läpi.

Joskus myös tunnekortit helpottavat omien tunteiden sanottamisessa ja esimerkiksi riimittely auttaa purkamaan mitä on mielessä.

Jos koulussa oppilaan elämäntilanteesta tulee ilmi jotain tai havaittaisiin muutoksia nuoren koulunkäynnissä, olisi henkilökunnan tärkeää uskaltaa puuttua tilanteeseen ja ohjata avunpiiriin.

Nuoret toivat esiin, että ainakin lähimpien ystävien on tärkeää tietää tilanteesta, jotta he voivat ymmärtää ja olla tukena. Eräs nuori esittikin toiveen, että koulun henkilökunta tukisi nuorta tilanteen kertomisessa, koska nuorella itsellään ei ehkä ole resursseja, uskallusta tai taitoa kertoa asiasta.

Mul on ikävä kotia, mut mieluummin tääl
ku mielen kans sotia.

Vaikka ei täälkää mieli anna rauhaa,
sen voin sanoa että ei muillakaan oo helppoo
kauraa.

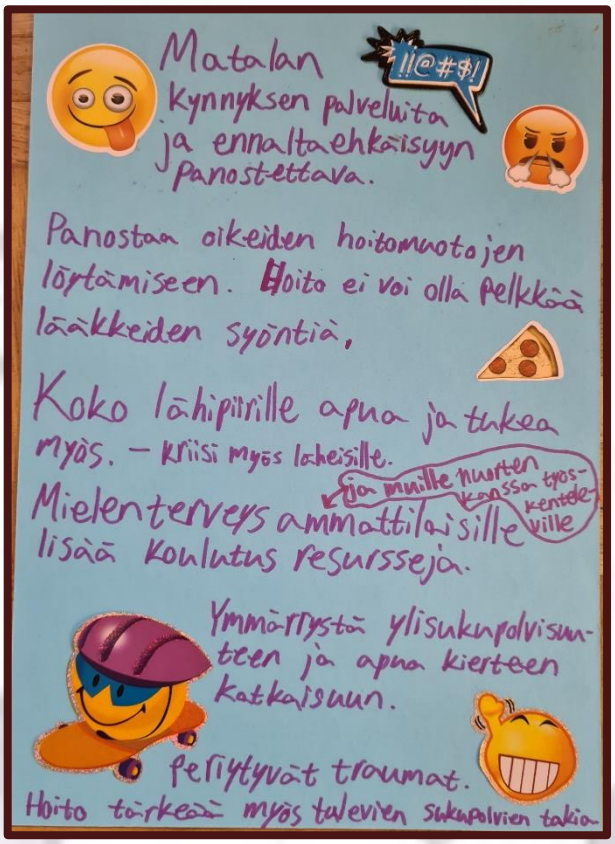
Oon ollu yksin liian kauan,
saisinko mä edes yhden ystävän hauskan.

En koskaan ollut mikään suosittu,
mua ei koskaan porukkaan huolittu.
Jatkuvaa ulkopuoliseks jäämistä en voi sietää,
mut huomisest ei voi koskaan tietää.
Jos vaikka pääsenkin porukkaan,
en saanukkaa tätä yksinäisyyttä loppumaan

-VB.

NUORTEN VIESTIT PÄÄTTÄJILLE:

- ❑ Avun saanti helpommaksi ja nopeammaksi
- ❑ Enemmän ennaltaehkäiseviä toimia ja palveluita
- ❑ Enemmän koulupsykologeja
- ❑ Poimitaan ”herkemmin” apua tarvitsevat, jotta ongelmat eivät kärjisty.
- ❑ Tukitoimia läheisten avun saannille
- ❑ Psykoterapeuttikoulutus maksuttomaksi
- ❑ Kaikille vähintään yksi käynti psykologille tms. koulun aikana
- ❑ Avoimuutta myös päättäjien kesken mielenterveydestä
- ❑ Terapiatakuu
- ❑ Päihdepalveluihin panostaminen



- ❑ Stigmaa pois. Miten media luo kuvaa mielen haasteista?
- ❑ Ymmärrys erilaisista mielenterveyden ongelmista esim. perusopetukseen.
- ❑ Mielenterveysammattilaisille lisää resursseja.
- ❑ Mielenterveysammattilaisille (ja muille nuorten kanssa työskenteleville) lisää koulutusta.
- ❑ Mielenterveystyöstä ei voi enää leikata.
- ❑ Nähtäisiin taustat ongelmakäyttäytymisen takana. Esimerkiksi mitä syitä on päihdeongelmien tai rikollisuuden takana.
- ❑ Ymmärrystä ylisukupolvisuuteen ja apua kierteen katkaisuun.
- ❑ Periytyvät traumat. Hoito tärkeää, myös tulevien sukupolvien takia.