



Mielen hyvinvoinnin tukeminen lastensuojelun sijaishuollossa

Sari Syrjänen

2024 Laurea





Laurea-ammattikorkeakoulu

Mielen hyvinvoinnin tukeminen lastensuojelun sijaishuollossa

Sari Syrjänen
Sosionomi AMK
Opinnäytetyö
Joulukuu, 2024

Sari Syrjänen

Mielen hyvinvoinnin tukeminen lastensuojelun sijaishuollossa

Vuosi

2024

Sivumäärä

18 + liitteet

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tukea lastensuojelun sijaishuollossa olevien lasten ja nuorten mielen hyvinvointia sekä kehittää ammatillista osaamista tällä alueella. Työ hyödyttää sekä sijaishuollon työntekijöitä että sijoitettuja nuoria. Opinnäytetyö on tehty yksityisen lastensuojelun sijaishuollon laitokseen, jossa sijoitetut nuoret ovat päihde- ja neuropsykiatrisesti oireilevia, iältään 13-17-vuotiaita nuoria.

Kehittämistehtävänä on luoda opas itsenäistyville nuorille, joka kokoaa tietoa valtakunnallisesti saatavilla olevista mielenterveyttä tukevista palveluista. Oppaan tarkoituksena on auttaa nuoria löytämään tarvitsemiaan palveluita ja ohjautumaan niihin itsenäisesti.

Työn teoreettinen viitekehys rakentuu dialogisuuden ja ratkaisukeskeisyyden ympärille. Tietoperusta käsittelee nuorten kasvua ja kehitystä, mielenterveyden tukemista sekä itsenäistymisvalmennusta. Tutkimusmenetelmänä käytetään autoetnografiaa, joka mahdollistaa henkilökohtaisen kokemuksen ja laajemman kulttuurisen kontekstin yhdistämisen.

Opinnäytetyön keskeisenä tuotoksena on opas itsenäistyville nuorille. Opas tarjoaa konkreettisen välineen mielenterveyspalveluiden löytämiseen ja niihin ohjautumiseen. Työn tuloksena syntynyt opas on koettu jo tekovaiheessa hyödylliseksi ammattilaisten näkökulmasta, nuorten kanssa opasta käydään läpi sen valmistumisen jälkeen. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että sijaishuollossa olevien nuorten mielenterveyden tukeminen vaatii erityistä huomiota ja resursseja.

Kehittämisehdotuksena esitetään mielenterveysosaamisen vahvistamista lastensuojelun ammattilaisten keskuudessa sekä mahdollisesti oppaan käyttöä laajemmin kyseisen organisaation itsenäistymisvalmennuksessa.

Asiasanat: lastensuojelu, mielenterveys, itsenäistyminen, nuoret, opas

Laurea University of Applied Sciences

Abstract

Degree Programme in Social Services

Bachelor of Social Services

Sari Syrjänen

Mental Health Services for Children Placed in Foster Care

Year

2024

Pages

18 + attachments

The aim of this Bachelor's thesis is to support the mental well-being of children and youth in child welfare foster care and to develop professional expertise in this area. The work benefits both foster care workers and placed youth. The thesis was conducted for a private child welfare foster care institution, where the placed youth are profiled with substance abuse and neuropsychiatric issues, aged 13-17.

The development task was to create a guide for young people transitioning to independent living, compiling information about nationally available mental health support services. The guide's purpose was to help young people find the services they need and navigate them independently.

The theoretical background was built around dialogicity and solution-focused approaches. The the theoretical backroud addressed youth growth and development, mental health support, and independent living preparation. The research method was autoethnography, which allowed combining personal experience with a broader cultural context.

The key output of the thesis was a guide for youth transitioning to independent living. The guide provides a concrete tool for finding and accessing mental health services. The guide, developed as a result of this work, has already been perceived as useful from the professional's perspective during its creation phase. The guide will be reviewed with the youth after its completion. The conclusion is that supporting the mental health of youth in foster care requires special attention and resources.

The development proposal suggests strengthening mental health competence among child welfare professionals and potentially using the guide more broadly in the organization's independent living training.

Keywords: child welfare, mental health, independence, youth, guide

Sisällysluettelo

1	Johdanto.....	7
2	Lastensuojelun sijaishuoltopaikan esittely	8
3	Nuoren kasvu ja kehitys	9
3.1	Nuoren kehitys ja kasvu	9
3.2	Nuoren avun saaminen mielen myllerryksiin	10
4	Tietoperusta	12
4.1	Dialogisuus	12
4.2	Ratkaisukeskeisyys	14
4.3	Itsenäistymisvalmennus	15
4.4	Mielen hyvinvoinnin tukeminen	17
5	Tutkimuksen toteutus	19
5.1	Autoetnografia tutkimusmenetelmänä	19
5.2	Millainen on hyvä opas?	20
5.3	Oppaan sisältö	21
6	Pohdinta	23
6.1	Opinnäytetyön arviointia	23
6.2	Oppaan käyttö lastensuojelun sijaishuollon itsenäistymisvalmennuksessa	24
	Lähteet.....	25
7	LIITTEET	29

1 Johdanto

Mielen hyvinvoinnin tukeminen lastensuojelun sijaishuollossa on keskeinen osa nuorten kokonaisvaltaista hoitoa ja kehitystä. Sijaishuollossa olevat nuoret ovat usein kokeneet haastavia elämäntilanteita, jotka voivat vaikuttaa heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa. Nuorten tukeminen vaatii erityistä huomiota ja resursseja, jotta he voivat saavuttaa tasapainoisen ja terveellisen elämän.

Opinnäytetyön aihe on syntynyt tarpeesta tukea nuoria, jotka asuvat lastensuojelun sijaishuollossa ja heidän mielenterveytensä tukeminen on haastavaa, niin lastensuojelun sijaishuollossa kuin sen ulkopuolellakin. Jos nuori ei lastensuojelun sijoituksen aikana ole saanut hoitokontaktia esimerkiksi nuorisopsykiatrian piiriin, on avun saaminen täysi-ikäisenä aikuisena vielä haastavampaa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on pohtia ja kehittää sekä omaa, että työryhmän ammatillista osaamista, jotta voimme toteuttamassamme työssä laadukkaammin tukea lastensuojelun sijaishuollossa olevien lasten ja nuorten kokonaisvaltaista mielen hyvinvointia sekä löytää keinoja sen tukemiseen.

Opinnäytetyö on kehittämistehtävä, jonka ohessa toteutan lastensuojelun sijaishuollon piiristä itsenäistyvälle nuorelle oppaan, johon on koottu tietoa erilaisista mielen hyvinvointia tukevista palveluista, mitä valtakunnallisesti internetin sisällöstä löytyy.

Toteutettavan oppaan sisällöksi valikoitui koostaa itsenäistyvän nuoren aikuisen mielenterveyden tukemiseen liittyvissä palveluista konkreettinen väline, jonka avulla nuorten on mahdollista löytää itselleen tarvittaessa nopeastikin apua mielenterveyspalveluiden saamiseen. Oppaan tarkoituksena ja tavoitteena on auttaa nuorta aikuista löytämään itselleen mahdolliset tukiverkot tulevaisuuttaan varten, löytää tarvitsemiaan palveluita ja opettelemaan ohjautumaan niihin.

Opinnäytetyössä tarkastelun kohteina ovat lasten ja nuorten mielenterveyden tukeminen sekä itsenäistymisvalmennus, johon syvennytään ennen nuoren itsenäistymistä ja täysi-ikäisyyttä. Viitekehyksenä toimii dialogisuus sekä ratkaisukeskeisyys. Opinnäytetyössä käsitellään myös nuoren kasvua ja kehitystä sekä nuoren avun saamista mielen myllerryksiin.

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä on autoetnografia.

2 Lastensuojelun sijaishuoltopaikan esittely

Lastensuojelun sijaishuoltopaikka, jossa opinnäytetyö tehdään, sijaitsee Kanta-Hämeessä, Helsingin ja Tampereen puolivälissä. Sijaishuoltopaikka on 7-paikkainen lastensuojelun erityisyksikkö 13-17-vuotiaille nuorille. Sijaishuollon palveluita tarjotaan päihteitä käyttäville sekä muista riippuvuuksista kärsiville nuorille. Muita riippuvuuksia ovat esimerkiksi peliriippuvuus, seksiriippuvuus. Lisäksi sijoitetulla nuorella voi olla neuropsykiatrisia ongelmia (Familiar2024a.)

Erityisosaamisena sijaishuoltopaikassa ovat päihde- ja huumetyö, päihdekartoitus, riippuvuustyöskentely sekä perhetyö. Työryhmään kuuluu sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia. Sijaishuoltopaikan työntekijät tekevät tiivistä yhteistyö perheiden, nuoren sosiaalityöntekijän kanssa, terveydenhuollon ammattilaisten kanssa, koulujen kanssa (Familiar2024b.)

Sijaishuoltopaikassa on jaettu työskentely kolmeen eri jaksoon. Niitä ovat kartoitusjakso, työskentelyjakso ja kotiutumiskakso. Jaksojen aikana nuoren kanssa työskennellään ennalta laaditun ohjelman mukaisesti. Jaksot koostuvat muun muassa nuoren ja perheen tilanteen kartoituksesta, päihdetyöstä, päihderyhmästä, päihdeseuloista ja kotiin suuntautuvasta työskentelystä (Familiar2024c.)

Päihdetyön nuoren kanssa hoitaa sijaishuoltopaikan päihdetyöntekijä, jonka kanssa nuori kohtaa viikoittain päihdetyön merkeissä. Työskentelyä tehdään yhdessä nuorelle sovitun omaohjaajan kanssa, joka tekee laaja-alaisesti nuoren kanssa töitä koko sijoituksen ajan. Omaohjaajan työn kuvaa kuuluu perhetyö, keskustelut arjessa nuoren kanssa, erinäiset ohjaustehtävät (Familiar2024d.)

Sijaishuoltopaikan arjen perustana on säännöllinen päivärytmi. Arkea rytmittää sijaishuoltopaikan viikko-ohjelma, johon kuuluu erinäisiä ryhmiä. Lisäksi omaohjaaja- ja päihdetyöskentely, nuorten yhteiset toimintaillat sekä arkiaskareet kuten siivous, ruoanlaitto, pyykinpesu kuuluvat arkeen. Tärkeä osa arkirytmiiä on koulunkäynti, jota tuetaan aktiivisesti. Siinä jokaisella nuorella on oma rytmi ja omat suunnitelmat opiskelujen edistämiseksi, näissä tehdään yhteistyötä nuoren koulupaikan kanssa (Familiar2024e.)

3 Nuoren kasvu ja kehitys

3.1 Nuoren kehitys ja kasvu

Tässä opinnäytetyössä nuori on iältään 12-17 vuotias, nuori aikuinen on 18-22 vuotias eli nuori, joka on oikeutettu sijaishuollon jälkeiseen jälkihuoltoon.

Nuoren kasvu ja kehitys sisältää paljon fyysisiä, psyykkisiä sekä sosiaalisia muutoksia. Tämä jos mikä, aiheuttaa myös mielen myllerrystä nuoressa runsaasti. Nuori kokee fyysistä kasvua kehossaan, pituuskasvu voi olla todella nopeaa ja hormonaaliset muutokset tuovat muutoksia niin mieleen kuin käyttäytymiseen. Nuori hakee omaa paikkaansa muiden joukossa, omaa identiteettiään. Nuoruuteen kuuluu eräänlaista huolettomuutta ajankäytön suhteen: rajojen kokeilemistä, sitoutumattomuutta ja oman itsensä etsintää ja ehkä avuttomuuttakin (Juvonen 2015, 27).

Nuoruudessa opetellaan omien tunteiden hallintaa sekä sietämään pettymyksiä ja muuttuvia tilanteita. Omien tunteiden hallitseminen opettaa nuoren itsetuntemusta. Jotta nuori kykenee hallitsemaan aggressiivisia tunteita, tulee hänen opetella sietämään pettymyksen tunteita, häpeän tunteita sekä ahdistuksen tunteita (MLL 2024a.) Nuoruus voi aiheuttaa myös haikeutta ja surua. Tuleva aikuisuus pelottaa ja jännittää, nuori toisaalta kokee osaavansa jo kaiken, mutta ei kuitenkaan osaa.

Nuoruudessa opetellaan myös oikean ja väärän merkitystä elämässä. Tämä on hyvä vanhempien opettaa jo pienestä lapsesta lähtien, mutta nuoruudessa mustan ja valkoisen muuttuminen useammaksi väriksi on ajankohtaista. Näin ollen myös nuoren ajatusmaailma laajenee ja ehdottomuus antaa sijaa suvaitsevaisuudelle (MLL 2024b.)

Nuoret ymmärtävät sääntöjen merkityksen elämässään, vaikka hieman protestoivat niitä vanhempien, koulun, harrastusten parissa. Nuori ymmärtää, että säännöt kertovat myös oikean ja väärän merkityksen ja joutuvat kantamaan itse vastuun tekemisistään. Oikean ja väärän opettelu on keskeinen osa moraalista ja eettistä kehitystä. Empatiakyky kehittyy, nuori kykenee asettumaan toisen asemaan ja ymmärtämään muiden tunteita ja näkökulmia. Nuoret opettelevat myös oikeudenmukaisuutta.

Vanhempien rooli nuoren elämässä muuttuu teinivuosien aikana, nuori saattaa jättää asioita kertomatta, mitä aiemmin on kertonut. Ystävät ja kaverit muuttuvat paljon tärkeämmiksi kuin oma perhe ja omista asioista puhutaan enemmän ystäville kuin vanhemmille. Nuoret

tarvitsevat kuitenkin rajoja ja rakkautta, siten että nuori kokee saavansa vanhemmilta kannustusta ja tukea oman toiminnan vahvistamiseen. Nuori irtaantuu vanhemmistaan itsenäistyessään, vanhemmat antavat tilaa nuorelle etsiessään omaa paikkaansa, mutta ovat läsnä sivusta seuraajana ja valmiina tukemaan nuorta, kun apua haluaa (MLL 2024c.) Aikuisten läsnäolo antaa nuorelle mahdollisuuden opetella kuuntelemaan omia ajatuksiaan sekä käsittelemään omia tunteitaan, jotka ovat toisinaan ristiriitaisiakin.

Myös nuoren tulevaisuuden suunnitelmat saattavat kulkea käsi kädessä ystävien unelmien kanssa, kun paine toimia samoin kuin muut, ovat vahvana läsnä. Vaikka nuorelle tekee hyvää olla ystävien kanssa, mahdollisesti kuulua johonkin harrastusporukkaan, paine toimia samoin kuin muut, voi olla haastavaa. Opiskelupiireissä aikataulut ovat tiukentuneet ja peruskoulun jälkeisiin opintoihin hakeminen on tiukentunut haluttujen ammattiopintojen piirissä. Nuorelle herää osaamattomuuden tunne, joka aiheuttaa levottomuutta sekä voi ilmetä jopa fyysisinä oireina, kuten ahdistuksena.

Monet mielenterveysongelmat myös usein alkavat nuoruusiässä, masennus -ja ahdistuneisuusoireet sekä unihäiriöt ja vuorokausirytmien muutokset. Nämä vaikuttavat nuoren toimintaan, josta voi ilmetä muutakin epäsosiaalista käyttäytymistä, kuten päihdekokeiluja -tai käyttöä, väärään seuraan hakeutumista tai joutumista (Terveyskirjasto2021.)

Lastensuojelun sijaishuollossa nuoren kasvu ja kehitys on usein siinä vaiheessa, kun nuori tietää kaiken, osaa kaiken eikä todellakaan tarvitse minkäänlaista apua. Sijaishuolto paikassa, jossa työskentelen, nuorten kasvu ja kehitys on myös saattavat hidastua runsaalla päihteiden käytöllä sekä useilla mielenterveyden haasteilla. Haasteena on saada nuori ymmärtämään se, että teemme töitä yhdessä hänen kanssaan, tukien hänen kasvuaan ja kehitystään ja kaikki asiat, mitkä sijaishuolto paikassa tehdään, tehdään ajatellen nuoren parasta ja tuetaan häntä kohti aikuisuutta.

3.2 Nuoren avun saaminen mielen myllerryksiin

”Meillä on Suomessa lasten -ja nuorten mielenterveyskriisi”. Näin sanoo Mieli ry, joka pyörittää muun muassa Sekasin chatia (Yle2024).

Nuorten mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet vuosien saatossa, kun maailma muuttuu ja siihen liittyvät muutokset osuvat nuorten kohdalle kovastikin. Osa nuorista kokee toisinaan alakuloisuutta ja ahdistusta, joka vaikuttaa heidän opiskeluihinsa sekä sosiaalisiin suhteisiin. Kun nuori oireilee aggressiivisesti, syömishäiriöitä (syömättömyys tai ahmiminen) alkaa esiintymään, alakuloisuus muuttuu ahdistukseksi tai koulunkäynti ei enää kiinnosta mitenkään, on

tärkeä pohtia ulkopuolisen avun saamista. Vanhempien, koulun henkilökunnan sekä ystävien on toisinaan vaikea hahmottaa, koska nuoren käytös sellaista, että nuori tarvitsisi jo ulkopuolista apua (Mieli2024.)

Nuoren ollessa koululaisena tai opiskelijana jossakin oppilaitoksessa, on nuoren ensimmäinen kontakti kouluterveydenhoitaja, joka kanssa pyritään saamaan keskusteluyhteys ja siitä mahdollisesti alkava hoitoketju alkaa. Nuori voi mennä kouluterveydenhoitajan juttusille omaaloitteisesti tai vanhempien/opettajan suostuttelemana. Kouluterveydenhoitajan kanssa käydyn keskustelun perusteella nuorelle hankitaan koululääkäriaika, joka tekee tarpeen arvion mukaisesti lähetteen nuorisopsykiatrialle.

Jos nuoren olotilassa tapahtuu muutos, johon sisältyy runsasta päihteiden käyttöä, viiltelyä tai muuta itsetuhoista käytöstä, osoite on suoraan paikallisen sairaalan ensiapu, josta välittömästi on hyvä saada apua. Tämä ei toisinaan onnistu. Nuori saattaa käydä ensiavussa akuutin kriisin vuoksi, jossa päivystävä psykiatri keskustelee nuoren kanssa ja tekee oman arvionsa hoitoon ohjauksesta. Jos psykiatrin osastolla on tilaa, voi nuori päästä arviointijaksolle, jossa jo muutaman päivän ajan pitäisi selvittää, onko pidemmälle hoitojaksolle tarvetta. Toisinaan nuoret ovat niin hämmentyneitä tilanteesta, että arviojakson aika sujuu mallikkaasti ja nuori lähetetään kotiin, koska hoidolle ei ole koettu tarvetta. Mahdollinen lähete keskusteluavulle saadaan, mutta sen toteutuminen on haaste.

Kun nuoret oireilevat psyykkisesti, usein tehdään nuoresta myös lastensuojeluilmoitus. Psykkisten oireiden vuoksi koulunkäymättömyys, ahdistuneisuus, mahdollisesti ahdistuksen helpottaminen päihteidenkäytöllä on yksi syy tehdä lastensuojeluilmoitus (THL2024a.) Lastensuojeluilmoituksen jälkeen tehdään palveluntarpeen arviointi, jossa käsitellään, onko tarvetta lastensuojelun asiakkuudelle, mahdollisesti avohuollon tukitoimina tai sijoituksena. Jos päädytään sijoitukseen, nuori sijoitetaan hänen tarpeidensa mukaiseen sijoituspaikkaan.

Haasteena lastensuojelun sijaishuollossa toteutettavassa työssä on usein se, että sijoitetut nuoret oireilevat psyykkisesti todella kovasti. Osalla voi olla hoitokontakti lasten, -tai nuorisopsykiatrian piiriin. Kuitenkaan heitä ei ole pystytty hoitamaan oman sairaanhoitopiirin sisällä, vaan hoidon päätöksenä on tehty lastensuojeluilmoitus ja päätös sijoittaa lapsi tai nuori lastensuojelulaitokseen psykiatrisen osastojakson sijaan. (Talentia 2021.)

Jos lastensuojelun sijaishuollossa on niin, ettei hoitokontaktia ole, kontaktin saaminen on usein todella vaikeaa. Useita kertoja on tullut vastaan, että lapsen tai nuoren ollessa jo sijoitettuna lastensuojelulaitokseen, hoitoa on vaikea saada psykiatrian puolelta. Onhan jo lastensuojelun sijaishuollon aikuinen paikalla vastaamassa lapsen ja nuoren hoidosta ympärivuorokautisesti. Lastensuojelun työntekijöinä koemme lasten ja nuorten yhä lisääntyvältä

vaikuttavan voimakkaan psyykkisen oireilun asettavan suuren haasteen työntekijöiden ammatilliselle osaamiselle.

Myös terveydenhuoltolain ja lastensuojelulain tuntemattomuus puolin, jos toisin, tuo haastetta edes aikojen saamiseen sijaishuollossa oleville lapsille ja nuorille. Työssäni olen havainnut, että terveydenhuoltoon kuuluvat toimijat saattavat olettaa lapsen ja nuoren saavan tarvittavan avun jo lastensuojelun sijaishuollosta, vaikka läheskään kaikissa sijaishuoltopaikoissa ei ole lainkaan tarvetta vastaavaa psykiatrista ammatillista osaamista saatavilla. Tämä vallitseva ilmapiiri ollut lastensuojelun sijaishuollon sekä lasten- ja nuorisopsykiatrian hoidon suhteen vuosikausia, eikä siihen ole ollut havaittavissa muutosta vielä syksyllä 2024.

Lastensuojelun jälkihuolto-oikeus on nuorilla, jotka ovat täyttäneet 18 vuotta ja ovat olleet sijoitettuna lastensuojelun sijaishuoltoon huostaanotettuna tai kiireellisten tukitoimien turvin. Jälkihuollon tarkoitus on turvata nuoren kotiutumista tai omilleen muuttoa lastensuojelun sijoituksen jälkeen, tarjota heille apua turvalliseen kehitykseen ja kasvuun. Jälkihuollon tarkoitus ja tavoite on tukea nuorta saamaan yksilöllisesti riittävät valmiudet kyetäkseen toimimaan itsenäisesti omassa arjessaan. (THL 2024b.) On kuitenkin nuoria, jotka eivät halua jälkihuoltoa itselleen, koska kokevat osaavansa jo kaiken ja osaavat itse hankkia itselleen apua. Suuri huoli näistä nuorista on, koska avun saaminen nykypäivänä on haastavaa.

Luin Joonas Lepistön (2024) uutisartikkelin, jossa hän oli haastatellut perheen äitiä, jonka tytär on ollut mielenterveyspalveluiden jonossa jo kahden vuoden ajan, ja sinä aikana hänestä on tullut täysi-ikäinen ja siirtynyt aikuisten palveluiden piiriin. Aikaa ei ole saatu, hoitotakuu on ylittynyt pahasti ja nuori on aikuistuttuaan jäänyt väliin putoajaksi ja avun saaminen on hankalaa. Tämä on suuri riski myös nuorille, jotka tulevat täysi-ikäiseksi lastensuojelun sijaishuollosta ja heillä ei ole kontaktia mihinkään mielenterveyspalveluihin valmiina, vaikka osalle nuorisopuolen kontakti olisi ollut hyvä asia arjessa. Vaikka nuori osaisi hankkia itse itselleen apua, sen saaminen on mahdottomuus ja esimerkiksi impulsiivinen käytös voi johtaa siihen, että nuori on itsetuhoinen. Artikkelin luettuani tuli tunne, että itsetuhoisuus ei enää riitä siihen, että apua saisi.

4 Tietoperusta

4.1 Dialogisuus

Lastensuojelun sijaishuollossa, johon opas rakennetaan, on yhtenä viitekehyksenä työskentelyssä dialogisuus. Keskustelut arjessa ovat vaativin työtehtävä, jota lastensuojelun sijaishuollossa

käydään päivittäin. Yksi tärkein elementti näissä keskusteluissa on vastavuoroisuus, jossa keskustelun kumpikin osapuoli tai useampi osapuoli luovat tilanteen, jossa mennään molempien keskustelussa läsnä olevien ehdoilla (Mönkkönen 2007, 87). Tärkeää on saada nuori kokemaan, että hän voi puhua aivan kaikesta ja hän on samalla tasolla ohjaajan kanssa.

Dialogisuus työmenetelmänä pyrkii pitämään keskustelun nuoren ja aikuisen vastavuoroisena keskusteluna. Lastensuojelun sijaishuollossa dialogia käyvät kaikki sijaishuoltoipaikan osapuolet eli nuori ja ohjaajat, mutta nuoren ja ohjaajien välillä on sidos, omaohjaajuus, joten omaohjaaja-keskustelut arjessa on myös läsnä. Omaohjaajan tehtäviin kuuluu nuoren asioihin syventyminen, osallistuminen palavereihin sekä käydä nuoren kanssa päihde- ja elämänhallinta-keskusteluja. Arki sinällään on kokonaisvaltaista dialogia, toisinaan nuoret kokevat, ettei heitä kuunnella, kun arjessa on tiettyjä sääntöjä ja asioita, joita tulee hoitaa.

Dialogissa keskeisintä on tulla kuulluksi ja kuulla toista, pysähtyä ja keskittyä siihen mitä toinen sanoo. Tärkeää on pyrkiä luomaan luottamussuhde, jossa on toivoa sekä mahdollisuus kokea epävarmuutta. (THL 2024c.) Nuoret, jotka saapuvat sijaishuoltopaikkaan, ensimmäinen tai mahdollisesti kuudes sijaishuoltopaikka, heillä on todella epävarmat ajatukset siitä, miten olla ja mihin tai kehen he voivat luottaa. Usein puhutaan nuorten kanssa ”kuherruskuukaudesta”, jolloin nuoret puhuvat asioita, joita odottavat ohjaajien haluavan kuulla. Omien ajatusten tuominen esille tai omien pään sisäisten asioiden purkaminen on tässä vaiheessa usein haastavaa. Dialogin saavuttaminen lastensuojelun sijaishuollossa vaatii myös nöyryyttä kuulijalta.

Dialogissa on tärkeää olla läsnä ja ottaa vastaan myös mahdollisia kyseenalaistamisia puolin, jos toisin. Omaksumalla sen lähtökohdan, että on olemassa jotain, jota emme tiedä, ja josta voimme oppia yhdessä toistemme kanssa edellyttää, että olemme valmiita kuuntelemaan toisten ihmisten näkökulmia ja käsityksiä todellisuudesta (Nummi 2023, 26). Luottamussuhde usein nuoren kanssa syntyy vasta siinä vaiheessa, kun ohjaaja tiedostaa ja sanoittaa sen, että on myös asioita, joita hän ei tiedä ja haluaa opetella sen yhdessä nuoren kanssa. Tämä tulee usein esille itsenäistymisvalmennuksen aikana, kun sekä nuori että ohjaaja opettelevat uusia asioita yhdessä. Kun ohjaajana asetun nuoren asemaan, kerron, etten tiedä kaikkea ja vaatii myös itseltä erilaisten asioiden opettelua, nuori myös usein rentoutuu ja ottaa asioita paremmin vastaan. Toisinaan nuori saattaa hermostua, kun ohjaajana en tiedäkään kaikkea mitä hänen pitää opetella, koska on asioita, joita nuori yrittää ohjaajan saada tekemään puolestaan eikä näin tapahdukaan.

Dialogia on käyty oppaan tekovaiheessa nuorten kanssa, kysytty itsenäistymisen kynnyksellä olevilta nuorilta heidän mietteitensä siitä, mitä kokevat oppaaseen olevan tärkeä laittaa. Myös työyhteisö, johon opas tulee, on ollut osana dialogia ja rakentamassa oppaan sisältöä.

4.2 Ratkaisukeskeisyys

Lastensuojelun sijaishuollossa, johon opas rakennetaan, toisena viitekehyksenä työskentelyssä toimii ratkaisukeskeisyys. Ratkaisukeskeisellä työotteella pyritään keskittymään nuoren jo olemassa oleviin voimavaroihin asioiden hoidossa ja pyritään tuomaan esille uusia voimavaroja, joita he eivät tiedosta vielä olevan (Ratkes2021.) Nuori on itse oman elämänsä asiantuntija, heitä kannustetaan myös etsimään uusia voimavaroja ja uusia vahvuuksia elämäänsä.

Ratkaisukeskeisessä työotteessa kiinnitetään huomioita siihen mikä toimii, pääperiaate on, että korjaa vain se mikä on rikki. Jos jokin asia toimii, tee sitä lisää ja jos jokin asia ei toimi, kokeile jotain muuta (Nyyti2024.) Jos jokin asia nuorella hoituu, anna siitä positiivista palautetta ja vahvista jo voimassa olevaa toimintoa. Lisäksi opettele uusia asioita nuoren kanssa yhdessä, pyydä häntä tekemään sitä myös itsenäisesti, jotta hänelle tulee tunne, että se hoituu myös itsenäisesti.

Lastensuojelun sijaishuollossa omassa roolissani ohjaajana käytän ratkaisukeskeistä työtettä normaalin arjen opettelussa. Osa nuorista tulee suoraan kotoa sijaishuoltopaikkaan, jossa mahdollisesti ei ole tarvinnut tehdä kodin askareita koskaan. Ohjaajana opetan nuorelle uusia asioita, kuten ruoanlaittoa, siivousta tai pyykinpesua ohjaavalla otteella, mutta niin, että nuori itse opettelee ja autan tarvittaessa. Kun nuori tekee asioita riittävän monella toistokerralla, hän oppii asioita, joita on ehkä luullut, ettei edes halua opetella. Kun nuori onnistuu uusissa asioissa, sen tekeminen vahvistaa häntä henkisesti ja mahdollisesti sytyttää halun opetella asiaa vielä paremmin.

Lastensuojelun sijaishuollossa ratkaisukeskeistä työtettä käytetään esimerkiksi silloin, kun nuori on saapunut sijaishuoltopaikkaan päihtyneenä. Päihdekeskustelu tapahtuneen jälkeen, ei samassa hetkessä, käydään yhdessä omaohjaajan tai vuorossa olevan ohjaajan kanssa. Päihdekeskustelussa käydään läpi syitä, miksi nuori on ollut päihtynyt, mitkä syyt ovat johtaneet päihtymystilan syntyyn ja miten nuori on saanut hankittua päihteitä. Tämän jälkeen keskustelu käydään siitä, miten toimia jatkossa ja miten toimia, jos tulee tarvetta lähteä uudestaan nauttimaan päihteitä.

Ratkaisukeskeisyys tulee esiin keskustelussa siinä, ettei nuorta moitita hänen tekemistään hölmöistä teoista, ellei ole lain vastaista, vaan yhdessä pohditaan miten jatkossa eteenpäin. Nuoren menneitä asioita ei tuoda esille vaan etsitään yhdessä uusia ratkaisuja ja tavoitteita siihen, miten edistää esimerkiksi nuoren päihdeettömyyttä ja miten ohjaajana voin tukea häntä päihdeettömyyden saavuttamisessa. Jos tapahtuneesta tulee nuorelle jotain sanktioita, on hyvä nuoren itse kertoa, mikä hänen kohdallaan voisi toimia ja mikä on hänen mielestään riittävä sanktio. Ohjaajana käyn työryhmän kanssa keskustelua siitä, onko nuoren ideassa mitään järkeä ja voidaanko sanktio esimerkiksi hoitaa nuoren haluamalla tavalla. Usein nuori

sitoutuu paremmin sanktioihin ja sääntöihin, jos on saanut olla itse niihin vaikuttamassa. Tärkeää on löytää positiivisia ratkaisuja ja toimintatapoja tulevaisuuteen. Ratkaisukeskeisyydessä pyritään korostamaan avointa keskustelua sekä vuorovaikutusta.

4.3 Itsenäistymisvalmennus

Nuoren itsenäistyminen ja aikuistuminen on elämänvaiheena hyvin vaiherikasta elämää. Suuria elämänmuutoksia, vastuun lisääntyminen ja myös vapauden tunne tuottaa jännitystä. Jos nuorella ei ole hyvät lähtökohdat elämässä, päihde- tai mielenterveyden haasteita, myös itsenäistyminen on haastavaa. Syrjäytyminen opiskelumaailmasta ja tulevaisuudessa työelämästä voi olla ongelmallista. Tärkeää nuoren on löytää itselleen sopivat tukiverkostot, jotka voivat häntä auttaa tulevaisuudessa (Nuortenlinkki2016.)

Lastensuojelun sijaishuollossa itsenäistymisvalmennus tarkoittaa sitä, että nuoren kanssa aloitetaan hyvissä ajoin, usein noin puolivuotta täysi-ikäisyyttä aiemmin, tekemään itsenäistymisvalmennusta tulevaisuutta ajatellen. Itsenäistymisvalmennus on nuorille tulevaisuuden kannalta tärkeä, koska silloin opetellaan erinäisiä asioita, jotka tulevat nuorelle jopa hieman yllätyksenäkin eteen. Itsenäistymisvalmennusta annetaan sekä yksilö- että ryhmätasolla. Nuoret saavat ryhmävalmennuksessa toisistaan tukea, kuulevat toisten nuorten mielipiteitä ja oppivat näin toisten kautta myös uusia asioita.

Itsenäistymisvalmennukseen sisältyy erilaisten elämäntaitojen opettelu. Näitä ovat usein erilaisten budjettien teko, ruoanlaittotaitojen sekä siivoustaitojen opettelu. Joidenkin sijaishuollossa asuvien nuorten kanssa opetellaan ajanhallintaa jopa aikataulujen muodossa kellon kanssa. Itsenäistymisvalmennuksessa opetellaan, yhdessä nuoren kanssa, miten hakea asuntoa, siihen liittyviä tukia ja miten esimerkiksi tukihakemuksia täytetään. Samoin tehdään opiskelupaikan kuin työpaikankin haun suhteen. Itsenäistymisvalmennukseen sisältyy myös terveydenhoito ja sosiaaliset verkostot.

Itsenäistymisvalmennusta annetaan pienin askelin, opetellaan asioita rauhassa nuoren omassa tahdissa, jotta hän ymmärtää tekemänsä. Tämä vaatii toisinaan useita toistoja harjoittelun myötä, mutta elämässä kaikkea pitää opetella useammin kuin kerran. Ohjaajana tehtäväni on motivoida nuorta osallistumaan ja opettelemaan asioita, jotka tulee hänelle eteen viimeistään, kun 18-vuotta tulee täyteen ja kertoa, kuinka harjoittelu asiassa kuin asiassa tekee paremmin pärjäävän, ehkä jopa mestarin.

Itsenäistymisvalmennus on usein myös henkisen tuen antamista, kun nuori kokee, ettei osaa tehdä mitään oikein ja kaikki tuntuu haastavalta. Ohjaajan tehtävänä on tukea nuorta,

motivoida häntä jatkamaan toiminnon opettelua ja saada siten vahvistusta siihen, että osaa ne tulevaisuudessa. Itsenäistymisvalmennuksessa käydään läpi myös muutosprosessia, joka nuorelle tulee eteen ja autetaan etsimään toimintamalleja esimerkiksi siihen, että yksinäisyys saattaa tuoda ahdistuksen tunteen asuessa yksin ja siitä ei meinaa päästä yli.

Pystyn kertomaan nuorelle kokemuksia siitä, miten esimerkiksi jo vuosia sitten sijaishuollosta aikuistuneet nuoret ovat pärjänneet oppiemme kanssa tai sitten voin kertoa omakohtaisia kokemuksia siitä, miten olen itse toiminut, kun olen ollut täysi-ikäisyyden kynnyksellä ja kuinka haastavaa minulle on ollut uusien asioiden opettelu ja miten olen toiminut, kun on tuntunut siltä, etten osaa mitään enkä tule koskaan oppimaan. Nämä omakohtaiset kokemukset muiden nuorten kanssa työskentelystä ja asioiden opettamisesta sekä omat kokemukset saatavat antaa nuorelle vahvistusta siitä, että hekin pärjäävät.

Lastensuojelun sijaishuollossa, johon opas tehdään, on käytössä oma itsenäistymisvalmennus, jota nuori tekee itsenäisesti mobiilisovelluksessa ja toisinaan yhdessä omaohjaajan kanssa. Valmennus kestää 10 viikkoa ja siinä on teema kerrallaan. Jokaisesta teemasta tulee tehtäviä, jotka saa tehdä omaan tahtiin viikon aikana. Itsenäistymisvalmennuksen tehtävä on vahvistaa nuoren käsitystä itsestään sekä pohtia samalla myös hänen historiaansa. Lisäksi itsenäistymisvalmennus vahvistaa nuoren sisäistä ja ulkoilusta elämäntähtäilyä. (Pollari&Virtanen2024.)

Itsenäistymisvalmennuksen sisältö on rakennettu seuraavanlaisesti:

1. Kuka minä olen
2. Ole hyvä itsellesi
3. Kohti elämäntähtäilyä
4. Ruokavalio
5. Terveelliset elämäntavat
6. Seksi, ehkäisy ja seksuaalinen häirintä
7. Oma koti ja sen hoito
8. Homma haltuun
9. Talous
10. Sosiaalinen verkosto eli frendit, deitit ja family

4.4 Mielen hyvinvoinnin tukeminen

Mielen hyvinvointi eli positiivinen mielenterveys on voimavara, joka on osa ihmisen terveyttä. Mielen hyvinvoinnilla pyritään vahvistamaan psyykkisiä voimavaroja, esimerkiksi miten kohdata elämässä vastoinkäymisiä. Miten vahvistaa oman elämänhallinnan tunnetta, itsetuntoa sekä toiveikkuutta siitä, että pärjää elämässä ja pystyy omaan toimiiin vaikuttamaan (THL2024d.)

Nuoren mielen hyvinvoinnin tukeminen on tärkeä osa nuoren kasvua ja kehitystä. Hyvinvoinnin tukeminen sisältää fyysisen, psyykkisen sekä sosiaalisen hyvinvoinnin. Nuoren kanssa on tärkeää pohtia mielenterveyden osa-alueita, avointa vuorovaikutusta mielenterveyden edistämiseksi. Nuoren kanssa on hyvä keskustella ja opetella erilaisia menetelmiä esimerkiksi stressin helpottamiseen sekä opetella erilaisten tunteiden käsittelyä ja miten toimia näiden tunteiden kanssa. Tämä vaatii avointa keskustelua ja luottamussuhdetta, jotta nuori avautuu tuntemistaan tunteista.

Omaohjaaja-työskentelyssä sekä ryhmätilanteissa nuorten kanssa opetellaan miten toimia stressin kanssa, itse olen pitänyt rentoutusharjoituksia, jossa nuoren on ollut niin sanotusti pakko pysähtyä ja vain olemaan. Rentoutusharjoituksen jälkeen on käyty keskustelua siitä, miltä se tuntui ja kokiko nuori olevansa rentoutunut tämän jälkeen. Olen huomannut omassa työssäni, että rentoutusharjoituksia pitäisi olla säännöllisesti, jotta nuori pystyisi siihen sitoutumaan ja päästämään itsensä oikeasti rennoksi ja saamaan itselleen apua esimerkiksi stressin helpottamiseen.

Mielen hyvinvoinnin tukemiseen sisältyy myös terveelliset elämäntavat, säännöllinen nukkuminen, liikunta tai muu harrastus sekä päihteettömyys. Nuoren on hyvä kokea kuuluvansa myös sosiaalisesti johonkin porukkaan, jossa voivat olla sellaisia kuin he ovat. Nuorille suunnattu rajat, rutiinit ja rakkaus tukevat nuoren mielen hyvinvointia. He kokevat turvallisuuden tunnetta sekä kykenevät iloitsemaan omista vahvuuksistaan. Ohjaajana sijaishuoltopaikassa rakennamme nuorten arkirytmien säännölliseksi, teemme itse monipuoliset ruoat ja tarjoamme sitä säännöllisesti. Lisäksi käymme nuorten kanssa keskustelua säännöllisesti unirytmistä ja yövuoroissa varmistamme, toisinaan useitakin kertoja, että nuoret myös nukkuvat öisin eivätkä keskity peli- tai puhelinmaailmaan.

Päihteettömyyttä tuetaan erilaisilla ryhmätoiminnoilla, liikunnan tarjoamisella tai harrastusten etsimisellä. Valitettavasti nuoret usein kieltäytyvät ihan normaaleista kävelylenkeistä metsässä tai kuntosalilla käynteistä ja ohjaajana en voi heitä pakottaa osallistumaan

mihinkään, mihin nuoret eivät halua osallistua. Pysin kuitenkin työssäni motivoimaan nuoria osallistumaan ja kerron liikunnan hyödyistä ja siitä, miten se vaikuttaa mielialaan ja hyviin yöuniin.

Jokainen nuori kokee joskus alakuloisuutta, ahdistusta tai ärtyneisyyttä, joka vaikuttaa heidän elämänsä jokaiseen osa-alueeseen. Omia tunteita, niin negatiivisia kuin positiivisiakin, olisi hyvä opetella aikuisten läsnä ollessa. Nuoren puhuminen asioista helpottaa asioiden käsittelyä ja aikuisten läsnäolo tukee sitä, että niistä pääsee mahdollisesti nopeammin yli. Eri laisten toimintamallien löytyminen esimerkiksi alakuloisuuden helpottamiseen, helpottaa nuorta myös tulevaisuudessa. Uusia toimintamalleja voi olla tunteiden piirtäminen tai kirjoittaminen paperille, ulkoilu tai muu mielenkiinnon kohteena oleva urheilu tai harrastus. Sellainen, jolla nuori kokee saavansa helpotusta olotilaansa.

Nuoret käyttävät nykyisin paljon erilaisia päihteitä, peittääkseen tietynlaiset olotilat, joita eivät osaa sanoittaa. Turruttavat tunteensa, jotta eivät tuntisi epämiellyttäviä tunteita. Tässä kohden on vaikea sanoa, onko nuorella ollut ensin ongelmia päihteiden kanssa vai ollut mielenterveyden kanssa ongelmia, joihin oloaan helpottaakseen käyttää päihteitä (Päihdelinkki2021.)

Näitä pohdin itsenäisesti ja usein myös työryhmässä, kumpi nuorella on ollut ensin, mielenterveyden haasteita vai päihdeongelma. Apua näiden vastausten saamiseen vaatii juurisyiden selvittämisen, joka on haastavaa, jos nuori ei ole halukas puhumaan ja läheiset eivät osaa kertoa, onko arjessa tapahtunut jotain, että se on laukaissut haasteet. Juurisyiden selvittäminen vaatii todella hyvän luottamussuhteen nuoren ja ohjaajan sekä ohjaajan ja perheen välille, jotta asioihin saadaan selkeä vastaus.

Usein käy niin, etteivät juurisyöt selviä sijaishuollon sijoituksen aikana. Tämä tuo ohjaajalle haastetta saada nuorelle mahdollista hoitokontaktia mielenterveyspalveluiden piiriin, koska valitettavan usein on tullut työssäni vastaan se, ettei nuoren mielenterveysongelmia hoideta, ellei nuori ole ollut päihteettömänä vähintään 3 kuukautta. Tässä vaiheessa nuori on usein jo lääkinnyt itse itseään erinäisillä päihteillä, koska ei saa nopeasti apua. Oravanpyörä, josta on todella vaikea päästä pois.

Toisinaan nuori on saanut sijaishuollon sijoituksen aikana kontaktin joustavien hoitomuotojen poliklinikalta, jossa hänelle tarjotaan keskusteluapua viikoittain, tai miten nuori ja poliklinikan hoitajat kokevat tarpeelliseksi. Sijaishuoltopaikan nuoret, jotka ovat joustavien hoitomuotojen poliklinikalla käyneet, kertovat usein sitä, että mielenterveyspuolen hoitajat haluvat keskustella tapaamisilla vain nuoren päihteiden käytöstä eivätkä mahdollisesti koko hoitokontaktin aikana ole olleet kiinnostuneita siitä, miksi nuori on alkanut käyttämään päihteitä.

Silloin keskitytään jo olevaan ongelmaan eikä selvitetä syitä siihen, mistä kaikki on saanut alkunsa.

5 Tutkimuksen toteutus

5.1 Autoetnografia tutkimusmenetelmänä

Johanna Uotinen (2021) avaa Tietoarkiston verkkosivustolla autoetnografian tutkimusmenetelmän käsitettä, joka Uotisen kuvaamana tarkoittaa, että lähestymme, pohdimme, tutkimme ja käsittelemme opinnäytetyömme sisältäviä teemoja yksilöllisten, omakohtaisten, omaelämäkerrallisten havaintojemme ja kokemuksiemme kautta, jotka muodostavat opinnäytetyössä käytetyn aineistomateriaalin. (Kallinen & Kinnunen, 2021.)

Uotinen (2021) kirjoittaa autoetnografian soveltuvan tilanteisiin, joita on haastavaa tutkia muiden menetelmien avulla, ja toteaa autoetnografian soveltuvan jo toistuvuudeltaan näkyvämmiksi muuttuneiden käytäntöjen tutkimiseen. (Kallinen & Kinnunen, 2021.) Opinnäytetyön näkökulmasta ajattelen autoetnografian menetelmän soveltuvan parhaiten, sillä opinnäytetyön tarkoituksena on pohtia ja kehittää omaa ammatillista osaamista itsenäistyvän nuoren mielen hyvinvoinnin tukijana. Uotinen (2021) toteaa autoetnografian luovan mahdollisuuden, jossa yksityistä kokemusta voidaan analysoida yhteiskunnallisen yleisen kokemuksen kanssa rinnakkain. (Kallinen & Kinnunen, 2021.)

Uotinen (2021) toteaa autoetnografisen tutkimuksen noudattavan tutkimusten yleisiä periaatteita sekä tutkimuseettisyyttä ja korostaa, että autoetnografialla tulee olla myös vahva teoreettinen perusta. Autoetnografiaa kirjoittaessa Uotinen (2021) muistuttaa, että kirjoittaja asettaa omaa elämäänsä tarkastelun ja arvostelun kohteeksi. Uotisen (2021) mukaan tällöin on myös tärkeää muistaa, että tutkimuseettisen näkökulman mukaisesti ainoastaan omakohtaisesta kokemuksesta voi halutessaan olla avoin. (Kallinen & Kinnunen, 2021.)

Tutustuin Päivi Rissanen tutkielmaan Toivotan tapaus; Autoetnografia sairastumisesta ja kuntoutumisesta (2015), jossa Rissanen käsitteli autoetnografiaa avatakseen uusia näkökulmia psyykkiseen sairastamiseen ja kuntoutumiseen. Lähtökohtana oli tutkijan omat kokemukset, tietoisuus itsestä, itsehavainnointi tiedon ensisijaisena lähteenä, omista kokemuksista raportointi sekä omaelämäkerran hyödyntäminen (Rissanen 2015, 16.) Tutkimuksessa tarkasteltiin autoetnografian kautta ihmisen kokemuksia sairastumisesta, kuntoutumisesta sekä miten ihmisen identiteetti muuttuu sairastumisen sekä kuntoutumisen eri vaiheissa. Lisäksi Rissanen arvioi tutkielmassaan, miten ulkoiset tekijät, kuten esimerkiksi palvelujärjestelmä vaikuttaa hänen kokemuksiinsa.

Toinen työ, johon tutustuin, oli Eeva Nummen väitöskirja; Dialogi ja inhimillisesti kestävä organisaatio (2023.) Kyseisessä väitöskirjassa Nummi pohti maakuntaorganisaatiossa dialogia ja dialogisuuden merkitystä sekä miten dialogi juurtuu kyseisen organisaation toimintakulttuuriin. Kyseinen työ oli monen yhtenäistyneen organisaation kehittämistyö. Kyseisessä työssä

Nummi pohti omaa identiteettiään osana organisaatiota, ajatuksiaan, tunteitaan sekä suhteisiin organisaation ulkopuolelta. Nummi toi esille, että tutkijan tulee olla valmis kuuntelemaan omaa herkkyyttään omista kokemuksistaan (Nummi 2023, 51.)

Tässä opinnäytetyössä tarkoitus on tuoda esille omia kokemuksia nuorten hyvinvoinnista lastensuojelun sijaishuollossa ja sen tukemisesta, miten työelämässä kokemukset yhteistyöstä näkyy muiden moniammatillisiin yhteistyöhön kuuluvien toimijoiden kanssa ja miten heidän yhteistyönsä nuorten kanssa näkyy työssäni lastensuojelun sijaishuollossa. Havainnoin työssäni toistuvasti itseäni ja omaa toimintaani, joten läpinäkyvyys nuorten kanssa työskennellessä on rehellistä sekä sitä kehitetään säännöllisesti. Autoetnografian käyttö näkyy myös tulevassa oppaassa, johon työryhmässä muiden ohjaajien sekä nuorten kanssa keskustelemalla on pohdittu sisältöä, josta nuorille olisi apua muuttaessaan sijaishuollon piiristä omaan asuntoon tai perheen pariin.

5.2 Millainen on hyvä opas?

Oppaita on elämässä monenlaisia, joihin ihmiset tukeutuvat arjessaan. Jokaisessa oppaassa on hyvä olla olennaista tietoa asiasta, joka opas sisältää. Ohjeet on hyvä olla selkeät ja helposti hahmotettavassa muodossa. Opas ei saa olla käskyttävä tai määräilevä vaan se pitää olla tavoitteen mukainen.

Hyvä opas on rakennettu sitä käyttävän ihmisen tarpeen mukaisesti, se pitää olla kokonaisrakenteeltaan asianosaisia palveleva. Yhteystiedot tulee olla selkeästi esillä ja jos niihin sijoituu erinäisiä ajankohtia, ne on hyvä olla näkyvillä, että opasta pystyy käyttämään oikean ajankohdan aikana (Kielitoimisto2024.)

Hyvän oppaan tunnistaa siitä, että opas on rakennettu selkeäksi ja helppokäyttöiseksi ja siinä on huomioitu opasta käyttävän näkökulmia.

5.3 Oppaan sisältö

Oppaan sisältöön on poimittu mielestäni tärkeitä linkkejä, joista nuorelle voi olla apua it-senäistymisen kynnyksellä ja sen jälkeen. Jokainen nuori kokee avun tarpeen ja sen hakemisen oman mielialan mukaisesti, oppaasta nuori saa itselleen suuntaa siihen, miten ja mistä voi apua itselleen tarvittaessa pyytää. Oppaasta pyrin tekemään värikkään, jotta nuori kiinnittäisi siihen huomiota sen sähäkän ulkomuodon vuoksi. Kun nuori kiinnostuu ulkoisesti oppaasta, myös sisällön käyttöönotto on mahdollista.

Oppaan sisällöksi valikoitui lukuisia eri toimijoita, jotka tarjoavat mielenterveyden tukemiseen sivustoja, puhelin -ja chat-palveluja. Valitettavasti useassa palvelussa käyttäjät olivat todella lyhytkestoisia ja osuivat vain ilta-aikaan. Nuorten mielialat vaihtelevat kellon ajasta riippumatta ja usein öisin mielialat ovat laskusuunnassa ja silloin on myös tarve keskustelu-avulle, jota on todella vähän tarjolla.

Sekasin Chat on eri toimijoiden, valtakunnallinen, yhteinen tukipalvelu nuorille, 12-29 vuotiaille nuorille. Sekasin chat toimii anonyyminä keskustelualustana, joka toimii arkisin klo 9-24 ja viikonloppuisin klo 15-24 välisenä aikana. Sekasin Chatissa on mahdollisuus keskustella 45min kerrallaan ja sivuston toiveena on käydä chatissa vain kerran päivässä. Sekasin Chat toimii myös sosiaalisen median alustoilla, kuten facebook, instagram, tiktok, X-palvelu, sekasin discort, linkedl sekä spotifysta löytyy sekasin chatin soittolista. Sekasin Chatissa voit keskustella kaikesta mieltä painavista asioista.

Mieli kriisipuhelin on 24/7 toimiva puhelin, jonka tarkoitus on tarjota keskusteluapua kriisissä oleville ihmisille. Palvelua tarjotaan viidellä eri kielellä ja puhelimen päässä on kriisiavun ammattilaisia. Kriisipuhelin on perustettu ehkäisemään itsemurhia ja heidän periaatteensa ovat luottamus, nimettömyys, kunnioitus ja arvostava kohtaaminen, keskittyminen ihmisen ongelmaan ja keskittyä siihen, että tarvitaan vain yksi puhelinkeskustelu helpottamaan ihmisen kriisiä (Mieli 2024.)

Mielenterveystalo tarjoaa nuorille suuren määrän erilaisia omahoito-ohjelmia elämän sujuvoittamiseen mahdollisissa kriisitilanteissa. Omahoito-ohjelmat antavat työkaluja nuorelle, miten toimia eri tilanteissa. Oppaasta nuori saa parhaimman hyödyn, kun hän käyttää niitä läheisen tai sijaishuoltopaikassa ohjaajan kanssa. Oppaaseen valikoitui omahoito-ohjelmista ne, jotka pohdin nuorelle olevan mahdollisesti haasteena heidän elämässään. Oppaan sisältöön lisäsin myös erilaisia rentoutus- ja hyvinvoinnin tukemiseen tarkoitettuja sivustoja, joista nuori voi opetella itselleen sopivia rutiineja oman olon helpottamiseen.

Mannerheimin lastensuojeluliiton Nuorten Netti tarjoaa puhelinpalvelua lapsille ja nuorille, palvelut ovat tarkoitettu alle 25-vuotiaille nuorille. Palvelut alkavat arkisin klo 14 ja loppuvat

klo 20. Viikonloppuisin palvelut alkavat klo 17 ja loppuvat klo 20. Nuorten Chat-palvelut toimii joka päivä, viikonlopun aikatauluilla. Nuorille on erikseen oma tukipalvelu, joka on arkisin kello 20-24.

Tuki.net sivusto on Mieli suomen mielenterveys ry. ylläpitämä sivusto, jossa voi osallistua erilaisiin ryhmä- tai yksilö chat-keskusteluihin. Keskustelun aiheita löytyy laajalti eri aiheista ja voit itse etsiä sopivat ryhmän, josta saat vertaistukea.

Lasinen lapsuus- sivusto antaa apua nuorelle, joka kärsii läheisten päihteiden käytöstä ja siitä johtuvista muista kriiseistä. Lasinen lapsuus- sivustolla voi keskustella yksilöchatissa tai osallistua nuorten vertaistukiryhmiin, joita järjestetään toisinaan. Sivustolta löytyy aiheet, mikä on seuraavien vertaisryhmien aiheet. Yksilöchattiin voi varata ajan sivustolta, keskustella anonyymisti. Oppaaseen sisältyi nuorelle linkkejä, joilla hän voi itsenäisesti helpottaa omaa olotilaansa ja saada oppeja siihen, miten tunnistaa omia tunteitaan silloin, kun läheiset käyttävät päihteitä. Lisäksi oppaaseen tuli linkkejä, joilla helpottaa ahdistusta, miten saada helpotusta ahdistuksen oireisiin.

Väestöliiton sivuilta oppaaseen tuli vain pojille tarkoitettu puhelinapu- ja chatpalvelu. Puhelinpalvelu toimii maanantai-torstai välisenä aikana klo 13-18/16 sekä chat maanantai-torstai klo 13-16. Poikien puhelin on tarkoitettu alle 20-vuotiaille pojille sekä nuorille miehille. Puhelut ja chat-palvelu toimii nimettömänä palveluna.

Nuorten linkin Walk in terapia toimii tiistaisin klo 17-19 välisenä aikana. Nuorten linkki on nuorille suunnattu verkkosivusto, jossa voi keskustella kaikista mieltä painavista asioista. Walk in terapia on suunnattu alle 29-vuotiaille nuorille ja se toimii nimettömänä ja maksuttomana verkkoterapian alustana.

Nuorten rikosuhripäivystys toimii maanantai - torstai klo 9-18, perjantaisin klo 9-16. Rikosuhripäivystykseen voit ottaa yhteyttä silloin, kun nuori kokee kohdanneensa jotain väärää tai nuori on ollut läsnä läheisen tai muun ihmisen kohdatessa jotain väärää. Nuori saa keskusteluavun lisäksi lisätietoa siihen, miten toimia tilanteessa, johon on itse joutunut tai kokee jonkun muun joutuneen. Myös rikosuhripäivystyksen Chat-palvelu on käytössä, aikataulut ovat samat kuin puhelinpalvelussa.

Mieli ry. Hyvän mielen treenivihko nuorille sisältää runsaasti nuorelle erilaisia tehtäviä, joilla hän voi helpottaa omaa mielialaansa, saada asioihin uusia näkökulmia ja syventyä oman mielen hyvinvoinnin parantamiseen. Sijaishuoltopaikassa nuoren kanssa voidaan aloittaa jo treenivihkon täyttämistä, nuoren kanssa voi harjoitella tehtävien tekemistä ja sitä, miten sisällyttää niitä arkeen, kun nuori asuu omillaan. Esimerkiksi nuori, joka on kokenut elämässään paljon erinäisiä vastoinkäymisiä ja helpottanut omaa oloaan päihteillä, voi olla haastavaa tehdä

tehtävää, jossa pohditaan omia vahvuuksia. Tämän opettelua helpottaa aikuisen läsnäolo, joka kertoo asioita nuoresta, joita nuori ei itsenäistä kykene näkemään.

Yleinen hätänumero 112, käytössä silloin, kun kyseessä on henkeä uhkaava tilanne, itsellään tai jollain muulla.

6 Pohdinta

6.1 Opinnäytetyön arviointia

Opinnäytetyö on tehty lastensuojelun sijaishuollon tarpeeseen, jossa itsenäistyvät nuoret jäävät toisinaan ilman mitään mielenterveyden -tai terveydenhuollon kontaktia täytettyään 18 vuotta ja siirtyvät aikuisiksi. Opinnäytetyön kehittämistehtävänä on tehdä opas, johon on sisällytetty mielestäni tärkeimpiä nettilinkkejä sekä puhelinnumeroita, joista nuori saa toivottavasti nopeammin itselleen apua mielen myllerryksiin ja siihen, mitä tehdä seuraavaksi, jotta olo helpottuu.

Opinnäytetyössä on käytetty tietoperustaa nuorten kasvusta ja kehityksestä, mielen haasteista sekä viitekehysistä, dialogisuudesta ja ratkaisukeskeisyydestä, jotka lastensuojelun sijaishuollossa on käytössä. Rajaaminen on ollut haastavaa, ettei opinnäytetyöstä tule liian laaja ja rönsyilevä. Siksi olen keskittänyt muutamaan aiheeseen.

Tutkimusmenetelmänä autoetnografia on haastava, koska tuon paljon esille omia ajatuksiani ja mielipiteitä esimerkiksi terveydenhuollon ja lastensuojelun yhteistyöstä. Pyrin pysymään asiallisella linjalla, että teksti pysyy hallinnassa. Pyrin olemaan kirjoittaessani rehellinen ja avoin.

Opinnäytetyön opas ei pohdi varsinaisia eettisiä periaatteita, tärkeää on kuitenkin opasta tehdessä miettiä oppaan sisältö, jotta siitä tulisi tasa-arvoinen ja ihmisarvioinen opas. Oppaaseen sisällytetään kohderyhmän eli nuorten tarpeisiin sisältyviä asioita. Oppaan tarkoitus on tuottaa henkilökunnalta laadukasta mielenterveyttä tukevaa työtä, joka perustuu parhaiten saatavilla oleviin tietoihin.

Opinnäytetyön tutkimusaineisto koostuu osittain omista havainnoista ja kokemuksista työelämässä. Opinnäytetyön laatiminen vaatii itseltäni myös täydellistä rehellisyyttä kertoessani kokemuksiani omasta työstäni lastensuojelun sijaishuollossa. Tekstin olen kirjoittanut, omasta mielestäni, selkeästi ja ymmärrettävästi. Yksi haaste saattaa olla kirjoitustyylini, jossa toisinaan lauserakenteet ovat nurinpäin, tätä olen pyrkinyt tarkastelemaan koko opinnäytetyön

tekemisen aikana. Opinnäytetyön tekstiin sisältyy riittävästi tietoperustaa kirjoista, internetistä ja muista julkaisuista. Hyvään arvosanaan olen tuonut esille omia mielipiteitä sekä riittävästi faktaa.

Olen keskustellut lastensuojelun sijaishuollossa, siellä asuvien itsenäistyvien nuorien kanssa tulevasta oppaasta, johon he ovat saaneet kertoa mielipiteitään siten, mitä itse kaipaisivat oppaaseen, jos sellaisen täysi-ikäiseksi tultuaan saisivat käteensä. Keskusteluissa on tullut esiin myös se, ottaisivatko nuoret opasta käyttöönsä, jos tulisi eteen tilanne, että kokevat tarvitsevansa apua. Osa nuorista kertoi luultavammin heittävänsä oppaan roskiin, koska eivät

halua apua mistään. Osa kertoi laittavansa oppaan talteen ja ottavansa yhteyttä kriisipuhelimeen tai vastaavaan. Osa kertoi olleensa aiemmin jo yhteydessä kriisipuhelimeen, mutta hädän hetkellä tilanteen olevan henkeä uhkaava tietävät, että yhteys pitää ottaa ensimmäisenä hätänumeroon.

Myös työyhteisön jäsenten kanssa olen pohtinut oppaan sisällön järkevyyttä. Selkeä opas on hyvä, värejä on hyvä käyttää, koska se kiinnittää huomion nuoriin.

Tutkimuseettiset kysymykset: Miten ohjaajana voin tukea nuorten mielenterveyttä? Miten opas tukee nuoren mielenterveyttä?

6.2 Oppaan käyttö lastensuojelun sijaishuollon itsenäistymisvalmennuksessa

Oppaan käyttö lastensuojelun sijaishuollossa osuu omaohjaaja-työskentelyn yhteen osa-alueeseen eli itsenäistymisvalmennukseen. Itsenäistymisvalmennuksessa käydään läpi paljon eri osa-alueita, joita nuori opettelee ja tulee tarvitsemaan, itsenäistyttyään ja tullessa yhdessä yössä aikuiseksi.

Itsenäistymisvalmennuksessa yksi osa-alue on kuka minä olen, jossa käydään läpi omia tunteita, tuntemuksia ja kokemuksia ja mitä tulevaisuudessa on tavoitteena. Samassa käydään keskustelua siitä, mitä apua nuori haluaisi tulevaisuudessa mielenterveyden pulmiinsa ja miten niihin saisi kontaktin luotua, jos sellaista ei ole. Oppaan tarkoitus on antaa itsenäistyvälle nuorelle matala kynnyys ottaa yhteyttä internetissä toimiviin palveluihin, joista voisi kokea olevan hänelle apua tulevaisuudessa tai silloin, kun kokee mielialan olevan menossa pohjamutia myöden, eikä apua ole tarjolla missään muualla.

Haaste kyseisen oppaan käytössä voi olla se, että nuoret, jotka ovat sijoitettuna ja itsenäistymässä, ovat päihderiippuvaisia ja he ovat jo hitaan avun saamisen vuoksi alkaneet lääkittää itseään, eivätkä he koe saavansa oppaasta apua niin nopeasti kuin kokisivat sen tarpeelliseksi. Tämä tarkoittaa sitä, että omaohjaajan tehtävänä on käydä opasta läpi itsenäistyvän nuoren kanssa ja motivoida häntä käyttämään sitä. Itsenäistymisvalmennuksen aikana opasta voi

käydä läpi kohta kohdalta, jolloin nuorelle tulee varmuus oppaan käytöstä ja hän voi itse jo pohtia ja aloittaa jonkin osa-alueen.

Lähteet

Painetut lähteet

Mönkkönen K. 2007. Vuorovaikutus - Dialoginen asiakastyö. Helsinki: Edita Prima Oy.

Sähköiset lähteet

Familiar 2024 a-e. Toimipaikat. Laitoshoito. Viitattu 25.10.2024. <https://familiar.fi/toimipaikat/nuortenkoti-etappi>

Joonas Lepistö. 2024. MTV uutiset. Viitattu 26.10.2024. <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/tytar-on-odottanut-kaksi-vuotta-mielenterveyshoitojonossa-taru-aiti-pelkaa-hengen-puolesta-kukaan-ei-auta-meita/9032770#gs.gotf56>

Juvonen T. 2015. Sosiaalisesti kontrolloitu, hauraasti autonominen. Nuorten toimijuuden rakentuminen etsivässä nuorisotyössä. Väitöskirja. Nuorisotutkimusverkosto. Helsinki. Viitattu

12.11.2024. file:///C:/Users/Opiskelija/Downloads/Juven%20Tarja%20v%C3%A4it%C3%B6skirja%20sosiaalisesti_kontrolloitu%202015.pdf

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2024 a. 15-18-vuotiaan persoonallisuuden käsitys. Viitattu 27.9.2024. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-persoonallisuuden-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2024 b. 15-18 vuotiaan ajattelun ja moraalien kehitys. Viitattu 27.9.2024. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-ajattelun-ja-moraalin-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2024 c. Vanhempi 15-18 vuotiaan persoonallisuuden kehityksen tukena. Viitattu 27.9.2024. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/vanhemmat-15-18-vuotiaan-persoonallisuuden-kehityksen-tukena/>

Mieli ry. 2024. Tietoa kriisipuhelimesta. Viitattu 5.11.2024. <https://mieli.fi/mieli-ry/organisaatio/tietoakriisipuhelimesta/>

Nummi, E. 2023. Dialogi ja inhimillisesti kestävä organisaatio - autoetnografinen toimintatutkimus dialogisen toimintakulttuurin kehittämisessä. Väitöskirja. Turun yliopisto. Turku. Viitattu 12.11.2024. . https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/175854/Anna-lesE105Eeva_Nummi.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Nummi, E. 2023. Dialogi ja inhimillisesti kestävä organisaatio - autoetnografinen toimintatutkimus dialogisen toimintakulttuurin kehittämisessä. Väitöskirja. Turun yliopisto. Turku. Viitattu 9.10.2024. https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/175854/Anna-lesE105Eeva_Nummi.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Nuortenlinkki. 2016. Itsenäistyminen. Viitattu 26.10.2024. <https://nuortenlinkki.fi/tiotope/tietoartikkelit/mielenterveys/itsenaistyminen/>

Nyyti ry. 2024. Ratkaisukeskeinen menetelmä. Viitattu 26.10.2024. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/ajatukset/ratkaisukeskeinen-menetelma/>

Kallinen, Timo & Kinnunen, Taina (2021). Etnografia. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Tampere. Viitattu 28.9.2024. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>

Kielitoimisto 2024. Kielitoimiston ohjepankki - ohjeita ohjeiden tekijöille. Viitattu 25.10.2024. <https://kielitoimistonohjepankki.fi/vk/sopiva-savy-toimivat-ohjeet-ja-kysymykset/ohjeita-ohjeiden-tekijoille/>

Päihdelinkki 2021. Mielensterveys - ahdistuneisuus ja pelkotilat. Viitattu 26.9.2024. <https://paihdelinkki.fi/tietopankki/tietoiskut/mielensterveys/ahdistuneisuus-ja-pelkotilat/>

Talentia 2021. Sijaishuollon lapset eivät aina saa apua mielensterveyden ongelmiin. Viitattu 28.9.2024. <https://www.talentia.fi/talentia-lehti/sijaishuollon-lapset-eivat-aina-saa-apua-mielensterveyden-ongelmiin/>

Terveyskirjasto 2021. Kasvu ja kehitys eri ikäkausina. Viitattu 27.9.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018>

THL 2024c. Dialogiset toimintatavat. Viitattu 26.9.2024. <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/dialogiset-toimintatavat>

THL 2024d. Mielensterveys. Viitattu 26.10.2024. <https://thl.fi/aiheet/mielensterveys/mielensterveyden-edistaminen/positiivinen-mielensterveys-eli-mielen-hyvintointi>

THL 2024a. Lastensuojelun käsikirja. Lastensuojeluilmoitus. Viitattu 28.9.2024. <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lastensuojeluilmoitus-ja-lastensuojeluasian-vireilletulo/lastensuojeluilmoitus>

THL 2024b. Lastensuojelun käsikirja. Jälkihuolto ja itsenäistyminen. Viitattu 28.9.2024. <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/lasten-ja-nuorten-lastensuojeluopas/lastensuojelun-toiminta/jalkihuolto-ja-itsenaistyminen>

Ratkes 2021. Voimavara -ja ratkaisulähtöisen osaamisen lisääminen asiakastyössä. Viitattu 26.9.2024. <https://ratkes.fi/lehti/ratkes-2-2021/voimavara-ja-ratkaisulahtoisensaamisen-lisaaminen-asiakastyossa>

Nurmilaakso T. & Åström M. Nuorten mielensterveysongelmat ovat räjähtämässä käsiin, mutta ilmiössä on myös toivo. Yle.fi. Akuutti. Viitattu 28.9.2024 <https://yle.fi/aihe/a/20-10006638>

Rissanen,P. 2015. Toivoton tapaus? Autoetnografia sairastumisesta ja kuntoutumisesta. Tutkimus. Kuntoutussäätiö. Helsinki. Viitattu 9.10.2024. https://julkaisut.kuntoutussaatio.fi/wp-content/uploads/Paivi_Rissanen.pdf

Julkaisemattomat lähteet

Pollari,P, Virtanen,R. 2024. Familiarin itsenäistymisen verkkovalmennus. Viitattu 26.9.2024. Familiar Oy. Helsinki.

Oppaan lähteet

- Sekasin chat. 2024. Keskusteluapu elämän kriiseihin. Viitattu 25.9.2024. <https://sekasin.fi/>
- Suomen mielenterveysseura ry. 2024. Kriisipuhelin. Viitattu 25.9.2024 <https://mieli.fi/tukea-ja-apua/kriisipuhelin/>
- Mielenterveystalo 2024. Nuorille - omahoito-ohjelmat. Viitattu 25.9.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nuorten-ahdistuksen-omahoito-ohjelma>
- Mielenterveystalo 2024. Nuorille - omahoito-ohjelmat. Viitattu 25.9.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/autismikirjon-omahoito-ohjelma>
- Mielenterveystalo 2024. Nuorille - omahoito-ohjelmat. Viitattu 25.9.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/itsetunto-ja-identiteettipulmien-omahoito-ohjelma>
- Mielenterveystalo 2024. Nuorille - omahoito-ohjelmat. Viitattu 25.9.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nuorten-keskittymisvaikeuksien-omahoito-ohjelma>
- Mielenterveystalo 2024. Nuorille - omahoito-ohjelmat. Viitattu 25.9.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/kaverisuhteiden-haasteiden-omahoito-ohjelma>
- Mielenterveystalo 2024. Nuorille - omahoito-ohjelmat. Viitattu 25.9.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nuorten-kriisien-omahoito-ohjelma>
- Mielenterveystalo 2024. Nuorille - omahoito-ohjelmat. Viitattu 25.9.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/lievien-harjojen-ja-harhaluulojen-omahoito-ohjelma>
- Mielenterveystalo 2024. Nuorille - omahoito-ohjelmat. Viitattu 25.9.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nuorten-masennuksen-omahoito-ohjelma>
- Mielenterveystalo 2024. Nuorille - omahoito-ohjelmat. Viitattu 25.9.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/opiskelu-uupumuksen-ehkaisyn-omahoito-ohjelma>
- Mielenterveystalo 2024. Nuorille - omahoito-ohjelmat. Viitattu 25.9.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/seksuaalivakivallasta-toipumisen-omahoito-ohjelma>
- Mielenterveystalo 2024. Nuorille - omahoito-ohjelmat. Viitattu 25.9.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/syomisongelmien-omahoito-ohjelma>
- Mielenterveystalo 2024. Nuorille - omahoito-ohjelmat. Viitattu 25.9.2024. <https://mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nuorten-univaikeuksien-omahoito-ohjelma>
- Mielenterveystalo 2024. Nuorille - omahoito-ohjelmat. Viitattu 25.9.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/viiltelyn-omahoito-ohjelma>
- Mielenterveystalo 2024. Nuorille - omahoito-ohjelmat. Viitattu 25.9.2024. <https://mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/rentoutus-ja-hengitys>
- Mielenterveystalo 2024. Nuorille - omahoito-ohjelmat. Viitattu 25.9.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/tietoisen-lasnaolon-omahoito-ohjelma>
- Mielenterveystalo 2024. Nuorille - omahoito-ohjelmat. Viitattu 25.9.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/mielen-hyvinvoinnin-omahoito-ohjelma>
- Mielenterveystalo 2024. Nuorille - omahoito-ohjelmat. Viitattu 25.9.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/hyvinvointialuonnosta>
- MLL 2024. Nuorten netti. Viitattu 25.9.2024. <https://www.nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/lasten-ja-nuorten-puhelin/lasten-ja-nuorten-chat/>
- Suomen mielenterveysseura ry. Tukineti. Viitattu 25.9.2024. <https://tukinet.net/>
- Lasinen lapsuus. 2024. Viitattu 25.9.2024. <https://lasinenlapsuus.fi/tietoa-lasisesta-lapsuudesta/nuorelle/omasta-hyvinvoinnista/omien-tunteiden-tunnistaminen/>

Lasinen lapsuus. 2024. Viitattu 25.9.2024. <https://lasinenlapsuus.fi/tietoa-lasisesta-lapsuudesta/nuorelle/omasta-hyvinvoinnista/parempaa-mielta/>

Lasinen lapsuus. 2024. Viitattu 25.9.2024. <https://lasinenlapsuus.fi/tietoa-lasisesta-lapsuudesta/nuorelle/omasta-hyvinvoinnista/tunnesaately-ja-ahdistus/>

Lasinen lapsuus. 2024. Viitattu 25.9.2024. <https://lasinenlapsuus.fi/tietoa-lasisesta-lapsuudesta/nuorelle/omasta-hyvinvoinnista/keinoja-voimakkaan-ahdistuksen-lieventamiseen/>

Lasinen lapsuus. 2024. Viitattu 25.9.2024. <https://lasinenlapsuus.fi/tukea/nuorten-vertaistuki/nuorten-vertaistukiryhmat/>

Väestöliitto. 2024. Poikien puhelin. Viitattu 25.9.2024. <https://www.vaestoliitto.fi/poikien-puhelin/>

Nuorten linkki. 2024. Walk-in terapia. Viitattu 25.9.2024. <https://nuortenlinkki.fi/mista-apua/walkinterapia/>

Rikosuhripäivystys. 2024. Nuori rikoksen uhrina. Viitattu 25.9.2024. <https://www.riku.fi/rikoksen-uhrina/lapsi-ja-nuori-rikoksen-uhrina/avun-hakeminen/>

Suomen mielenterveysseura ry. 2021. Hyvän mielen treenivihko. Viitattu 25.9.2024. https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/07/hyvan_mielen_treeni-vihko.pdf



MIELEN HYVINVOINNIN TUKEMINEN

OPAS

OPPAAN TARKOITUS JA KÄYTTÖ

Opas kokoaa yhteen keskeiset valtakunnalliset mielenterveyden tukipalvelut nuorille, helpottaen avun löytämistä ja saamista.

Tavoitteena madaltaa nuorten kynnystä hakea apua ja tukea mielenterveyden haasteissa.

Opasta käytetään lastensuojelun sijaishuollon itsenäistymisvalmennuksessa, jossa nuori saa opastusta oppaan käyttöön itsenäistymisen jälkeen.

SISÄLLYSLUETTELO

- Sekasin chat
- Kriisipuhelin
- Mielenterveystalo
- MLL – nuorten netti
- Lasinen lapsuus
- Väestöliitto
- Nuorten linkki
- Rikosuhripäivystys
- Riku-Chat
- Mieli ry.

SEKASIN CHAT

- Sekasin Chat on monen eri toimijoiden yhteinen tukipalvelu nuorille. Sekasin Chat on suunnattu 12-29-vuotiaille.
- Mukana on MIELI Suomen mielenterveys ry., Suomen Punainen Risti, Setlementtiliitto sekä SOS-lapsikylät

- Sekasin Chat

<https://sekasin.fi/>



- Chat on avoinna: arkisin 9-24, viikonloppuisin 15-24. Keskustelulle on aikaa noin 45 min.
- Löydät Sekasin Chatin myös facebookista, instagramista, tiktokista, spotifysta
-

KRIISIPUHELIN

• **MIELI Kriisipuhelin 09 2525 0111**

o MIELI Kriisipuhelin päivystää 24 tuntia vuorokaudessa joka päivä. Voit soittaa nimettömästi ja luottamuksellisesti.

- **MIELI Kriisipuhelin auttaa esimerkiksi silloin, kun**
- elämäsi on juuri muuttunut ja sinun on paha olla,
- olet kokenut järkyttävän tapahtuman,
- koet, ettet jaksais yksin pelon, huolen tai surun kanssa,
- sinulla on itsetuhoisia ajatuksia tai
- olet huolissasi läheisestäsi.



MIELENTERVEYSTALO -> NUORILLE

Mielenterveystalolla on käytössä omahoito-ohjelmia nuorille, josta saa tietoa, vinkkejä sekä työkaluja mielenterveyden tukemiseen.

Hoito-ohjelmista voit saada paremman hyödyn, jos tutustut siihen läheisen tai ammattilaisen kanssa.

Voit käyttää omahoito-ohjelmia omaan tahtiin ja sieltä löydät myös linkit Chilla Appiin sekä paljon tietoa nuorten mielenterveysongelmista.

- Omahoito-ohjelmat nuorille
- Nuorten ahdistus
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nuorten-ahdistuksen-omahoito-ohjelma>
- Nuorten autismikirjo
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/autismikirjon-omahoito-ohjelma>
- Itsetunto - ja identiteettipulmat
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/itsetunto-ja-identiteettipulmien-omahoito-ohjelma>
- Nuorten keskittymisvaikeudet
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/itsetunto-ja-identiteettipulmien-omahoito-ohjelma>

MIELENTERVEYSTALO -> NUORILLE

- Kaverisuhteiden haasteisiin
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/kaverisuhteiden-haasteiden-omahoito-ohjelma>
- Nuorten kriisiin
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/kaverisuhteiden-haasteiden-omahoito-ohjelma>
- Nuorten lievin harhojen ja harhaluulojen hoitoon
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/lievien-harhojen-ja-harhaluulojen-omahoito-ohjelma>
- Nuorten masennus
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/kaverisuhteiden-haasteiden-omahoito-ohjelma>
- Nuorten kriisiin
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/kaverisuhteiden-haasteiden-omahoito-ohjelma>
- Nuorten lievin harhojen ja harhaluulojen hoitoon
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/lievien-harhojen-ja-harhaluulojen-omahoito-ohjelma>

MIELENTERVEYSTALO -> NUORILLE

- Nuorten univaikeudet
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nuorten-univaikeuksien-omahoito-ohjelma>
- Nuorten viiltely
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/viiltelyn-omahoito-ohjelma>



MIELEN HYVINVOINTIIN

- Rentoutus ja hengitys omahoito
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/rentoutus-ja-hengitys>
- Mindfulness
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/tietoisen-lasnaolon-omahoito-ohjelma>
- Mielen hyvinvoinnin omahoito
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/mielen-hyvinvoinnin-omahoito-ohjelma>
- Hyvinvointia luonnosta
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/hyvinvointia-luonnosta>

MLL – NUORTEN NETTI

- Lasten ja nuorten puhelin, ma-pe 14-20,
la-su 17-20, alle 25-vuotiaat
116 111 (maksuton)

- Nuorten tukilinja
- 116 111 (maksuton) arkipäivisin klo 20-24,
12-20vuotiaat

- Nuorten Chat, joka päivä klo 17-20, alle 25-
vuotiaat

<https://www.nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/lasten-ja-nuorten-puhelin/lasten-ja-nuorten-chat/>

- Tukinet

Tukinetistä löydät palveluita, joiden tarkoitus on ihmisten auttaminen ja tuen tarjoaminen, kun elämässä on esim.kriisi tai muu haastava tilanne.

<https://tukinet.net/>



LASINEN LAPSUUS

- Oma hyvinvointi

- <https://lasinenlapsuus.fi/tietoa-lasisesta-lapsuudesta/nuorelle/omasta-hyvinvoinnista/omien-tunteiden-tunnistaminen/>
- <https://lasinenlapsuus.fi/tietoa-lasisesta-lapsuudesta/nuorelle/omasta-hyvinvoinnista/parempaa-mielta/>
- <https://lasinenlapsuus.fi/tietoa-lasisesta-lapsuudesta/nuorelle/omasta-hyvinvoinnista/tunnesaately-ja-ahdistus/>
- <https://lasinenlapsuus.fi/tietoa-lasisesta-lapsuudesta/nuorelle/omasta-hyvinvoinnista/keinoja-voimakkaan-ahdistuksen-lieventamiseen/>

- Nuorten vertaistukiryhmät

<https://lasinenlapsuus.fi/tukea/nuorten-vertaistuki/nuorten-vertaistukiryhmat/>



MUTTA TÄRKEITÄ LINKKEJÄ AVUNTARVITSEMISEEN

- Väestöliitto
- * Poikien puhelin ja chat
- Puh. 0800 94884, ma-to 13-18, pe 13-16
- Chat ma-to 13-16
- <https://www.vaestoliitto.fi/poikien-puhelin/>



- Nuorten linkki
- Avunhakeminen
- Walk in-terapia, ti 17-19, alle 29-vuotiaille nuorille
- <https://nuortenlinkki.fi/mista-apua/walkinterapia/>



- Nuorten rikosuhripäivystys 116 006
- <https://www.riku.fi/rikoksen-uhrina/lapsi-ja-nuori-rikoksen-uhrina/avun-hakeminen/>

- RIKU-CHAT
- Ma-to 9-18, pe 9-16

<https://www.riku.fi/rikoksen-uhrina/lapsi-ja-nuori-rikoksen-uhrina/avun-hakeminen/>



MIELI RY.

- Hyvän mielen treenivihko; mielen hyvinvointia vahvistavia harjoituksia nuorille
- https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/07/hyvan_mielen_treenivihko.pdf
- AINA KRIISITILANTEESSA TAI KUN TARVITSET NOPEASTI APUA, SOITA YLEISEEN HÄTÄNUMEROON

