



# Uusille raiteille - Ylivieskan nuorten mielenterveyspalvelut



*Kuvannut: Maria Myllykangas*

Tekijät: Meri Vähäkangas ja Noora Saukko  
Oulun ammattikorkeakoulu, Oulaisten terveystalon yksikkö

*Kannen kuva: Meiju Virta*  
*Kuvituskuvat: Pyyri Vähäkangas*

# Sisällysluettelo

Esipuhe.....	4
Koulujen tarjoama tuki.....	5
Yläkoulun terveydenhoitaja.....	5
Kuraattori.....	5
Lukion terveydenhoitaja.....	6
Ammattikoulun terveydenhoitaja.....	6
Mistä apua?.....	7
Nuppu.....	7
Nuorisopsykiatrian poliklinikka.....	7
Perheneuvola.....	8
Jelppiverkko.....	9
Etsivä nuorisotyö.....	9
Sytyke-centre.....	10
Tärkeitä linkkejä ja puhelinnumeroita.....	12





# ESIPUHE



**M**ielenterveys on hyvinvoinnin perusta. Mielenterveyden edistämiseksi pyritään luomaan entistä parempia mahdollisuuksia psyykkiselle kasvulle ja kehitykselle, jota tapahtuu elämän eri vaiheissa. Nuorten mielenterveyden edistäminen vaatii jalkautumista nuorten pariin, lähelle nuoria.

13-17 -vuotiaiden ikäryhmässä tapahtuu peruskoulun ja toisen asteen opintojen välinen siirtymävaihe, jossa nuori on tärkeiden valintojen edessä. Nuorta tulisi tukea näiden valintojen tekemisissä, jotka vaikuttavat suuresti tulevaisuuteen. Palveluiden luonteessa tärkeää on huomioida ennaltaehkäisevyys, yhteisöllisyys, toiminnallisuus sekä matalan kynnyksen periaate. Perusasioiden tarjoaminen on tärkeää nuorelle. Näitä ovat esimerkiksi läsnäolo, kohtaaminen ja luotettava aikuinen. Nuorten auttaminen tulisi tapahtua palveluohjauksellisella periaatteella verkostomaisessa rakenteessa, tukien nuoren vahvuuksia.

Tämän oppaan ovat koonneet opinnäytetyönään Oulun ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijat Meri Vähäkangas ja Noora Saukko. Opas on osa Nuorten Ystävät Ry:n ja peruspalvelukuntayhtymä Kallion projektia, jolla pyritään vahvistamaan nuorten jaksamista arjessa, koulussa ja kavereiden kanssa.

Opas on palvelukartta Ylivieskan alueella palvelevista 13-17 -vuotiaiden nuorten mielenterveyspalveluista. Oppaan pääpaino on ennaltaehkäisevissä palveluissa, mutta myös korjaavia sosiaali- ja terveysalan palveluita on kerätty oppaaseen. Opas on kohdistettu nuorille, vanhemmille ja heidän parissaan työskenteleville ammattihenkilöille.

# Koulujen tarjoama tuki

Kouluterveydenhuollolla tehtävänä on tukea nuoren kasvun normaalia kehitystä ja kasvua sekä vahvistaa oppimista ja edistää kasvua aikuisuuteen. Kouluterveydenhuolto toimii oppilaiden terveydenhoidon, terveysneuvonnan ja terveystarkastusten toimijana. Terveysneuvonnan tulee olla mielenterveyttä edistävää ja tukevaa. Tarvittaessa kouluterveydenhuollosta ohjataan eteenpäin erikoistutkimuksiin. Kouluterveydenhuollolla on myös tehtävänä valvoa koulun terveydellisiä oloja.

Ylivieskassa kouluterveydenhoitaja toimii Jokirannan koululla, lukiossa sekä ammattiopistolla.

**Jokirannan koulun terveydenhoitaja** tekee määrääikaistarkastuksia jokaiselle ikäryhmälle. Laaja terveystarkastus tehdään 8-luokkalaisille, joihin kutsutaan mukaan myös vanhemmat. Näissä voidaan tarpeen mukaan puuttua varhaisessa vaiheessa esiintyviin huoliin nuoren mahdollisista mielenterveyden ongelmista. Nuori tai vanhempi voi myös itse ottaa yhteyttä terveydenhoitajaan, jos huolta nuoren tilanteesta ilmenee.

## Virpi Kantola

Paikalla: ma-to klo 8-16, pe klo 8-14

Vastaanottoaika ilman ajanvarausta  
klo 11.15-11.45

Puhelinaika ma-to klo 15-15.30

Puh. **044-4195 118**

virpi.kantola[at]kalliopp.fi

**Koulukuraattori** auttaa oppilaita, joilla on vaikeuksia koulunkäynnissä, ihmissuhteissa tai kasvuun ja kehitykseen liittyviä ongelmia. Kuraattori järjestää oppilaille riittävää tukea ja ohjausta sekä muita tarpeellisia toimia, jotta nuoren kehityksessä ei esiintyisi sosiaalisia ja psyykkisiä vaikeuksia. Kuraattori myös pyrkii kehittämään koulun ja kotien välistä yhteistyötä. Koulukuraattori toimii Jokirannan koululla ja lukiolla, jolle voi varata ajan.

## Kuraattori (Vs. Maarit Eskola)

Puh. **044 4294 486**

Etunimi.sukunimi[at]edu.ylivieska.fi

**Toisen asteen oppilaitoksissa** eli lukiolla ja ammattiopistossa määräaikaistarkastus järjestetään ensimmäisen vuoden opiskelijoille. Opiskelija voi kuitenkin tarvittaessa ottaa yhteyttä terveydenhoitajaan ja varata ajan tai hakeutua vastaanotolle mm. mielenterveyteen liittyvissä asioissa.

**Ylivieskan lukion terveydenhoitaja**

**Piia Salo**

Paikalla tiistaisin klo 8.00-15.30

Vastaanotto ilman ajanvarausta klo 12.00-13.00

Puh. **044-4195 112**

piia.salo[at]kalliopp.fi

**Ylivieskan ammattiopiston terveydenhoitaja**

**Henna Tähtelä**

Paikalla joka kuukauden parillinen maanantai klo 8.30-11.30 ja pariton maanantai klo 12.00-15.30, joka torstai klo 8.30-15.30, perjantaisin klo 8.30-14.00

Vastaanotto ilman ajanvarausta klo 12.00-13.00 kyseisinä päivinä

Puh. **044-4195 111**

henna.tahtela[at]kalliopp.fi



# Mistä apua?

## Nuorisopsykiatrinen yksikkö Nuppu

Kallion nuorisopsykiatrian yksikkö Nuppu on aloittanut toimintansa 1.4.2014 ja se vastaa Kallion alueen neljän eri kunnan, Ylivieskan, Nivalan, Sievin sekä Alavieskan nuorisopsykiatrisesta avohoidosta. Nuppuun tullaan terveydenhoitajan tai lääkärin läheteellä.

## Terapiakeskus

Kirkkotie 4, Ylivieska

### Avoinna

ma - to klo 8.00 - 16.00,  
pe 8.00 - 15.00

puh. 08 419 5320

Työntekijät jalkautuvat neljään eri kuntaan, jotta palvelut tavoittavat 13–18-vuotiaat nuoret. Nupussa työskentelee kaksi työntekijää, jotka tapaavat nuoria, vanhempia ja perheitä eri kunnissa. Lääkäripalvelut ovat noin kerran viikossa. Nupussa on myös psykologin ja toimintaterapeutin palveluita ostopalveluna. Nuppu tekee yhteistyötä Keskipohjanmaan keskussairaalan nuorisopsykiatrisen yksikön kanssa, mikäli nuorella on tarvetta esimerkiksi laajempiin psykiatrisiin tutkimuksiin.

## Nuorisopsykiatrian toimipiste

Ylivieskassa toimii PPSHP:n alainen nuorisopsykiatrian toimipiste, joka on osa OYS:n nuorisopsykiatrian poliklinikkaa. Toimipiste tarjoaa 13–23-vuotiaille mahdollisuuden diagnostisiin tutkimuksiin. Toimipisteessä toteutetaan sovittuja polikliinisiä hoitajaksoja. Tutkimuksissa kartoitetaan nuoren psykososiaalinen tilanne yhdessä perheen kanssa ja ohjataan mahdollisesti jatkohoitoon.

Nuorisopsykiatrian toimipisteeseen hakeudutaan lääkärin läheteellä ja siellä työskentelee psykiatrinen sairaanhoitaja. Toimipiste tarjoaa myös konsultaatiopalveluja nuorten kanssa työskenteleville sekä yksityisille palveluntuottajille. Yleisiä syitä hakeutumiseksi poliklinikalle ovat esimerkiksi ahdistus, jännitys, univaikeudet, syömisongelmat tai oppimisvaikeudet.

## Nuorisopsykiatrian toimipiste

Savitie 10 B  
84100 Ylivieska

Puh: 044-529 7246

## Perheneuvola

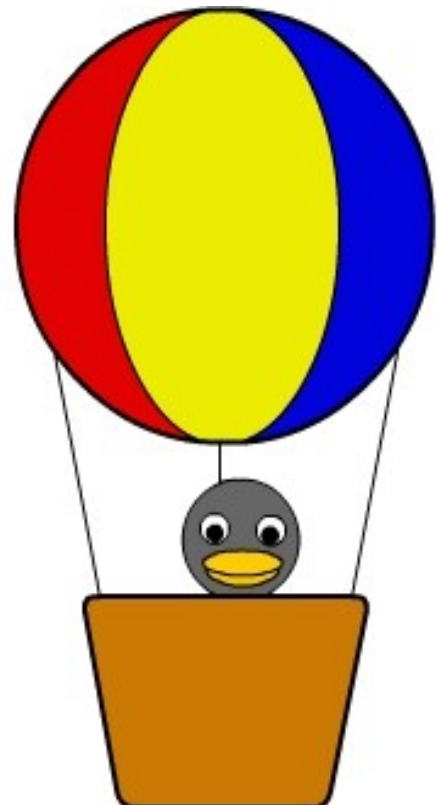
Peruspalvelukuntayhtymä Kallion perheneuvolan toimipisteet sijaitsevat Ylivieskassa ja Nivalassa. Ylivieskan toimipiste palvelee pääsääntöisesti Ylivieskan, Alavieskan ja Sievin asukkaita. Perheneuvolan työskentely painottuu lasten, nuorten ja heidän perheidensä auttamiseen erilaisissa elämäntilanteissa ja niihin liittyvissä ongelmissa. Perheneuvolaan voidaan ottaa yhteyttä esim. lasten ja nuorten kasvuun kehitykseen liittyvissä vaikeuksissa sekä perhe-elämän ja parisuhteen vaikeuksissa. Perheneuvola tarjoaa myös perheasioiden sovittelua. Ylivieskan perheneuvolassa työskentelee kaksi psykologia, kaksi sosiaalityöntekijää sekä konsultoiva lastenpsykiatrian erikoislääkäri 2 krt/kk.

Perheneuvolassa tehdään tiiviisti yhteistyötä perheen kanssa etsien ratkaisuja huoliin yhdessä. Tavoitteena on perheen/lapsen/nuoren voimavarojen palautuminen ja vahvistuminen. Työmuotoja ovat mm. lapsen kehitykseen ja tunne-elämään liittyvät tutkimukset, lapsen/nuoren tukikäynnit, ohjaus- ja neuvonta sekä pari- ja perhesuhteisiin liittyvien ristiriitojen selvittely ja hoito.

Perheneuvolaan ei tarvita lähetettä vaan sinne voi itse ottaa yhteyttä. Palvelut ovat maksuttomia. Jonotusajat vaihtelevat päivistä viikkoihin. Perheneuvolan työntekijöitä saa parhaiten kiinni puhelinaikana ma-pe klo 12-13.

### Perheneuvola

Pistotie 1, 84100 Ylivieska  
Ajanvaraus ja puhelintunti  
ma-pe klo 12-13  
neuvonta puh. **08 4195729**





**Jelppiverkko- Nuorten aktivointipalvelu** tarjoaa 13-29 vuotiaille nuorille tukea, ohjausta ja neuvontaa. Tavoitteena on saattaa nuori yhteiskunnan aktiiviseksi jäseneksi. Tähän pyritään nuoren itsensä, hänen läheistensä ja eri viranomaisten yhteistyön avulla. Toiminnassa käytetään monipuolisia työskentelytapoja. Työskentelyn tavoitteena on vahvistaa nuorten arjenhallintaa, sosiaalisia taitoja ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Nuorten aktivointipalvelu on Ylivieskan kaupungin nuorisotoimen alainen yksi psykososiaalisen kuntoutuksen muoto, jossa sekä ennaltaehkäistään että korjataan jo syntyneitä syrjäytymistä. Jelppiverkko toimii seitsemän kunnan alueella, jossa jokainen työntekijä on oman toimintakunnan/kaupungin nuorisotoimen työntekijä.

### **Yksilövalmentaja**

**Merja Järvinen**

Puh. **044 4294 211**

merja.jarvinen[at]jelppiverkko.fi

Facebook: Merja Jelppiverkko

**Lisätietoja osoitteesta [www.jelppiverkko.fi](http://www.jelppiverkko.fi)**

### **Ylivieskan etsivä nuorisotyö**

Ylivieskan nuorisotoimessa työskentelee kaksi etsivää nuorisotyöntekijää, toimintaa toteutetaan yhteistyössä nuorten aktivointipalvelu Jelppiverkon kanssa. Etsivät nuorisotyöntekijät etsivät ja saattavat nuoria tarvittavien palveluiden piiriin. Kyseessä on Jelppiverkon hanke, jonka tavoitteena on luoda alueelle toimiva nuorten tarpeet huomioiva verkostomuotoinen aktivointipalvelu. Etsivien työskentely keskittyy pääasiassa "hukassa" olevien nuorten löytämiseen. Nämä nuoret eivät ole asiakkaana sosiaalitoimessa, TE-palveluissa, eivätkä he opiskele, ole työelämässä tai ovat vaarassa pudota eri palveluiden piiristä. Mukana on myös nuoria, jotka ovat jo jonkin palvelun piirissä, mutta tarvitsevat tukea jollain muullakin elämän osa-alueella. Etsivät löytyvät Facebookista nimillä Etsivä-Mari Jelppiverkko Ylivieska ja Etsivä-Jaana Ylivieska Jelppiverkko.

### **Mari Murto**

Puh. **044 4294 283**

mari.murto[at]jelppiverkko.fi

### **Jaana Mustola**

Puh. **044 4294 284**

jaana.mustola[at]ylivieska.fi

## Sytyke-Centren tarjoamat palvelut

Sytyke-Centre on Oulun eteläisen alueen kuntoutumisen ja työllistämisen monipalvelukeskus, jonka työllistämispalvelut pohjautuvat yritys yhteistyöhön.

### **Nuorten työpaja**

NuortenPaja on alle 17–29-vuotiaille, työttömille nuorille tarkoitettu työharjoittelupaikka. Pajan tavoitteena on aktivoida nuoria työllisyyspolun alkutaipaleella siten, että elämänhallinta kohentuu, työelämävalmiudet kehittyvät ja jakson jälkeen nuori sijoittuu oman jatkosuunnitelman mukaisesti esimerkiksi kouluun tai työelämään. Menetelmänä käytetään työ-, yksilö- ja ryhmävalmennusta.

17–29-vuotiaat nuoret voivat tulla NuortenPajalle kuntouttavan työtoiminnan sopimuksella tai työkokeilusopimuksella. Sopimukset tehdään sosiaalitoimessa ja/tai TE-toimistossa. 15–17-vuotiaat nuoret voivat tulla NuortenPajalle myös peruspalvelukuntayhtymä Kallion perhetyön kautta työkokeiluun. Tavoitteena voi silloin olla esim. päivärytmiin pääseminen, elämänhallinnan tukeminen ja jatkosuunnitelmien tekeminen.

Nuoret voivat työskennellä joko puu-, metalli- ja kokoonpano-osastoilla, kierrätykseen liittyvissä tehtävissä tai Cafe Pauliinassa ja keittiöllä. NuortenPaja on verkostoitunut alueellisesti Ylivieskan seudulla toimivien muiden nuorten työpajapalveluiden kanssa.

### **VertaisVerstas**

Nuorten VertaisVerstas-hanke on alle 29-vuotiaille tarjottavaa työpajatoimintaa. Tavoitteena hankkeessa on nuorten aktivointi ja motivointi, tukeminen työpajajaksolle tullessa, sitouttaminen työpajajaksolle, osaaminen ja osallisuuden lisääminen, elämänhallinnan parantaminen, työelämätaitojen vahvistaminen sekä tukeminen siirtymisessä työpajajaksolta koulutukseen tai työelämään.

## **MT-työhönvalmennus**

Mielenterveyskuntoutujien työhönvalmennus on Kelan kustantamaa, Sytyke-Centren järjestämää ammatillista kuntoutusta mielenterveyskuntoutujille. MT-työhönvalmennuksen kohderyhmänä ovat työkäiset (16 – 65 vuotiaat) mielenterveyskuntoutajat, jotka saavat sairauspäivärahaa, kuntoutustukea tai työttömyyspäivärahaa. MT-työhönvalmennuksen tavoitteena on kuntoutujan ammatillisten suunnitelmien selkiintyminen. Ensisijaisena tavoitteena on työelämään tai koulutukseen pääseminen. Kuntoutuksen suunnittelun ja toteutus tehdään yksilöllisesti. Työhönvalmennus kestää noin vuoden.

Työhönvalmennusta toteutetaan Sytykkeen eri tuotannon osastoilla tehtävänä työnä, toiminnallisina ryhminä ja yksilövalmennuksena. Lisäksi työhönvalmennukseen sisältyy ulkopuolista työharjoittelua työpaikoissa, joissa harjoittelu tukee kuntoutujan ammatillisia jatkosuunnitelmia. Työhönvalmennukseen hakeutuminen edellyttää tutustumiskäyntiä Sytykkeelle yhdessä hoitavan tahon kanssa, haastattelua Sytykkeellä, kuntoutushakemusta ja lääkärin B-lausuntoa suosituksineen Kelalle.

## **Pura-hanke**

PURA-toiminta on tarkoitettu 17–28-vuotiaalle, jolla päihteiden käyttö ja/tai mielenterveyden pulmat vaikeuttavat ammattiin opiskelua tai työhön pääsyä.

PURA-toimintaan hakeutuminen vaatii lääkärin tekemän B-lausunnon. PURA sisältää toiminnallisen työkyvyn arvioinnin, työkykyvalmennuksen sekä tarvittaessa Avominne-päihdekuntoutuksen ja ohjauksen eteenpäin kohti ammatin hankkimista tai suoraan työelämään

**Lisätietoa kaikista näistä palveluista  
osoitteesta [www.sytyke.fi](http://www.sytyke.fi)**

**Sytyke-centre**

Varastotie 5, 84100 Ylivieska

Puh. 08 4106 600

# Hyödyllisiä linkkejä ja puhelinnumeroita

<b>A-klinikkasäätiö</b>	<a href="http://www.a-klinikka.fi">www.a-klinikka.fi</a>
<b>Apua.info</b>	<a href="http://www.apua.info">www.apua.info</a>
<b>Ensi- ja turvakotien liitto</b>	<a href="http://www.ensijaturvakotienliitto.fi">www.ensijaturvakotienliitto.fi</a>
<b>Irti huumeista ry.</b>	<a href="http://www.irtihuumeista.fi">www.irtihuumeista.fi</a>
<b>Kirkon perheneuvonta</b>	<a href="http://www.evl.fi/perheneuvonta">www.evl.fi/perheneuvonta</a>
<b>Mannerheimin lastensuojeluliitto</b>	<a href="http://www.mll.fi">www.mll.fi</a>
<b>Mielenterveyden keskusliitto</b>	<a href="http://www.mtkl.fi">www.mtkl.fi</a>
<b>Nuorten mielenterveystalo</b>	<a href="http://www.nuortenmielenterveystalo.fi">www.nuortenmielenterveystalo.fi</a>
<b>Nuorten netti</b>	<a href="http://www.lastenjanuortennetti.fi">www.lastenjanuortennetti.fi</a>
<b>Nyyti ry.</b>	<a href="http://www.nyyti.fi">www.nyyti.fi</a>
<b>Pelastakaa lapset ry.</b>	<a href="http://www.pelastakaalapset.fi">www.pelastakaalapset.fi</a>
<b>Suomen mielenterveysseura</b>	<a href="http://www.mielenterveysseura.fi">www.mielenterveysseura.fi</a>
<b>Tukinet</b>	<a href="http://www.tukinet.fi">www.tukinet.fi</a>
<b>Väestöliitto</b>	<a href="http://www.vaestoliitto.fi">www.vaestoliitto.fi</a>

---

<b>Yleinen hätänumero</b>	112
<b>Valtakunnallinen kriisipuhelin</b> (ma-pe 9-06, la 15-06 ja su 15-22)	01019 5202
<b>Lasten ja nuorten puhelin (MLL)</b> (ma-pe 14-20, la-su 17-20)	116 111
<b>Poikien puhelin (Väestöliitto)</b> (ma-pe 13-18)	0800 94884
<b>Vanhempainpuhelin (MLL)</b> (ti 10-13 ja 17-20, ke 10-13, to 14-20)	0600 12277