

Aamukahvit ammattilaisille

Nuoret mielenterveys- ja päihdeläheiset



**VERTAISTUKI
VERKOSSA**



FinFami
MIELENTERVEYSOMAISET
Varsinais-Suomi

Nuoret mielenterveys- ja päihdeläheiset

25 %

Joka neljäs alaikäinen lapsi elää perheessä, jossa vanhemmalla on mielenterveys- tai päihdeongelma. Nämä lapset tarvitsevat erityistä tukea ja turvaa.



10 %

toisen asteen opiskelijoista läheisen psyykinen oireilu ja päihteiden väärinkäyttö aiheuttavat ongelmia tai hoivavastuuta.

Huolta kokee suurempi joukko. Noin 30 % toisen asteen opiskelijoista on huolissaan läheisestään.

KUORMITUS JA HUOLI ALTISTAVAT MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖILLE JA NE VOIVAT VAIKUTTA ELÄMÄNKULKUUN:



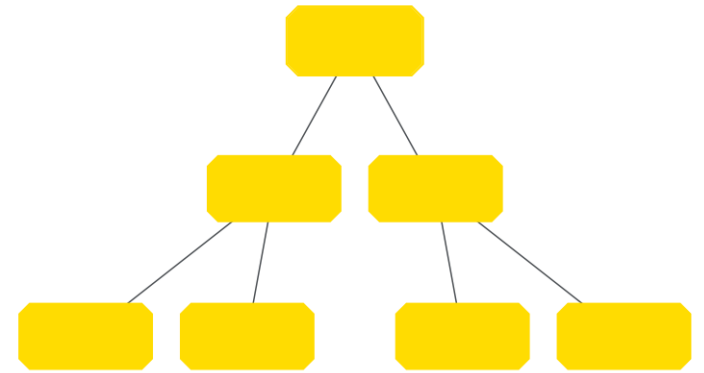
- koulutusvalintoihin
- opintojen suorittamiseen
- koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle jäämiseen.



OSA NUORISTA JÄÄ HOIVAVASTUUNSA KANSSA YKSIN JA ILMAN TUKEA.

Alle 21-vuotiaista lukion opiskelijoista 3,4 % ja ammatillisen koulutuksen opiskelijoista 6,7 % on päivittäin/ viikoittain hoivavastuussa läheisestään.

MIELENTERVEYDEN ONGELMAT SIIRTYVÄT USEIN SUKUPOLVELTA TOISELLE.



60 %

masentuneiden vanhempien lapsista sairastuu alle 25-vuotiaana. Sairastuminen johtaa usein opintojen keskeyttämiseen, pitkiin sairauslomiin ja työkyvyttömyyseläkkeelle jäämiseen.

OSA LAPSIOMAISISTA KUORMITTUU MERKITTÄVÄSTI

Osa lapsista ja nuorista kantaa kohtuutonta vastuuta sairastuneesta vanhemmastaan tai perheen arjesta. Heistä tulee nuoria hoivaajia.

**NUORET HOIVAAJAT JÄÄVÄT
USEIN ILMAN YHTEISKUNNAN TUKEA.**



FinFami

#ÄLÄSULJESILMIÄSI



Kuinka tunnistaa, tukea ja ohjata?



Kuka on mielenterveys- tai päihdeläheinen?

Ihminen, jolla on kokemusta itselle tärkeän henkilön mielenterveyden tai päihteiden käytön haasteista.



Läheistilanne



Pelko
Syyllisyys

Häpeä
Huoli
Rakkaus
Hämmennys

Salailu

Puhumattomuus

Vastuu

Muutokset

Odotukset

Fyysiset oireet



Nuoren ajatuksia läheistilanteessa:

Kauanko tämä kestää?

Mistä saan apua läheiselleni?

Paraneeko hän?

Kenelle voin kertoa?

Mikä on normaalia?

Miksi meille kävi näin?

Miten me pärjäämme?

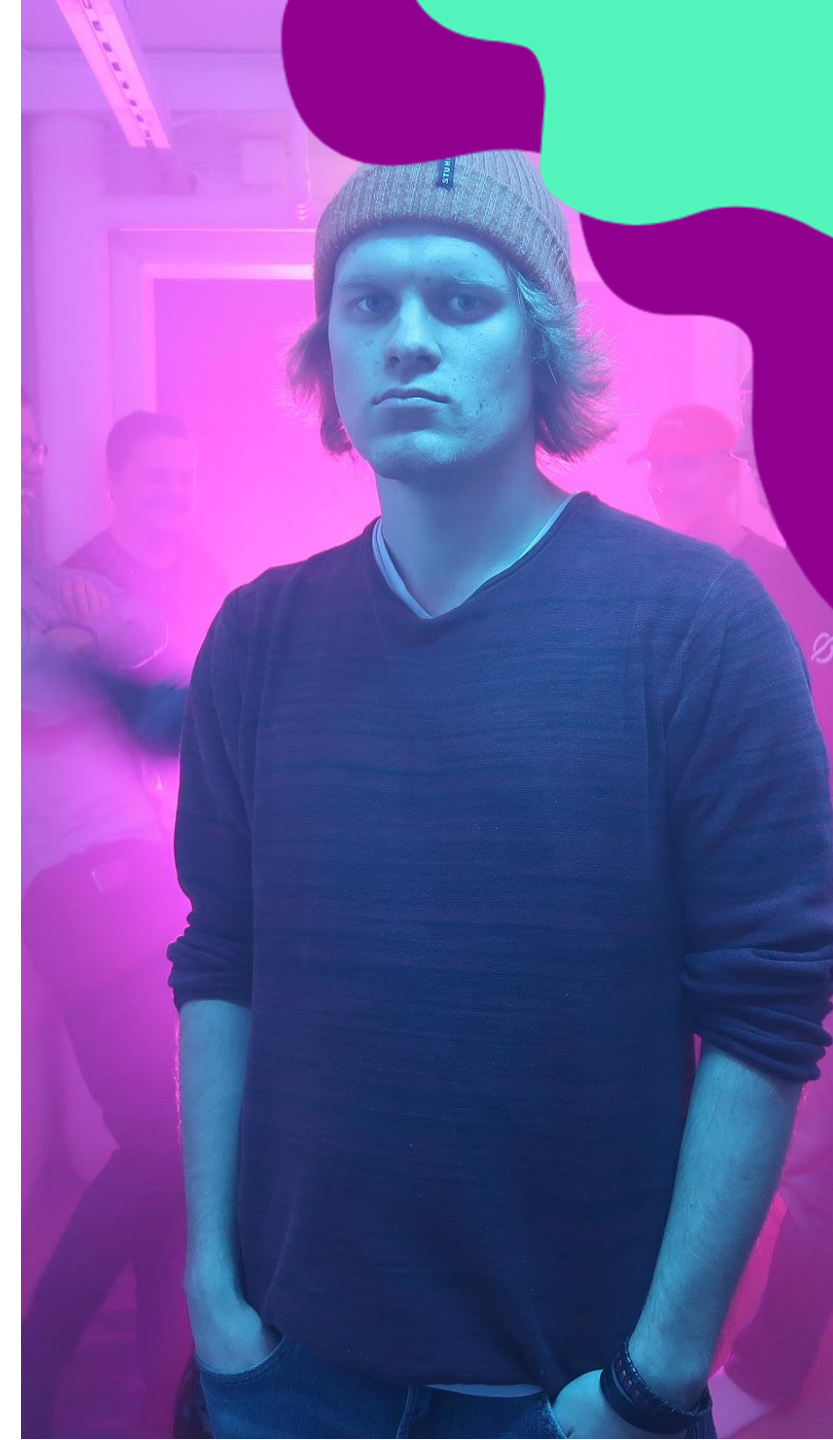
Mitä muut tästä ajattelevat?

Teenkö minä kaiken?

Mitä tein väärin?

Miten itse jaksan?

Sekoanko itse?



Erilaiset selviytymiskeinot

- Nuori tarvitsee selviytymiskeinoja ja etsii niitä.
- Läheisen sairauden vaikutukset voivat näkyä erilaisina pahoinvoinnin oireina: päihteet, itsetuhoisuus jne.
- Elämä sairastuneen läheisen kanssa tuntuu usein nuoresta normaalilta ja siksi tilanne voi olla täysin piilossa.

ITSENÄISTYJÄ

Pyrkii irtautumaan läheisestä
Hakeutuu pois päin kotoa
Haluaa itsenäistyä varhain

VASTUUNKANTAJA

Kantaa kohtuutonta huolta läheisen hyvinvoinnista ja jaksamisesta
Ottaa liiallista vastuuta kodin arkiaskareista

VÄLTTELIJÄ

Sulkee silmänsä läheisen toiminnalta
Ei jaksu välittää ympärillä tapahtuvista asioista
Välit läheiseen voivat olla hankalat

NÄKYMÄTÖN

Pyrkii olemaan aiheuttamatta reaktioita
Vetäytyy sosiaalisista tilanteista
Kompensoi läheisen tilannetta ylisuorittamalla



Kun kohtaat nuoren

Läheistilanteessa
nuoren ei tulisi
jäää yksin
AJATUSTENSA
kanssa.

MITEN SINÄ VOIT?

MITEN LÄHEISESI VOINTI
VAIKUTTA A SINUUN?

MITEN
LÄHEISESI VOI?

ONKO
JOTAIN,
MISSÄ
VOIN AUTTAA
SINUA?



Kun kohtaat nuoren

- Kysy mitä kuuluu. Ja kysy toisenkin kerran.
- Uskalla kysyä, vaikkeet osaisikaan vastata!
- Pyri saamaan nuoren luottamus. Kerro ja näytä, että kuuntelet ja olet läsnä nuorta varten.
- Etene nuoren tahdissa. Tilanteeseen liittyvä häpeä voi olla nuorelle iso asia.
- Etsi ratkaisuja yhdessä nuoren kanssa ja tarvittaessa ohjaa oikealle henkilölle. Saata eteenpäin ovelle asti.



Nuoren tukeminen

1. Tunnista – Ammattilainen ottaa kopin.

Ammattilainen ottaa nuoresta kopin eli ei jätä asian kanssa yksin ja ohjaa tarvittaessa oikean tuen äärelle.

2. Tue kohti oivallusta läheisroolista.

Nuorta autetaan tunnistamaan oma rooli läheisenä. Nuori saa omille oireilleen ja kokonaistilanteelleen selityksen. Nuorta tuetaan ymmärtää oman roolinsa itsenäisenä tuentarvitsijana ja oikeus saada apua. Tiedolla muutetaan vääriä käsityksiä.

3. Kannusta vertaisuuteen

Nuori saa tietoa läheistilanteiden yleisyydestä ja kokemuksen siitä, ettei ole ainoa. Kokemus joukkoon kuulumisesta vertaisryhmässä on nuorille merkityksellistä ja parhaimmillaan voimaannuttavaa.



Keskeistä on se, että nuorta
tuetaan tunnistamaan
oma roolinsa itsenäisenä tuen
tarvitsijana.



Nuorten läheisten kanssa esiin nousevia teemoja

- Omat rajat. Mitä läheinen voi minulta pyytää? Millä lauseilla voin kertoa omista rajoistani loukkaamatta toista?
- Kokonaistilanteen ja oman toiminnan vaikutusten rajallisuuden ymmärtäminen. Rooli läheisenä.
- Ristiriitaiset tunteet.
- Häpeä ja yksinäisyys.
- Oikeus iloon ja onnellisuuteen läheisen haasteista huolimatta.
- Toivon näkökulma.



Omat rajat ovat se etäisyys, joka
tarvitaan, jotta voi tukea toista
uupumatta itse.



FinFamin tukimuodot 15-29-vuotialle

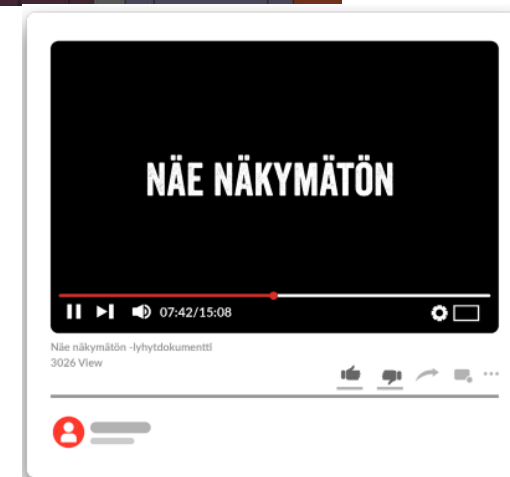
- Keskustelutuki ammattilaisen kanssa, kasvokkain puhelimitse, videovälitteisesti tai viestitellen.
- Verkkovertaistukiryhmät erilaisilla teemoilla joko ammattilaisen tai koulutettujen vertaisten ohjaamana.
- Tukihenkilötoiminta etänä ja kasvokkain
- Valtakunnallinen virtuaalinen kohtaamispaikka Discordissa
- Podcastit tarjoavat vertaistukea (Kysy nuorelta Spotifyssa)
- Tietoa psyykkisistä sairauksista ja päihdehäiriöistä (webinaarit, oppaat ym.)



Materiaaleja ja työkaluja ammattilaisille

- Ammattilaisten koulutukset & webinaarit.
- Nuoren hoivaajan tunnusmerkistö
- Kysy nuorelta -opas
- Huolikortit ja tunnusmerkistö
- Videot ja podcastit

www.vsfinfami.fi/kysy-nuorelta/tietoa-ja-tyokaluja/
www.finfami.fi/ammattilaisille/
www.finfamiep.fi/huomaa-minut-tyokalu/



Ota yhteyttä

Projektityöntekijä
Noora Tamminen

noora.tamminen@vsfinfami.fi
www.vsfinfami.fi/vertaistuki-verkossa/
@vertaistukiverkossa



Yksinäisyys



Vertaistuki

