

Henkinen tuki ystäville



Kuva: Joonas Brandt

Henkinen tuki ystäville

Tavoite: Tietää, tuntee, osaa, hallitsee

- Tietää ja tunnistaa erilaisia kriisejä
- Osaa kohdata ja tukea ystävääsiakasta erilaisissa elämäntilanteissa
- Tunnistaa omat voimavarat ja rajat, saa apua omaan jaksamiseen ja ystävänä toimimiseen
- Osaa hakea apua eri tilanteisiin ja ohjata ystävääsiakasta eteenpäin, tarvittaessa ammattiavun piiriin

Henkisen tuen tarkoitus ja menetelmät

Kriisit

- Elämän kriisit
- Kehityskriisit
- Äkilliset kriisit
- Myös iloiset tapahtumat, kuten lapsen syntymä voi aiheuttaa kriisin.



Kuva: Pixapay

Mitkä tapahtumat voivat aiheuttaa kriisin?

- Yksinäisyys
- Masennus
- Köyhyys
- Muuttaminen paikkakunnalta tai maasta toiseen
- Sairaudet ja vammat, omaishoitotilanteet
- Taloudellisten ja materialististen resurssien menettäminen
- Onnettomuudet
- Vanhemman, lapsen, ystävän elämänkumppanin tai muun tärkeän ihmisen menettäminen
- Seksuaalinen, fyysinen tai henkinen väkivalta
- Toisen ihmisen kärsimysten todistaminen
- Levottomuudet maailmalla, aseelliset konfliktit
- Rikokset, muita mitä?

On luonnollista reagoida

sopeutuminen

hyväksyntä

vetäytyminen

hämmennys

syllisyys

aggressiivisuus

ylisuojelevuus

tyhjyyden tunne

epätodellinen tunne

viha

ärsytys

epäusko

epävarmuus
siitä mitä
pitäisi tehdä

kykenemättö-
myys päästä
sängystä ylös

toivottomuus

alakulo

shokki

pelko

normaalien
arkiaskareiden
aloittaminen

itku

vapina

pahoinvointi
ja huimaus

päänsärky

vatsakivut

väsymys

hermostu-
neisuus

lihaskivut ja
-jännitys

hikoilu

uniongelmat

Henkisen tuen tarkoituksena on edistää

- Turvallisuutta
- Rauhallisuutta
- Yhteenkuuluvuutta
- Omatoimisuutta
- Toivoa



Kuva: Joonas Brandt

Tuen tarve vaihtelee yksilöittäin

- Uskomukset elämän hallinnasta, turvallisuudesta, luottamuksesta, vallasta, läheisyydestä ja itsenäisyydestä saattavat muuttua kriisin seurauksena.
- Tuen tarpeita ei voi päätellä tapahtumasta itsestään eikä siitä, keitä se koskettaa. Ratkaisevaa on se, mikä on tapahtuman merkitys yksilölle. **Tuen tarve vaihtelee yksilöittäin.**



Kuva: Joonas Brandt

Aktiivinen kuuntelu

- Anna tilaa keskustelulle. Ei tarvitse olla valmiita vastauksia. Tärkeää, että asian saa jakaa.
- Arjen rutiinit ja säännöllinen päivärytmi auttavat jaksamaan. Tue säännölliseen ruokailuun, riittävään lepoon ja liikuntaan.
- Tue henkilön omia voimavaroja.
- Jos kyse surusta, anna sijaa surra mennyttä. Tue katseen kääntämistä tulevaisuuteen.

Hyödyllisiä apukysymyksiä kuuntelijalle

- Tuntuuko sinusta...? Tarkoitatko että...?
- Kertoisitko minulle...? Voisitko kertoa enemmän?
- Minulle tulee tuosta mieleen...
- Oletko ajatellut...? Miltä se sinusta tuntuu?
- Tuleeko sinulle jotain muuta mieleen? Onko sinulla mielessäsi esimerkkejä?
- Milloin sinusta tuntui tuolta? Tuntuuko sinusta nyt siltä?
- Mitä tarkoitat?
- Ymmärsinkö oikein, että...? Onko asia niin, että...?
- En oikein ymmärrä mitä tarkoitat...

Sudenkuoppia kohtaamisissa

- Annetaan liian valmiita ratkaisuja
 - Ei tarvitse olla valmiita vastauksia, tärkeää että asian saa jakaa
 - Miten olet toiminut aikaisemmin vastaavassa tilanteessa?
- Takerrutaan omiin näkemyksiin tai sivuseikkoihin.
- Apu, jota ei haluta, on usein tarpeetonta. Pyritään usein antamaan neuvoja silloinkin, kun niitä ei tarvita.

Ei näin:

- "Sinä luulet, että sinulla on ongelma, anna kun kerron omistani."
- "Annahan kun kerron sinulle mitä tehdä."
- "Älä huolehdi, minä järjestän kaiken."
- "Minulla itselläni on ollut vastaavanlainen ongelma."
- "Tiedän, miltä sinusta tuntuu."
- "Kyllä se siitä, aika parantaa."

Milloin on aika ottaa huoli puheeksi?

- Kun ystävääsiakas vaikuttaa huolestuneelta, ahdistuneelta, poissaolevalta.
- Kun huomaat itse jotain tavallisuudesta poikkeavaa.
- Kun ystävääsiakas yrittää selvästi kertoa jotain, mutta ei saa asiaa kerrottua.
- Kun koet jonkin asian huolestuttavana.
- Kun joku toinen tuo esille huolensa ystävääsiakkaastaan.

Puheeksi ottamisen kulmakiviä

- Ei ole yhtä ainoa oikeaa keinoa.
- Peli ei ole kerrasta menetetty, vaan voit kokeilla useita lähestymistapoja samallakin kerralla.
- Tilanteessa kolme merkittävää tekijää – ystävääsiakas, sinä ja ympäristö.
- Kun olet avannut keskusteluyhteyden, voi tulos näkyä vasta myöhemmin.
- Vapaaehtoinen saa ensisijaisen tuen, neuvonnan ja ohjauksen ystäväryhmän vetäjältä.
- Vapaaehtoinen voi kysyä apua myös piiristä.

Huoli puheeksi...

Dialoginen, kunnioittava huolen puheeksi ottaminen

- Ota esille oma huoli, apua oman huolen huojentamiseen. Avunpyyntöön vastataan usein tarjoamalla apua.
- Kunnioittava lähestyminen – ei loukkaa
- Vuorovaikutteinen lähestymistapa

Ratkaisukeskeinen malli

- Arkiset tavoitteet merkittävässä asemassa
- Tavoitteen määrittely merkitsee ei-ongelmatilan määrittelyä (mitkä mahdollisuudet on saavuttaa tavoite, mitä riskejä voi olla jne.)
- Tilannetta voidaan hahmottaa kysymysten kautta, esim. Mikä voisi auttaa? Mitkä ovat vahvoja puoliasi? Miten neuvoisit ystävääsi vastaavassa tilanteessa?
- Suuntana tulevaisuus



Kuva: Pixapay

Huoli puheeksi...

- Varaudu keskusteluun
 - Kirjaa asioita paperille
 - Valitse aika ja paikka
 - Mieti etukäteen tahoja, joista voisi tarvittaessa saada ammattiapua
- Tuo esille oma huolesi
 - Minä viesti
 - Ole kunnioittava, kuuntele
 - Positiivinen palaute tärkeää
- Mitä ratkaisumahdollisuuksia tilanteessa on
 - Realistisuus & suhteellisuus
 - Eteenpäin ohjaaminen (tee tarvittaessa **Huoli-ilmoitus**)
- Huolehdi myös itsestäsi
 - Voit tukea ja ohjata eteenpäin, mutta et voi ratkaista tilanteita toisen puolesta!

Nuoren tukeminen kriisissä

- Nuoret hakevat tukea paitsi kotoa, myös kavereiltaan ja netistä.
- Turvallisena aikuisena voit auttaa nuorta pohtimaan muiden nuorten kanssa käytyjä keskusteluja ja taustoittaa esimerkiksi somessa vastaan tulleita väitteitä ja tietoja.
- Vaikka nuori ei välttämättä heti halua keskustella tilanteesta kanssasi, ole läsnä ja saatavilla.
- Anna nuorelle tavallista enemmän aikaa ja huomiota. Kuuntele, kun nuori kertoo ajatuksistaan ja peloistaan.
- Anna nuoren olla surullinen. Älä odota, että hän pysyy lujana. Hyväksy hänen tunteensa tuomitsematta.
- Etsi nuoren kanssa hänelle sopivia tilaisuuksia auttaa ja olla hyödyksi muille. Esim. voitte osallistua yhdessä lipaskeräykseen.



Ystävän oma hyvinvointi

Myötätuntostressi ja -uupumus

- Auttaja samaistuu vahvasti avuntarvitsijan tilanteeseen.
- Myötätuntostressiä kokee jokainen auttaja. Se on normaali reaktio ja menee ohi palauttavalla toiminnalla ja levolla.
- Pitkittyessään voi muuttua myötätuntouupumukseksi, jolloin toiminnasta katoaa ilo ja kyky auttaa.
- Ennaltaehkäisy:

Koulutus ja perehdytys tehtävään

Selkeät tehtävät ja työn rajat

Työpari, vältetään yksin tekemistä

Purku ja toiminnanohjaus

Omia selviytymis-
keinoja voi aina vahvistaa

SELVIITYJÄN PURJEET

FYSIOLOGINEN

- Lähdän lenkille ja ulkoilemaan.
- Harrastan lempiliikuntalajiani.
- Rentoudun.
- Syön hyvin.
- Nukun riittävästi.

HENKINEN

- Haen turvaa ja toivoa uskonnosta, aatteista ja arvoista.
- Pohdin elämän merkitystä.
- Rukoilen, mietiskelen, hiljennyn.

ÄLYLLINEN

- Hankin asioista lisätietoa.
- Teen suunnitelmia.
- Kirjoitan asioita ylös.
- Ratkaisen pulmia.
- Teen listoja.

LUOVA

- Käytän mielikuvitustani.
- Ajattelen myönteisesti.
- Kuuntelen itseäni.
- Etsin uusia tapoja toimia.

TUNTEELLINEN

- Nauran, itken, iloitsen.
- Kerron tunteistani.
- Ilmaisen itseäni ja tunteitani: tanssin, soitan, piirrän, maalaan, nikkaroin, kokkaan.

SOSIAALINEN

- Vietän aikaa kavereiden kanssa.
- Harrastan porukoissa.
- Otan vastaan tukea ja tuen myös muita.
- Jaan kokemuksia muiden kanssa.

mieli

Suomen Mielenterveysseura

© Mielenterveystaidot kasvuun -hankkeet, Suomen Mielenterveysseura. Alkuperäinen lähde: Ayalon 1995. | mielenterveysseura.fi • mielenterveysseura.fi/kehittamistoiminta



Oman jaksamisen kannalta olisi tärkeää, että hyvinvoinnin lähteitä löytyisi useasta eri "lokerosta".

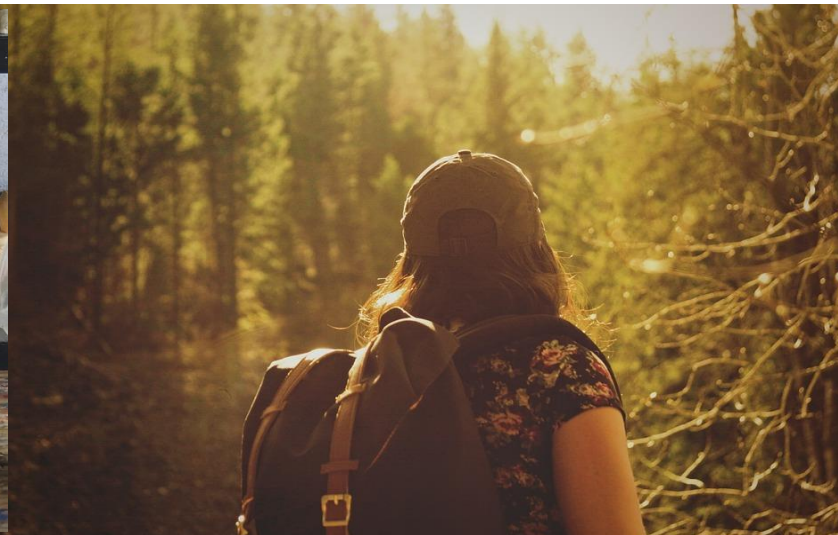
Terve itsekkyys

- Uskalla ottaa aikaa itselle
- Tee mistä pidät
- Opettele sanomaan EI
- Uskalla nauttia siitä mistä pidät
- Arvosta itseäsi ja osaamistasi
- Opettele sietämään ristiriitatilanteita
"Kaikkia ei voi miellyttää"
- Opettele sietämään "Epäonnistumisia"
"Henkilökemiat eivät aina kohtaa"
- Terve itsekkyys ei loukkaa toisia



Kuva: Pixapay

Miten vaalin omaa hyvinvointiani?



Mielenhyvinvointi

- Mielenhyvinvointi näkyy esimerkiksi niin, että pystymme ylläpitämään ihmissuhteita, välittämme toisista ihmisistä, olemme kanssakäymisessä muiden kanssa ja osaamme ilmaista tunteitamme.
- Mielenhyvinvointi auttaa myös hallitsemaan ajoittaista ahdistusta, sietämään menetyksiä ja hyväksymään tarvittaessa elämässä eteen tulevia muutoksia.
- Tasapainoinen mieli osaa myös erottaa oman ajatusmaailman ja ulkoisen todellisuuden toisistaan.

Kun huolestuttaa – näin pidät huolta itsestäsi ja läheisistäsi

- Arjen rutiinit ovat tärkeitä
- Älä jää huolien kanssa yksin, pidä yhteyttä läheisiin
- Vähennä median, myös sosiaalisen median, ääressä käyttämäsi aikaa, jos koet uutisten herättävän sinussa huolta
- Hae tietoa luotettavista lähteistä, kuten THL:n, sairaanhoitopiirien ja WHO:n verkkosivuilta
- Rauhoita mieltä, vältä päihteitä stressin lievittäjänä
- Hyödynnä niitä taitoja, jotka ovat auttaneet sinua aiemmin selviytymään erilaisista vastoinkäymisistä.
- Tue ja kuuntele lasta
- Jos koet olosi hyvin vaikeaksi, keskustele terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

Oma jaksaminen

- Kuuntelu- ja läsnäolon taidot riittävät. Ystävä on paikalla ja tukee tässä ja nyt.
- Voi ohjata avun piiriin, sen jälkeen vastuu on asiakkaalla.
- Ystävä ei ole vastuussa ystäväasiakkaan valinnoista - vapaaehtoinen voi auttaa ja tukea, mutta toinen ihminen tekee AINA itse valintansa. Myös huonot sellaiset.
- Rajat – omien voimavarojen tunnistaminen ja kunnioittaminen.

Mistä apua, jos omat voimat ei riitä?

- Katso listaus auttavista palveluista: [Etsi auttavia puhelimia - Punainen Risti](#)
- Kunnalliset sosiaali- ja terveydenhuoltopalvelut
- Työterveyshuolto
- Koulu- ja opiskelijaterveydenhuolto
- Järjestöt: Mieli ry. Kriisipuhelin, Kriisivastaanotto, Sekasin chat, Vertaistukiryhmät, Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Pelastakaa Lapset, Punaisen Ristin Nuorten turvatalot
- Tukinet.net – kahdenkeskistä ja ryhmätukea netissä. Tukea useiden järjestöjen tarjoamana elämän pulmatilanteisiin. <https://tukinet.net/>



Kuva: Pixabay

Henkinen tuki ystäville

Keskeinen osaaminen:

- Kriisit kuuluvat elämään ja niistä voi selvitä.
- Kyky olla läsnä ja kuunnella ovat keskeisiä ystävän henkisen tuen taitoja.
- Rohkeus tunnistaa omat rajat ystävänä ja uskallus hakea apua ja tukea sekä itselleen että ystäväasiakkaalle.

Kiitos!

