

KAMU

Kaveri mielessä

Miten tuen
kaveriani?
-tunnit



Osaamiskeskus Nuoska
Nuorisotyö, koulutus ja oppimateriaali
Kompetenscenter Nuoska
Ungdomsarbete i skolor och läroanläggningar

4. Tunti

Milloin tarvitaan aikuisen apua?

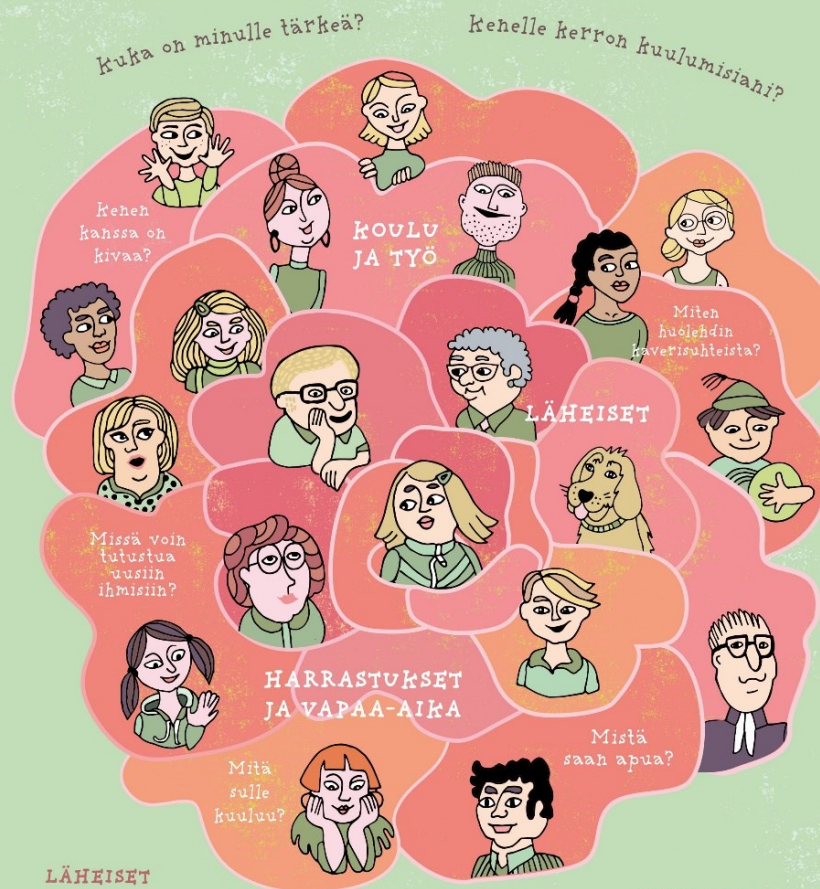


Turvaverkkoni

- Meidän jokaisen ympärillä on paljon ihmisiä.

Kenelle sinä voisit kertoa huolistasi? Ketä turvaverkkoosi kuuluu?

- Aikuisen apua on tärkeää hakea riittävän ajoissa.
- On tärkeää huolehtia omasta jaksamisesta myös silloin, kun tukee kaveria!
- Avun hakeminen ja avun vastaanottaminen ovat tärkeitä mielenterveystaitoja.



LÄHEISET

Isä Äiti
Huoltaja
Isovanhemmat
Sisarukset
Läheiset Ystävät
Sukulaiset

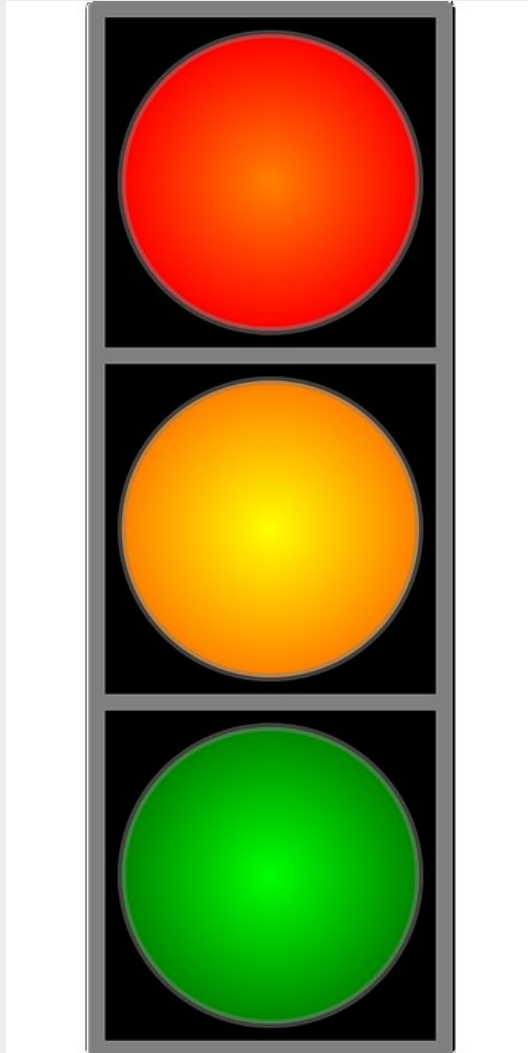
KOULU JA TYÖ

Psykologi Työkaverit
Terveystenhoitaja
Kuraattori Esimies
Opettaja Koulukaverit
Opinto-ohjaaja

HARRASTUKSET JA VAPAA-AIKA

Valmentaja Harrastusohjaajat
Naapurit Terapeutit
Kirjaston henkilökunta
Nettikaverit Harrastusporukat
Sosiaalityöntekijä
Seurakunnan työntekijät
Joukkuekaverit
Nuorisotyöntekijät

Kaverin tukemisen liikennevalot



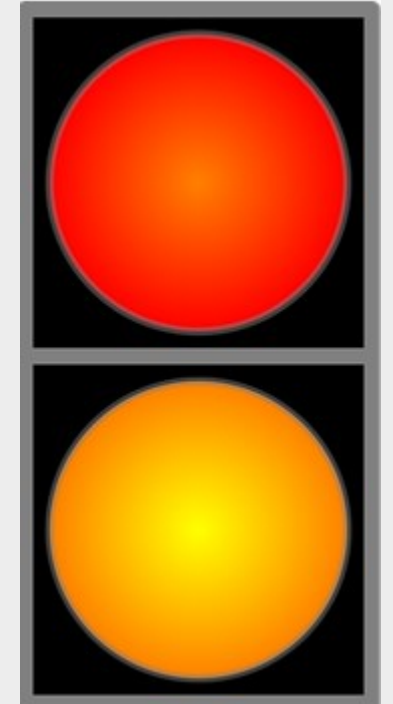
- **STOP! Tilanne on erittäin huolestuttava.**
Kaverin apu ei pelkästään riitä. Tilanne on ehdottomasti vietävä aikuisen tai ammattilaisen tietoon.
- **Tilanne on huolestuttava.**
Kaveria voi auttaa kysymällä, mitä kuuluu ja kertoa heränneestä huolesta. Aikuisen apu voi myös auttaa tilanteessa.
- **Tilanne ei ole huolestuttava.**
Kuunteleminen ja läsnäolo ovat riittävä tuki.

Case-tilanteita: Keltainen vai punainen valo

1. Hippe on kertonut sinulle uusista kavereistaan. Uusi kaveripiiri hieman mietityttää sinua, koska tiedät, että porukassa myös näpistellään ja käytetään runsaasti päihteitä.
2. Sirppi on ollut tosi ahdistunut ja kertoo, että on vahingoittanut itseään.
3. Kope on tosi stressaantunut. Koulussa on isoja projekteja ja kokeita tolkuttomasti ja Kope kertoo, ettei saanut edellisenä yönä oikein nukuttua.
4. Amista on levitelty perättömiä juttuja somessa ja tuntuu, että moni uskoo jutut. Häntä on alettu ilkkua ja härnätä tunneilla. Kukaan ei ole puuttunut asiaan.
5. Epillä on alkanut tulla paljon poissaoloja koulusta. Epi on antanut ymmärtää, että kotona ei todellakaan ole kaikki kunnossa.
6. Mette on ollut tosi alakuloinen kuluneen viikon aikana. Mette ei jaksakaan viettää aikaa kavereidensa kanssa. Mikään ei tunnu huvittavan.
7. Vellulla ja sen vanhemmille on tosi kireät välit, keskinäinen luottamus puuttuu kokonaan. Tämä tuntuu painavan Vellua aika tavalla.
8. Mona on todella laiha ja olet huomannut, että Mona on alkanut vältellä syömistä.
9. Nepe on kertonut, että hän on tutustunut netissä johonkin uuteen tyyppiin. Ensin tuttavuus on vaikuttanut tosi mukavalta, mutta jotain on tainnut tapahtua. Nyt Nepe on ollut vetäytyvä, eikä ole enää ollut oma itsensä.
10. Vilu on samalla luokalla. Hän on lähes aina yksin koulussa ja vapaa-ajalla.

Aikuisen puoleen pitää kääntyä ainakin näissä tapauksissa:

1. Jos kaveria toistuvasti kiusataan tai kohdellaan huonosti.
2. Jos kaveri kertoo, että on joutunut väkivallan, seksuaalisen häirinnän tai rikoksen kohteeksi.
3. Jos kaveri puhuu itsensä vahingoittamisesta.
4. Jos kaveri vahingoittaa itseään esimerkiksi viiltelemällä tai käyttämällä runsaasti päihteitä.
5. Jos kaveri on ollut pidemmän aikaa selvästi alakuloinen, masentunut tai ahdistunut.
6. Jos kaverilla on syömishäiriö.



**Punaisen valon –tilanteista
kertominen
aikuiselle
ei ole kaverin pettämistä.**

Se on välittämistä.

Mistä apua, jos kaverin apu ei riitä?

- **Läheiset, oman tukiverkon aikuiset**
- **Oppilaitoksen henkilökunta**
(opettajat, kuraattori, opinto-ohjaaja, terveydenhoitaja, psykologi, nuorisotyöntekijä)
- **Oman kunnan nuorten toiminta**
(Nuorisotalojen ja ohjaamoiden työntekijät, seurakunnan työntekijät, työpajaohjaajat, harrastusten ohjaajat)
- **Lastensuojelu**
(esim. jos perheessä laiminlyöntiä, väkivaltaa tai päihdeongelmaa)

Oman koulun tiedot

Kouluterveydenhoitaja:
Koulupsykologi:
Koulukuraattori:
Koulunuorisotyö:

Koulu &
nuorisotyö

Netti- ja puhelinpalvelut nuoren tukena

- **Sekasin-chat:** sekasin.fi
- **MLL:n Lasten ja nuorten puhelin:**
116 111
Chat ja kirjepalvelu: nuortennetti.fi
- **Apua mielenterveyden ongelmiin:**
mielenterveystalo.fi/nuoret
- **Nuorten tukipalvelut kootusti:**
Nuortenelämä.fi/tuki-ja-kriisipalvelut
- **Nuortenlinkissä löydät vertaistukiryhmiä, testejä ja tietoa mm. päihteettömyydestä, mielialasta ja pelaamisesta:** nuortenlinkki.fi



On tärkeää muistaa, että...

- **Älä jää yksin!**
- Apua on hyvä hakea matalalla kynnyksellä ja varhaisessa vaiheessa – niin itselle kuin kaverillekin.
- Kaverille puhuminen voi merkittävästi helpottaa oloa ja selkeyttää ajatuksia.
- Muista pitää itsestäsi huolta! Mikäli kaverin murheet kuormittavat omaa mieltä, voi niihin myös kysyä apua ja tukea aikuiselta.
- Toivottomia tilanteita tai toivottomia tapauksia ei olemassa!



Muista.
Sinä olet tärkeä.

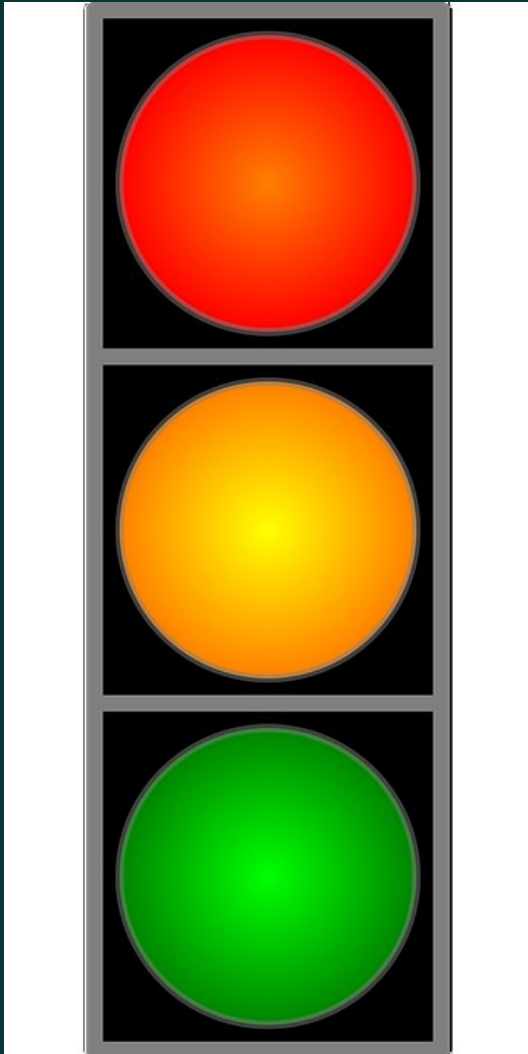


4. Tunnin Ekstramateriaaleja

Harjoitus: Neljä nurkkaa

1. Jos olen huolissani kaveristani, osaan ottaa huolen puheeksi hänen kanssa.
2. Osaan tukea kaveria, jolla on paha mieli.
3. Uskallan tarvittaessa pyytää aikuisen apua, jos oma apu kaverille ei riitä.
4. Tiedän, keneltä aikuiselta saan tarvittaessa apua.

Ryhmätyö



1. Jakaudutaan 4 hengen ryhmiin.
2. Jokainen ryhmä saa yhden punaisen valon case-esimerkin.
3. Kootkaa vastaukset alla oleviin kysymyksiin (10 min)
4. Valmistautukaa esittelemään ajatuksenne.
5. Keskustelkaa yhdessä valinnoistanne
 - a) Kenelle voisit puhua kaveristasi heränneestä huolesta?
 - b) Minkä auttamistahojen puoleen voisit ohjata kaveriasi?

CASE-tilanteita

1. Hippe on kertonut sinulle uusista kavereistaan. Uusi kaveripiiri hieman mietityttää sinua, koska tiedät, että porukassa myös näpistellään ja käytetään runsaasti päihteitä.
2. Sirppi on ollut tosi ahdistunut ja kertoo, että on vahingoittanut itseään.
3. Kope on tosi stressaantunut. Koulussa on isoja projekteja ja kokeita tolkkuttomasti ja Kope kertoo, ettei saanut edellisenä yönä oikein nukuttua.
4. Amista on levitelty perättömiä juttuja somessa ja tuntuu, että moni uskoo jutut. Häntä on alettu ilkkua ja härnätä tunneilla. Kukaan ei ole puuttunut asiaan.
5. Epillä on alkanut tulla paljon poissaoloja koulusta. Epi on antanut ymmärtää, että kotona ei todellakaan ole kaikki kunnossa.
6. Mette on ollut tosi alakuloinen kuluneen viikon aikana. Mette ei jaksa viettää aikaa kavereidensa kanssa. Mikään ei tunnu huvittavan.
7. Vellulla ja sen vanhemmille on tosi kireät välit, keskinäinen luottamus puuttuu kokonaan. Tämä tuntuu painavan Vellua aika tavalla.
8. Mona on todella laiha ja olet huomannut, että Mona on alkanut vältellä syömistä.
9. Nepe on kertonut, että hän on tutustunut netissä johonkin uuteen tyyppiin. Ensin tuttavuus on vaikuttanut tosi mukavalta, mutta jotain on tainnut tapahtua. Nyt Nepe on ollut vetäytyvä, eikä ole enää ollut oma itsensä.
10. Vilu on samalla luokalla. Hän on lähes aina yksin koulussa ja vapaa-ajalla.

Kiitos!



Osaamiskeskus Nuoska
Nuorisotyö, koulutus ja oppimiskeskus

Kompetenscenter Nuoska
Ungdomsarbete i skolor och läroanläggningar