

HÄMEEN AMMATTIKORKEAKOLUN OPINNÄYTETYÖ

Huolen puheeksiotto

Opas

Henriikka Ketola

Syksy 2016

Aluksi

Tämä on opas siitä, kuinka ottaa huoli puheeksi lapsen tai nuoren kanssa. Opas on tarkoitettu kaikille lasten ja nuorten parissa toimiville ja se liittyy Riihimäellä käyttöönotettuun uuteen Tajua Mut! – toimintamalliin.

Oppaan tarkoitus on antaa vinkkejä, milloin huoli on hyvä ottaa puheeksi ja kuinka vaikeista asioista voi puhua luontevasti.

Kerron tässä oppaassa, mitä huolen tunteella tarkoitetaan ja missä vaiheessa siihen tulisi puuttua. Kuvailen lyhyesti, millainen on hyvinvoiva nuori. Löydät oppaasta huolen vyöhykkeet, joiden avulla huolen jäsentely on helpompaa. Oppaasta löydät myös tietoa siitä, miten huolen voi ottaa puheeksi, avuksi on listattu asioita ja kysymyksiä, joita tulisi muistaa ja joita nuorelle voi esittää yhdessä pohdittavaksi.

Opas on laadittu ammattikorkeakoulun opinnäytetyönä yhteistyössä Riihimäen Tajua Mut! – projektiryhmän kanssa. Tätä opasta voidaan jakaa tai siinä olevia tietoja käyttää esimerkiksi koulutustilaisuuksissa.

Tajua mut! – toimintamallin idea on avoimuus ja yhteistyö nuoren kanssa. Sen päätavoitteet ovat nuorten hyvinvoinnin lisääntyminen ja syrjäytymisen ehkäiseminen.

Aloitetaan!

Huolen tunne

Huolen tunne on subjektiivista, luota intuitioon!

Sinun ei tarvitse olla varmasti oikeassa ja tietää ongelmaa, ennen kuin otat toista ihmistä koskevan huolen puheeksi. Riittää, kun kerrot olevasi huolissasi ja pyydät apua huolen poistamiseen.

Huoli voi perustua tietoon juuri käsillä olevasta tilanteesta, sen herättämiin tunteisiin ja siitä tehtyihin havaintoihin ja sitä peilataan aikaisemmin opittuihin asioihin, kokemuksiin ja tietoihin.

Subjektiivinen huoli kohdistuu kahteen eri seikkaan, lapsen tai nuoren tilanteeseen tai käytökseen sekä omiin toimintamahdollisuuksiisi ja niiden riittävyteen. Huoli kasvaa sitä mukaa, kun omat auttamiskeinosi vähenevät.

Huoli syntyy kohtaamisissa ja rakentuu:

- havainnoista, mielikuvista, ajatuksista, assosiaatioista
- vuorovaikutuksen ja kohtaamisen herättämistä tunteista
- omasta arviostasi, mikä on tilanteessa oikein ja mikä väärin ja mikä sinua itseäsi velvoittaa

Kun huoli herää

Puutu asioihin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Varhainen puuttuminen on yhteistoimintaa ja perustuu avoimuuteen, keskusteluun ja kuuntelemiseen. Ota vastuu omasta toiminnastasi ja tue nuorta ongelmien kasaantumisen estämiseksi ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi.

- Olennaista on toimia silloin, kun auttamismahdollisuuksia on vielä paljon.

Kysymys puuttumisen tarpeesta herää, kun nuoren arkiset tavat toimia eivät ole aikuisten odotusten mukaisia. Muista kuitenkin myönteisyys. Lapsia ja nuoria ei tarvitse erotella tukea tarvitseviin ja muihin, jokainen heistä haluaa tulla huomatuksi.

- Puuttuminen on aina samalla myös lupaus tehdä asialle jotain.

Hyvinvoiva nuori

- selviää arjesta ilman suurta ahdistusta
- nukkuu ja syö hyvin
- pystyy toimimaan ryhmässä ja luomaan ystävyyssuhteita
- sietää epäonnistumisia, osaa iloita tavallisesta elämästä, nauraa aina välillä ja kykenee muutenkin osoittamaan tunteitaan sekä tunnistaa oikean ja väärän kehitystasonsa mukaisesti
- kokee tyytyväisyyttä elämää kohtaan, uskoo riittävästi omiin kykyihinsä ja voi olla temperamentiltaan omanlaisensa
- kykenee tuntemaan empatiaa, kykenee siis asettumaan toisen ihmisen asemaan ja tarvittaessa puolustamaan toisenkin oikeuksia

Huolen vyöhykkeet

EI HUOLTA	PIENI HUOLI		HUOLEN HARMAA VYÖHYKE		SUURI HUOLI	
1	2	3	4	5	6	7
Ei huolta lainkaan.	Pieni huoli tai ihmettely käynyt mielessä; luottamus omiin mahdollisuuksiin vahva.	Huoli tai ihmettely käynyt toistuvasti mielessä; luottamus omiin mahdollisuuksiin hyvä. Ajatuksia lisävoimavarojen tarpeesta.	Huoli kasvaa; luottamus omiin mahdollisuuksiin heikkenee. Mielessä toivomus lisävoimavaroista ja kontrollin* lisäämisestä	Huoli tuntuva; omat voimavarat ehtymässä. Selvästi koettu lisävoimavarojen ja kontrollin lisäämisen tarve.	Huolta paljon ja jatkuvasti: lapsi/nuori vaarassa. Omat keinot loppumassa Lisävoimavaroja ja kontrollia saatava mukaan heti	Huoli erittäin suuri: lapsi/nuori välittömässä vaarassa. Omat keinot lopussa. Muutos lapsen tilanteeseen saatava heti

Vailla huolia olevassa tilanteessa (1) nuoren asiat ovat hyvin. Tällöin esimerkiksi kasvaminen, kehitys, oppiminen ja muut olosuhteet ovat kunnossa.

Pienen huolen alueella (2-3) jotkin tekijät aiheuttavat pientä huolta. Huoli saattaa olla toistuvaa. Nämä huolet ovat helppoja ottaa puheeksi ja työntekijä kokee omat auttamismahdollisuutensa hyviksi.

Harmaalla vyöhykkeellä (4-5) huoli on tuntuva ja kasvaa. Auttamiskeinot ovat joko käytetty tai vähissä. Huoli on saattanut jatkua jo pitkään ja työntekijä kaipaa lisää voimavaroja tai muita auttamistahoja. Työntekijä saattaa myös kokea epävarmuutta huolensa todenperäisyydestä ja pelkää liioittelevansa.

Suuren huolen alueella (6-7) nuoren arvioidaan olevan vaarassa. Huoli on tuntuva ja omat keinot auttaa ovat loppuneet. Tässä tilanteessa työntekijä ei voi enää epäröidä, vaan tilanne pakottaa toimimaan. Työntekijän arvion mukaan nuorelle käy huonosti, ellei tilanteeseen saada muutosta heti.

Miten otat huolen puheeksi

- Mieti, mistä asioista olet huolissasi? Kirjaa huolta aiheuttavat havainnot ylös. Näin saat jäsenneiltyä omia ajatuksiasi. Kun puhut huolestasi, älä puhu nuoren ominaisuuksista vaan siitä, miten hän eri tilanteissa toimii.
- Mitä tapahtuu, jos et ota huolta puheeksi? Oletko ennen ollut samasta nuoresta huolissasi, mitä silloin tapahtui? Otitko asian puheeksi vai et, mihin se johti?
- Kuinka suuri huolesi on? Voit käyttää apunasi huolen vyöhykkeistöä sen arvioimiseksi. Pilko suuri huoli osiin. Kun huolia on paljon, voit aloittaa sillä hetkellä olennaisimmaksi kokemastasi asiasta.
- Huomioi, kenelle puhut ja käytä sen mukaista kieltä. Arkikieli ja konkreettiset havainnot vievät asiaa parhaiten eteenpäin.
- Mieti sopiva aika ja paikka huolen puheeksiotolle. Rauhallinen tila ja yksityisyys mahdollistavat keskustelun onnistumisen.
- Muista, että sinä olet aikuinen ja sinulla on vastuu ja velvollisuus puuttua huolestuttavaan tilanteeseen. Muista myös perustella nuorelle, miksi apu on tarpeen.

- Hyvän vuorovaikutuksen elementtejä ovat luottamuksen saavuttaminen, myötätunnon ilmaiseminen, selittävä vastaaminen, asiallisuus, rehellisyys, myönteisyys, nuoren käytännöllinen auttaminen sekä hänen ratkaisujensa kunnioittaminen ja aktiivinen kuunteleminen.

Asioita, jotka on hyvä muistaa, kun huoli herää

- Kysy nuorelta, mikä on hänen oma käsityksensä voinnistaan.
- Kuuntele!
- Muista avoimet kysymykset: "kertoisitko lisää?", "mitä tarkoittit, kun sanoit...?".
- Minkälainen perhetilanne nuorella on?
- Mikä on vanhempien tai ystävien käsitys nuoren voinnista? Nuorelta itseltäänkin voi kysyä, onko joku läheinen ollut hänestä huolissaan.
- Jaksaaako nuori tehdä normaalit arkipäivän asiat?
- Kysy nukkumisesta tarkasti: nukkumaan meno, herääminen, unen laatu, onko nuori aamulla virkeä, unen määrä tunteina, katkeaako uni?
- Ruokahalu, liikaa tai liian vähän?
- Painon lasku tai nousu.
- Kuolemantoiveet, itsetuhoisuuden arviointi.
- Muistivaikeudet.
- Muutokset mielihyvän tuntemisessa.
- Jaksaaako nuori harrastaa ja liikkua?
- Vältteleekö ulosmenoa?
- Onko särkyjä tai kipuja?
- Onko itkuherkkyyttä?
- Pystyykö keskittymään?

- Tunteeko nuori itsensä arvottomaksi?
- Päihteiden käyttö?
- Ajatukset tulevaisuudesta?
- Mahdolliset muut muutokset.

Lopuksi

Kun huolen tunne herää, luota tunteeseen ja pyri puutumaan asioihin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Voit ottaa asiat puheeksi yksi kerrallaan, kaikkia huolia ei tarvitse ratkaista heti. Rohkea huolen puheeksiotto lisää luottamuksen tunnetta.

Miksi et ota huolta puheeksi? Koska pelkää, ettet osaa auttaa. Kun olet huolissasi toisesta ihmisestä, olet huolissasi myös itsestäsi, tarkemmin sanottuna omista mahdollisuuksistasi olla avuksi. Tajua Mut! – toimintamallin avulla saat huoltasi jaettua yksinkertaisesti ja helposti. Rohkea puheeksiotto lisää luottamuksen tunnetta, Tajua Mut! auttaa eteenpäin.

Lisää aiheesta:

Eriksson, E. & Arnkil, T.E. 2012. *Huoli puheeksi: Opas varhaisista dialogeista*. 8. painos. Tampere: Juvenes Print - Tampereen yliopistopaino Oy. Saatavana myös sähköisessä muodossa http://thl32-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/90845/URN_ISBN_978-951-33-1792-8.pdf?sequence=1

Haasjoki, E., Ollikainen, T. 2010. *Mikä sun mieltä painaa? Kriisit nuoruudessa ja mielenterveyden tukeminen koulussa*. Suomen mielenterveysseura. Turun kriisikeskus. Turku: SMS-Tuotanto Oy

Huolen vyöhykkeistö ja huolen puheeksiottaminen

<https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyomenetelmat-ja-valineet/tyomenetelmat/huolen-vyohykkeisto-ja-huolen-puheeksiottaminen>

Pyhäjoki, J. & Koskimies, M. *Varhainen puuttuminen ja dialogisuuden edistäminen huolten vyöhykkeillä.* Teoksessa Perhepolitiikka ja lapsiperheiden palvelut. Lapsiperheiden hyvinvointi 2009. Toim. Lammi-Taskula, J., Karvonen, S. ja Ahlström, S. THL. Helsinki: Yliopiston kirjapaino. Saatavana myös sähköisessä muodossa <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80047/0e6f5676-9ccf-4490-8496-45c7b3acce5f.pdf?sequence=1#page=187>

Varpu. Lapselle tukea ajoissa. <https://www.lskl.fi/materiaali/lastensuojelukeskusliitto/Varpu-tukea-lapselle-ajoissa.pdf>