



SINNI

Haasteiden tunnistaminen ja huolen puheeksiottaminen

Oppilaitoksen henkilökunnalle



LAPIN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF LAPLAND



Euroopan unionin
osarahoittama

Huoli opiskelijasta

- Kun huoli opiskelijasta herää
 - Kerää itsellesi tietoa asiasta/asioista, joista olet huolissasi → kuinka usein huolesi toistuu, mistä olet sen huomannut opiskelijan käytöksessä, mikä voisi olla huolen taustalla?
 - Kysy neuvoa ja apua kollegoilta ja opiskeluhuollon henkilöstöltä, jos et ole varma miten toimia huolesi kanssa
 - Valmistaudu keskustelemaan asiasta opiskelijan kanssa rauhassa ja ajan kanssa
 - Tuo huolesi esiin faktoihin nojaten
- Ongelman tai haasteen tunnistaminen
 - Huomaa, että monet eri vaikeudet ihmisen elämässä näyttäytyvät hänen toiminnassaan ja olemuksessaan täysin samankaltaisina oireina
 - Sinun tehtäväsi ei ole diagnosoida tai yksiselitteisesti tietää, mistä ongelmasta tai haasteesta opiskelija kärsii
 - Kysy suoraan, ole yhteistyössä moniammatillisen verkoston kanssa, tarjoa apua ja tukea kaikessa, mihin opiskelija sitä tarvitsee



Miten otan huoleni esille?

- Olipa asia mikä tahansa, mieti ensin omaa suhtautumistasi siihen
 - Onko minulla itselläni ennakkoluuloja esimerkiksi mielenterveyden haasteisiin liittyen?
 - Älä vähättele toisen ongelmaa tai haastetta, tai kerro miten itse olet selvinnyt samasta tai paljon pahemmistakin asioista
 - Hyväntahtoiset tsemnit ja ”kyllä se siitä”- kannustukset voivat jopa pahentaa opiskelijan oloa, jos hän ei saa kunnollista apua keskustelunne jälkeen → muista siis aina tarjota jotakin ratkaisua tai apua tilanteeseen!
- Ymmärtävä ja myötätuntoinen kohtaaminen
 - Ota asia puheeksi rauhallisessa, turvallisessa, yksityisessä tilassa ja hetkessä opiskelijan kanssa
 - Pyydä keskusteluun tarvittaessa mukaan toinen aikuinen, jos tilanteessa on mielestäsi uhkaa tai haluat varmistaa, että tilanne on kaikille turvallinen
- Neutraali puhetapa
 - Pysy keskustelussa rauhallisena ja reaktiosi kanssa tasaisena, vaikka opiskelijan kertomat asiat ja ongelmien vakavuus voivat yllättää
 - Älä lähde voivottelemaan tai ihmettelemään asiaa tunteellisesti opiskelijan kanssa – hänen tulee voida nojautua tunteineen sinuun
 - Älä käytä syyttäviä tai tuomitsevia ilmaisuja asian vakavuudesta tai omista mielipiteistäsi huolimatta, kuten vaikkapa ”hullu”, ”narkkari”, ”kaikilla nykyään jotain nepsyjä” jne.
 - Älä oletta, että tiedät → kysy ja kuuntele avoimin mielin, siedä hiljaisuutta ja anna aikaa kertoa

Miten autan?

- Sinun ei tarvitse olla kaikkien alojen ammattilainen, että voit tarjota opiskelijalle kuuntelevaa korvaa ja tukea avun hakemiseen
 - Opiskelijalle on myös täysin ok jos sanot, että et tiedä mistä apua saa, mutta selvitätte asian yhdessä
- Ottakaa opiskelijan kanssa yhteyttä opiskeluterveydenhuoltoon, tai tee itse ilmoitus
- Tarjoa apua useammin kuin kerran – ole saatavilla silloin, kun opiskelija tulee ongelman kanssa luoksesi
- Älä jää huolesi kanssa toimettomaksi
 - Opiskelijan ensisijainen avunlähde on opiskeluterveydenhuolto
 - Julkisella viranhaltijalla on velvollisuus tehdä lastensuojeluilmoitus alle 18v nuoresta, jos epäilee tämän kasvun tai kehityksen olevan vaarassa → opiskelujen toteutumattomuus täyttää jo itsessään tämän kriteerin
 - Yli 18v henkilöstä voi tehdä huoli-ilmoituksen sosiaalipalveluihin, mikäli on huolta esimerkiksi ihmisen toimeentulosta, arjenhallinnasta, terveydestä, hyvinvoinnista jne. Ilmoituksen voi tehdä internetissä tai soittamalla sosiaalipäivystykseen.
 - Akuutissa hädässä auttaa aina 112 tai sairaalan päivystys

Merkkejä sosiaalisista haasteista

Fyysiset

- Psykosomaattinen oireilu (kipuja, kolotuksia, sairastelua)
- Vaikeus olla fyysisesti samassa tilassa muiden ihmisten kanssa
- Oman tilan tarve suuri
- Fyysinen kuormittuminen sosiaalisissa tilanteissa, esim. aistit
- Katsekontaktin välttely
- Kääntyy mielellään pois puhuteltaessa tai kasvokkaisesta kommunikoinnista
- Hiljainen tai vähäinen puhe

Kognitiiviset ja toiminnanohjaukselliset

- Ei aloita ollenkaan tai harvoin keskusteluja/ tee muita sosiaalisia aloitteita
- opiskelutovereiden tai opettajien suuntaan
- Pelokkuus ja ahdistuneisuus sosiaalisissa tilanteissa
- Haluttomuus tehdä pari- tai ryhmätehtäviä

Käyttäytyminen ja sosiaalisuus

- Eristäytyminen ja kotiin jääminen
- Sosiaalisten kontaktien vähyys
- Takertuminen tuttuihin ja turvallisiin kavereihin tai opettajiin
- Poistuu paikalta tai ei tule ollenkaan paikalle, jos luvassa sosiaalisesti aktiivista toimintaa
- Hakeutuu esim. luokassa istumaan kauas muista tai selkeästi omaan tilaan/ aina samaan paikkaan
- On mieluiten omissa oloissaan

Merkkejä mielenterveyden haasteista

Fyysiset

- Väsymys ja uupuneisuus
- Apaattisuus/flegmaattisuus
- Psykosomaattinen oireilu (kipuja, kolotuksia, sairastelua)
- Jaksaa huonosti pitää huolta itsestään ja hygieniastaan
- Epätavallisen nopeat muutokset painossa (laihtuminen tai lihominen)
- Ruokahaluttomuus tai ylensyönti
- Univaikeudet tai epänormaalin suuri unentarve
- Levottomuus ja paikallaan olemisen vaikeus

Kognitiiviset ja toiminnanohjaukselliset

- Muistiongelmät
- Tehtävien itsenäinen tekeminen haastavaa
- Arjen hallinta vaikeaa
- Tunne-elämä ailahtelevaa tai turtunutta
- Motivaation ja mielekkyyden puute
- Näköalattomuus
- Itsetuhoiset ajatukset
- Aistiharhat tai hallusinaatiot

Käyttäytyminen ja sosiaalisuus

- Eristäytyminen ja kotiin jääminen
- Sosiaalisten kontaktien vähentyminen
- Ärtynisyys tai äkkipikaisuus muita kohtaan
- Pelokkuus ja ahdistuneisuus sosiaalisissa tilanteissa
- Muutokset kaverisuhteissa tai rutiineissa
- ”Kummalliset” puheet tai ajatukset
- Uhmakas, uhkarohkea tai itsetuhoinen käyttäytyminen

Merkkejä päihdeongelmasta

Fyysiset

- Kasvojen punaisuus (alkoholi)
- Silmien verestäminen tai jatkuvasti ”uneliaalta” näyttäminen (kannabis tai rauhoittavat lääkkeet)
- Henkilökohtaisen hygienian laiminlyönti, esim. hien haju muistuttaa alkoholia tai kannabista
- Fyysisen kunnon huonontuminen
- Nopea laihtuminen (heroiini tai amfetamiini) tai lihominen (kannabis)
- Fyysinen levottomuus

Kognitiiviset ja toiminnanohjaukselliset

- Muistiongelmat
- Arjen hallinta vaikeaa
- Vaikeus keskittyä pitkäjänteisesti
- Tunne-elämä ailahtelevaa tai turtunutta
- Vainoharhaisuus
- Ahdistuneisuus, varautuneisuus, innottomuus ja apaattisuus

Käyttäytyminen ja sosiaalisuus

- Selittämättömät, äkkinäiset tai pitkät poissaolojaksot
- Eristäytyminen ja kotiin jääminen
- Sosiaalisten kontaktien vähentyminen tai kaveriporukan muuttuminen
- Ärtynisyys tai äkkipikaisuus muita kohtaan
- Muutokset aiemmissa rutiineissa tai struktuurin puute
- ”Kummalliset” puheet tai ajatukset
- Toistuvat kertomukset ja kerskailut päihteidenkäytöstä
- Toisille jää usein olo, että yksilö salailee jotakin

Mieti, voiko opiskelijan oireilun taustalla olla myös...

- Lähisuhdeväkivaltaa tai ongelmia perheessä
- Rikollista toimintaa tai väkivallan uhkaa
- Jokin riippuvuus, esim.
 - Videopelit
 - Rahapelit tai vedonlyönti
 - Tupakka tai nikotiinituotteet
 - Shoppailu
 - Seksi tai porno
 - Ruoka tai muut nautintoaineet



SINNI

Materiaali tuotettu osana *SINNI- Monitoimijainen lähiympäristö nuoren omien valintojen lujittajana* koulutuksen nivelvaiheissa –hankkeen toimintamalleja.



LAPIN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF LAPLAND



Euroopan unionin
osarahoittama