

**NUORTEN
KRIISIPISTE
HELSINKIMISSIO**

KRIISSISSÄ OLEVAN NUOREN KOHTAAMINEN

Katja Laamanen
kriisityöntekijä, Nuorten kriisipiste

Kuvat: Oscar Lehtinen



NUORTEN KRIISIPISTE



Yksilöllisesti suunniteltua ja toteutettua ammatillista keskusteluapua nuoren kokemassa kriisitilanteessa

12–29-vuotiaille nuorille ja nuorille aikuisille

Työskentelemme yksilöiden, parien, perheiden ja ryhmien kanssa.

Mistä puhumme

KRIISIN MÄÄRITELMÄ

KRIISI

- Aiemmin opitut ongelmanratkaisukeinot eivät toimi.
- **Kehitys- ja elämäntilannekriisit** liittyvät normaaliin elämäntilanteeseen ihmisen siirtyessä elämänvaiheesta toiseen.
- **Traumaattisen kriisin** synnyttää usein epätavallisen voimakas ja epänormaali tapahtuma, johon liittyy suuri tunnejärkytys ja jota omat voimat eivät riitä kohtaamaan.

Miten kohdata kriisissä olevan nuori
TYÖROOLISSA

TUNNISTA JA REAGOI

- Nuori voi oireilla kriisitilanteessa monin tavoin ja välillä ilmiasu voi pettää. Hän voi olla esimerkiksi ärtynyt, vihainen, provosoiva, vetäytyvä, lohduton, masentunut, ahdistunut, ylipärjäävän oloinen.
 - Ylivireystila – alivireystila
- Luota vaistoosi ja huolesi herätessä kysy nuorelta: ”Miten sulla menee? Voinko jotenkin auttaa?”

KUUNTELE

- Ole empaattisesti läsnä ja anna sopivasti tilaa nuoren kertomukselle. Kuulluksi tuleminen yleensä rauhoittaa nuorta.
 - Statusviestintä – otanko vai annanko tilaa
- Rajaa hellästi tarpeen vaatiessa.
- ”Avaa sen verran mitä voit sulkea.”

KOROSTA JA NORMALISOI

- Korosta nuorelle, että hänellä on voimavaroja selviytyä tilanteesta, vaikkei siltä sillä hetkellä tuntuisikaan.
- Tuo esiin nuoren vahvuuksia, jos tunnet hänet riittävän hyvin.
- Normalisoi, että on inhimillistä voida huonosti, kun jotain ikävää sattuu.

LUO TURVAA

- Ole turvallinen aikuinen, joka kohtaa nuoren ja hänen tilanteensa sellaisenaan.
- Arkeen liittyvät rakenteet yleensä lisäävät nuoren turvallisuuden tunnetta, huomioi kuitenkin erityistilanteen vaikutus nuoreen tilanteen niin vaatiessa.
- Kerro nuorelle turvallisten rutiinien merkityksellisyydestä vaikeissa tilanteissa.

OHJAA

- Ohjaa ja motivoi tarvittaessa lempeästi eteenpäin.
- Korosta, että avun hakeminen on vahvuutta. Jokaiselle meistä voi tulla elämässä vastaan tilanteita, joissa tuntuu, että omat voimavarat eivät riitä.
- Nuoren oman sosiaalisen verkoston hyödyntäminen.

OMA JAKSAMINEN

- Usko omiin mahdollisuuksiisi vaikuttaa.
- Älä epäröi konsultoida auttamisen ammattilaista vaikeissa tilanteissa, jotta et jää huolen kanssa yksin.
- Muista myös **omasta jaksamisesta huolehtiminen!**



Lukiolaisten

VINKKEJÄ AMMATTILAISILLE

"Ole läsnä, kuuntele, osoita mielenkiintoa/välittämistä, eli ei "no okei" vastauksia. Kannattaa myös kysyä vielä myöhemmin miten kriisin kanssa on mennyt. Ole vastaanottainen. Ota tosissasi."

"Ei kannata esim. opettajana luvata kuunteluapua jos aikoo heti lähettää nuoren muualle eteenpäin. Älä lähesty nuorta ammattilaisena vaan ihmisenä. Älä tyrmää tämän ajatuksia vaan ole valmis ymmärtämään. Ole empaattinen." Muu 17v.

"Jos minulla olisi kriisi, josta haluaisin puhua, toivoisin että ammattilainen olisi:

- ystävällinen, muttei äitimäinen
- ei säälivä, mutta sympatiaa tarjoava
- autenttinen, tunteva ihminen.
- ystävää." Tyttö (?) 17v.

"Ole luotettava. Ole helposti lähestyttävä. Anna tilaa."

Mies 17v.

KIITOS!

Lisätietoja www.nuortenkriisipiste.fi

