



Ota puheeksi

# MIELENTERVEYS

Mielenterveys on erottamaton osa meitä kaikkia. Mielenterveyttä voi kuvailla voimavarana, joka auttaa meitä selviytymään arjessa sekä elämän kriisitilanteissa. Mielenterveyden vointi vaihtelee elämän eri vaiheissa.

Haasteet mielenterveydessä ovat yleisiä ja meistä jokainen joutuu elämänsä aikana kohtaamaan mielenterveyden ongelmia tuttavilla, läheisillä tai henkilökohtaisesti.

**Kuinka sitten osaamme kohdata mielenterveyden ongelmat ja ottaa ne puheeksi?**

## **PYSÄHDY KOHTAAMAAN**

Me kaikki toivomme, että tulemme kohdatuksi kunnioitavasti, kuulluksi sekä ymmärretyksi. Varaa rauhallinen hetki sekä aikaa kun otat asian puheeksi. Ota huoli puheeksi varhaisessa vaiheessa, kun huomaat henkilön oireilun. Ole rinnallakulkija. (Älä suhtaudu teknisesti).

## **KYSY**

Kysy henkilön ajatuksia, älä tulkitse. Ilmaise oma huolesi. "Olen huolissani sinusta". Hyvä vuorovaikutus on tärkeää.

## **KUUNTELE**

Kuuntele aidosti, älä tee olettamuksia. Pysy rauhallisena ja tarjoa tietoa apua tarjoavista paikoista. Voi mennä aikaa, useampi keskustelukerta, ennen kuin luottamus herää. Ole valmis ottamaan vastaan kuulemasi.

## **ROHKaise**

Tarjoa apuasi sekä tukeasi. Kannusta hakemaan apua. Luo toivoa.

---

Mikäli tilanne on vakava ja apua tarvitaan heti, ole yhteydessä 112 !  
Sosiaali- ja kriisipäivystys tarjoaa apua ja tukea ympäri vuorokauden



Ota puheeksi

# ITSETUHOISUUS

Itsetuhoisuus voi näyttäytyä monella eri tavalla. Osalla itseään vahingoittavista ei ole suunnitelmissa itsemurha. Mikäli henkilö uhkaa vahingoittaa tai tappaa itsensä, hän etsii keinoja tai aktiivisesti puhuu kuolemasta, on hyvä ottaa itsetuhoisuus ja itsemurha puheeksi.

Kaikilla itsetuhoisuus ei näyttäydy ulospäin. Oma huoli on hyvä ottaa puheeksi aina kun huoli herää.

**Kysyminen ei lisää itsemurhariskiä!**

**VAKAVAN TILANTEEN KARTOITTAMISEN KYSYMYKSET:**

**Onko sinulla itsetuhoisia ajatuksia?**

**Oletko päättänyt miten ja milloin itseäsi vahingoittaisit?**

**Oletko tehnyt valmisteluja?**

Mikäli suunnitelmat ovat valmiina on riski suurempi. Kuitenkaan suunnitelmien puuttuminen ei tarkoita sitä, että riskiä ei ole.


Itsetuhoisen ihmisen kanssa voit keskustella myös häntä huolettavista asioista sekä siitä, mikä auttaisi jaksamaan.

Tee itsetuhoisen henkilön kanssa suunnitelmia tulevaisuuteen, esimerkiksi puhelinsoitto seuraavana päivänä.

Itsetuhoiset ajatukset tulee aina ottaa vakavasti! Hae apua tai saata itsetuhoisen henkilö apuun.

---

**Apua, tukea, hoitoa**



Ota puheeksi

# JAKSAMINEN

Normaali stressi kuuluu elämään.

Pitkittyessään stressi altistaa uupumukselle, jolla tarkoitetaan väsymystä, joka ei enää korjaannu nukkumalla. Tämä voi johtaa pahimmillaan alakuloisuuteen, johon voi liittyä ahdistuneisuutta, unihäiriöitä tms.

Tila ei aina näy ulospäin, vaan sisäinen ja ulkoinen maailma voivat olla hyvinkin ristiriidassa keskenään ja tilannetta voi olla vaikea tunnistaa.

## NÄIN OTAT JAKSAMISEN PUHEEKSI

### Voidaanko puhua jaksamisesta? Miten jaksat?

Avoin kysymys. Anna toisen kertoa itselleen sopivalla tavalla omasta tilanteesta.

Voit kartoittaa näiden kahden kysymyksen avulla mielialaa tarkemmin

Oletko viimeisen kuukauden aikana ollut usein huolissasi

- tunteistasi alakulosta, masentuneisuudesta tai toivottomuudesta?
- kokemastasi mielenkiinnon puutteesta tai haluttomuudesta?

Vastausvaihtoehtoina kyllä tai ei.

Myöntävä vastaus vähintään toiseen kysymykseen voi viitata masennukseen ja tällöin suositellaan jatkoselvittelyyn asian kanssa.

### Kaipaatko muutosta tilanteeseesi ja tarvitsetko siihen apua?

Muutosvalmiuden tunnustelua. Riski- ja suojatekijöiden kartoittaminen eli tunnistaako ihminen omaan jaksamiseen vaikuttavia tekijöitä

---

### Apua, tukea, hoitoa

*Ota puheeksi*

# LÄHEISEN MIELENTERVEYS

Joka toinen suomalainen kokee elämänsä aikana jonkin mielenterveysongelman. Suurin osa niistä ei näy päällepäin, mutta lähisuhteissa ne yleensä tulevat esille. Läheisen sairastumista tai psyykkistä oireilua voi olla aluksi vaikea ymmärtää ja hyväksyä.

Tilanteeseen liittyy paljon uusia asioita, jotka saattavat hämmentää ja pelottaa. Psykkisesti oirehtivan läheinen tarvitsee usein itsekin tukea ja tietoa sopeutuakseen uudenlaiseen tilanteeseen.

## NÄIN KARTOITAT TUEN TARVETTA

**Onko lähipiirissäsi joku, jonka psyykkinen vointi huolettaa sinua? Haluatko puhua asiasta?**

Kysymys antaa henkilölle mahdollisuuden päättää keskustelun jatkumisesta. Kielteisellä vastauksella voit antaa esimerkiksi tämän kortin materiaalia tutustuttavaksi. Myönteisellä vastauksella jatketaan.

**Miten läheisesi psyykkinen oireilu vaikuttaa vointiisi ja miten jaksat tilanteessa?**

Voi esittää avoimia kysymyksiä sekä kuunnella. Anna toisen kertoa itselleen sopivalla tavalla tästä elämän osa-alueesta.

**Oletko huolissasi läheisesi psyykkisen oireilun vaikutuksesta muihin perheenjäseniisi?**

Aikaisin saatu apu ehkäisee usein ongelmien syvenemistä ja vähentää seurauksia läheisten hyvinvoinnille. Etsitkö apua siihen, miten voisit toimia tilanteessa.

---

## Apua, tukea, hoitoa

Ota puheeksi

# YKSINÄISYYS

Yksinäisyys on hyvin inhimillinen ja yleinen kansalaisia koskettava ilmiö, mutta myös yksilöllinen ja todella henkilökohtainen asia. Ihmisellä on perustarve kokea yhteyttä muihin ja tulla kuulluksi, kohdatuksi ja ymmärretyksi. ”

Yksinäisyyteen voi ajautua pitkän ajan saatossa, mutta myös elämänvaihe tai äkillinen muutos voi aiheuttaa yksin jäämisen kokemuksen.

On tärkeää, että yksinäisyys tunnustetaan ja otetaan puheeksi, näin voimme toimia aktiivisesti ja etsiä ratkaisuja yksinäisyyden vähentämiseen.

Jos sinulle kerrotaan yksinäisyyden kokemuksesta, ota asia tosissaan: kuuntele, keskustele ja kohtaa aidosti. Yksinäisyyttä ehkäisee tunne siitä, että on tärkeä ja arvokas. Läheiset ihmissuhteet ja mielekäs tekeminen tarjoavat merkityksellisyydenkokemuksia.

Yksikin myönteinen ihmissuhde voi katkaista yksinäisyyden kierteen ja kannatella arjessa. Pienilläkin kohtaamisilla ja teoilla on iso merkitys – silmiin katsomisella, hymyllä, ystävällisellä ja rohkaisevalla sanalla.

Kannusta yksinäistä ottamaan yhteyttä ystäviin, työkavereihin tai sukulaisiin matalalla kynnyksellä. Keksikää yhdessä, mikä voisi lievittää yksinäisyyttä. Uusia ystäviä voi löytää mm. harrastusten parista, järjestöistä, verkkoyhteisöistä, naapureista, lemmikkieläimistä tai vapaaehtoistoiminnasta. Myös vertaistuki, yksinäisyydestä puhuminen tai vaikka aiheesta kirjoittaminenkin voivat helpottaa oloa.

## Kysymyksiä yksinäiselle

**Mitä kuuluu?**

**Tuntuuko sinusta, että olet yksinäinen?**

**Onko sinulla ystäviä tai läheisiä? Entä ketään, kenelle jutella?**

**Kaipaisitko elämäsi jotakin muutosta? Mitä se voisi olla?**

---

Ota puheeksi

# VÄKIVALTA

Lähisuhdeväkivalta voi kohdata ketä tahansa. Lähisuhteella tarkoitetaan nykyistä tai entistä kumppania, lasta, vanhempaa tai muuta läheistä ihmissuhdetta.

Väkivallaksi mielletään helposti fyysinen väkivalta. Väkivaltaa on myös esimerkiksi sanallinen alistaminen, toistuva nöyryyttäminen muiden läsnä ollessa, pakottaminen ja pelottelu.

Väkivalta alkaa usein vähitellen ja varkain. Väkivalta näkyy harvoin suhteessa yhtäkkiä ja selvästi – yhdessä olossa voi olla paljon hyvää. Hyvä suhde ei koskaan aiheuta pelkoa tai uhan tunnetta. Väkivalta ei ole perheen sisäinen asia. Tekemällä asiasta julkisen siihen on mahdollista saada apua.

Väkivalta usein toistuu ja raastuu ajan myötä ja se loppuu harvoin itsestään. Väkivalta on aina väärin ja tuomittavaa. Väkivallasta on aina vastuussa tekijä. Turvallinen ja väkivallaton arki on kaikille mahdollinen. Väkivallan kokija, väkivaltaisesti käyttäytyvä ja väkivallalle altistunut voi saada apua.

Ottamalla apua vastaan väkivallan tekijä ottaa vastuun väkivallan loppumisesta. Jokaisella on oikeus olla turvassa.

## Puheeksi ottamisen neljä askelta

### PYSÄHDY

Mieti hetki, mistä huoli syntyy ja mitä tunteita se sinulle herättää. Käytä tovi siihen, että mietit sopivat aloitussanat keskustelun virittämiseen.

### KYSY

Muista kunnioittava kohtaaminen, vältä syyllistämistä henkilöä. Oman huolen ja välittämisen ilmaiseminen on hyvä tapa aloittaa, vaikka kysymällä: Oletko kokenut pelkoa tai turvattomuutta lähisuhteissasi? Onko teillä kotona turvallista?

### KUUNTELE

Valitse jokin luonteva tilanne ja rauhallinen paikka puheeksi ottamiselle. Hyvä kuuntelu on kertojan myötäilyä ja kannustusta kertoa lisää. Vältä kommentointia, ennakko-oletuksia, ratkaisuja ja päälle puhumista. Voit esittää lisäkysymyksiä, mutta älä tenttaa. Etsikää tarvittaessa yhdessä lisätietoa aiheesta ja neuvo linkkejä tai tukipalveluita, joista saa lisää tietoa.

### KANNUSTA

Pidä kannustava ote. Jos henkilö on itsekin huolissaan omasta tilanteestaan, koittakaa löytää ensimmäisiä askeleita muutokseen. Pienikin askel on askel eteenpäin.

---

Ota puheeksi

## ARJEN KRIISI

Elämän kriisit kuuluvat ihmisen elämään. Elämän kriisit voivat aiheutua yhtä lailla positiivisista tai negatiivisista tapahtumista elämässä. Ne liittyvät muun muassa muutoksiin ihmissuhteissa, työelämässä tai asuinpaikassa. On yksilöllistä ja tapahtuneesta riippuvaista, kuinka paljon kriisi vaikuttaa ihmiseen. Yhtäaikaiset kuormittavat tapahtumat omassa elämässä tekevät kriisin käsittelystä haasteellisempaa. Lisäksi tapahtuman reagointiin vaikuttaa oma terveys ja voimavarat, aiemmat kokemukset ja aiemmista kriiseistä selviytyminen sekä tuen saanti.

### Kriiseistä selviytyminen

Selviytymistapoja on olemassa paljon erilaisia ja jokaisella on oma tyypillinen tapansa selviytyä elämän kriisistä.

### Selviytymistavat

**Fysiologinen** tapa pitää sisällään mm. liikunnalliset, rentoutusharjoitukset ja nukkumisen.

**Henkinen** tapa pitää sisällään mm. rukoilun ja mietiskelyn.

**Älyllinen** tapa pitää sisällään mm. tiedon keräämisen ja tapahtuneen pohtimisen.

**Luova** tapa pitää sisällään mm. piirtämisen ja maalaamisen.

**Tunteellinen** tapa pitää sisällään mm. itkemistä ja nauramista.

**Sosiaalinen** tapa pitää sisällään mm. muilta ihmisiltä tuen hakemista.

### PYSÄHDY KOHTAAMAAN

Me kaikki toivomme, että tulemme kohdatuksi kunnioitavasti, kuulluksi sekä ymmärretyksi. Varaa rauhallinen hetki sekä aikaa kun otat asian puheeksi. Ota huoli puheeksi varhaisessa vaiheessa, kun huomaat henkilön oireilun. Ole rinnallakulkija.

### KYSY

Kysy henkilön ajatuksia, älä tulkitse. Ilmaise oma huolesi. "Olen huolissani sinusta". Hyvä vuoro-vaikutus on tärkeää.

### KUUNTELE JA KUULE

Kuuntele aidosti, älä tee olettamuksia. Pysy rauhallisena ja tarjoa tietoa apua tarjoavista paikoista. Voi mennä aikaa, useampi keskustelukerta, ennen kuin luottamus herää. Ole valmis ottamaan vastaan kuulemasi.

### ROHKAISE

Tarjoo apuasi sekä tukeasi. Kannusta hakemaan apua. Luo toivoa.

Apua ja tukea





*Tee  
tarvittaessa*

# HUOLI-ILMOITUS

Sosiaalihuoltolain mukaan viranomaisilla on velvollisuus ilmoittaa, jos työssään kohtaa henkilön, joka ei saa riittävää hoitoa tai on kohdannut kaltoin kohtelua tai tarvitsee muutoin apua ja tukea.

Jokaisella kuntalaisella on sen sijaan OIKEUS ilmoittaa sosiaalihuoltoon henkilöstä, joka tarvitsee apua tukea vaikeassa elämäntilanteessaan.

## HUOLI-ILMOITUKSEN TEKEMINEN

Sosiaalihuoltolain mukainen ilmoitus voidaan tehdä yli 18-vuotta täyttäneestä henkilöstä, josta huoli herää. Henkilö voi esimerkiksi kokea lähisuhteessaan väkivaltaa, käyttää päihteitä tai hänellä voi olla vaikeuksia huolehtia toimeentulostaan, asumisestaan tai terveydestään.

## ILMOITUS YHDESSÄ

Yksityishenkilönä voit tehdä yhteydenoton sosiaalihuollosta vastaavaan viranomaiseen tilanteissa, joissa tarvitset apua itsellesi tai sinulla on avun tarpeessa olevan henkilön lupa yhteydenottoon.

## ILMOITUS ILMAN LUPAA

Jos et ole saanut avun tarpeessa olevalta henkilöltä lupaa olla yhteydessä viranomaiseen, voit tehdä ilmoituksen sosiaalihuollon tarpeessa olevasta henkilöstä.

---

### Yhteystiedot