

MITÄ SULLE OIKEIN KUULUU?

Työllistymisen mahdollisuudet –seminaari 30.8.2017/ Päivi Kohta



NYYTI RY

- Valtakunnallinen ja yleishyödyllinen yhdistys
- Toiminnan tarkoituksena opiskelijoiden mielen hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn vahvistaminen sekä edistäminen



www.nyyti.fi + Insta, Twitter, Facebook ja Youtube

The screenshot shows the Nyyti.fi website interface. At the top, there is a dark navigation bar with the following menu items: **OPISKELIJOILLE**, **HYVINVOINTITOIMIJOILLE**, and **NYYTI RY**. To the right of these are search and user options: **Q ETSI**, **KIRJAUDU**, and language selectors **FI**, **SV**, and **EN**. A yellow arrow icon points to the left from the navigation bar.

A white navigation menu is open on the left side, listing the following options: **CHAT**, **FOORUMI**, **RYHMÄT**, **TARINAT**, **OPI ELÄMÄNTAITOA**, **LÖYDÄ APUA**, and **MUKAAN TOIMINTAAN**.

The main content area features a large background image of a person with a backpack running on a beach. A white text box in the bottom right corner contains the following information:

- TAPAHTUMAT**
- 13.02.2017**
- ELÄMÄNTAITOKURSSI VERKOSSA**
- Järjestämme 13.2. – 7.4.2017 verkkomuotoisen *elämäntaitokurssin*, jolla käsitellään omaan arkee...
- 6 (likes)

KOHDERYHMÄ

- Opiskelijat, erityisesti yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijat, myös toinen aste
- Opiskelijoiden parissa toimivat ammattilaiset
- Opiskelijoiden parissa toimivat muut sidosryhmät (mm. opiskelijajärjestöt, oppilaitokset, opiskelijaterveydenhoito)
- www.nyyti.fi

MIELENTERVEYDEN TUKI OPINNOISTA TYÖHÖN

Tänään aiheena

- Miten ottaa puheeksi, kun epäilee että opiskelijalla on mielenterveyden ongelmia?
- Miten tukea opiskelijaa tässä ja nyt?
- Miten ja minne ohjata opiskelijaa hakemaan apua mielenterveyden ongelmissa?

A close-up, slightly blurred photograph of a white, fringed hammock. Inside the hammock, a newspaper is tucked in. The newspaper's masthead is partially visible, showing the word "Shark" in a large, bold font. Below it, there are several headlines: "\$3 million lawsuit filed in..." and "Waves from Myrtle Beach as fish in Virginia". The background is a plain, light-colored wall.

MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖ TAI ONGELMA



Mielenterveyden häiriö tarkoittaa sairautta, joka vaikuttaa ajatteluun, tunne-elämään ja käyttäytymiseen sekä kykyyn tehdä työtä, toimia arjessa ja olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa.

MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖT

- masennus
- muut mielialahäiriöt
- ahdistuneisuushäiriöt
- psykoottiset häiriöt
- päihteiden väärinkäyttö
- mielenterveyden kriisit

Mielenterveyden ongelma
sisältää häiriöt sekä ne oireet,
jotka eivät ole välttämättä
niin vakavia, että johtaisivat
häiriödiagnoosin saamiseen.



VAIKEIDEN ASIOIDEN PUHEEKSI OTTAMINEN

Keskustele parin kanssa :

- Mikä on työssäsi tyypillinen opiskelijan jaksamisesta nouseva huoli?

OPIKELIJAT OIREILEVAT

- Opiskelijoiden diagnosoidut masennus- ja ahdistuneisuushäiriöt ovat kaksinkertaistuneet 2000-luvulla (KOTT 2016)
- Stressi, yksinäisyys ja toimeentulo-ongelmat eivät heikennä vain hyvinvointia, vaan vaikeuttavat usein myös opintojen suorittamista
- Psykkisiä ongelmia oli lähes kolmasosalla terveystutkimukseen vastanneista opiskelijoista. Yleisin ongelma oli jatkuvan ylläpidon kokeminen, sen lisäksi vaivasivat masentunut tai onneton olo, keskittymis- ja univaikeudet sekä itseluottamuksen menettäminen



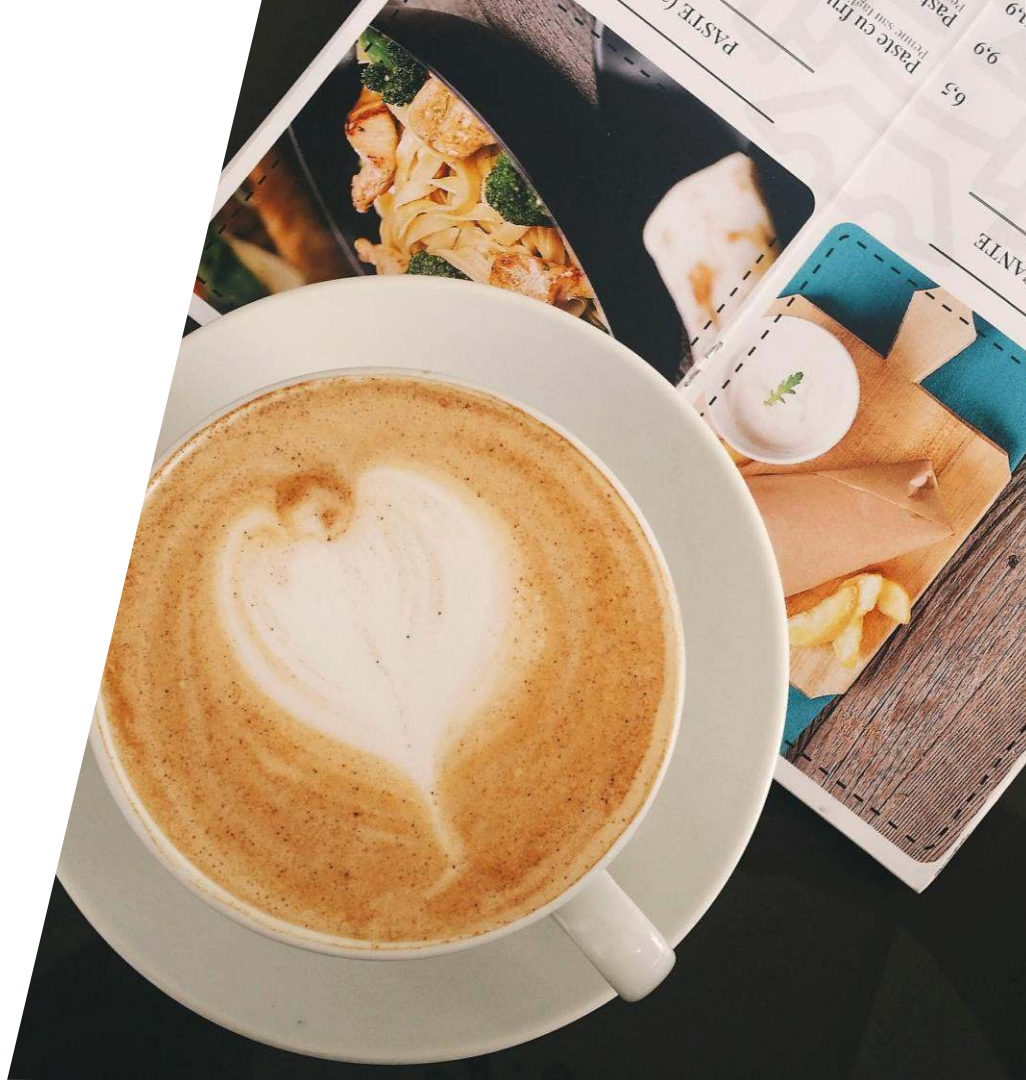
MITEN OTTAA PUHEEKSI, KUN
EPÄILEE MIELENTERVEYDEN
ONGELMIA?

KERRO HUOLESTASI OPIKSELIJALLE

- Ilmaise huolesi suoraan
- Puhu yhteistä kieltä esim. ”mä olen huolissani...”
- Kerro havainnoista, joita olet tehnyt
- Älä tulkitse – kysy lisää tarvittaessa
- Osoite kiinnostusta opiskelijan tilannetta kohtaan

OTA HUOLI PUHEEKSI KUNNIOITTAVALLA TAVALLA

- Kuuntele aktiivisesti ja myötätuntoisesti ennen kuin tarjoat apua
- Älä syyllistä tai tuomitse
- Älä väittele
- Älä moralisoi, älä pura omaa pettymystäsi





ITSEMURHASTA VOI PUHUA

KYSY SUORAAN ITSEMURHASTA

- Ota aina vakavasti ja tarkista, onko ajatuksia tehdä itsemurha
- Itsemurhasta puhuminen ei lisää itsemurhariskiä
- Älä käytä kiertoilmauksia, vaan kysy suoraan
 - Onko sinulla itsemurha-ajatuksia?
 - Oletko ajatellut itsemurhaa?
 - Oletko ajatellut tappaaksesi itsesi?

TARKISTA ONKO TILANNE AKUUTTI

Tarkista miten vakava tilanne on ja kysy:

- Oletko päättänyt miten tappaat itsesi?
- Oletko päättänyt milloin sen tekisit?
- Oletko tehnyt valmisteluja aikeen toteuttamiseksi?

>> älä jätä yksin

- Valtakunnallinen kriisipuhelin 010 195 202
- 112

TUE TÄSSÄ JA NYT

Tuki voi olla

- Rohkaisua puhumaan omasta tilanteesta
- Myötätuntoa
- Toivon antamista toipumisesta
- Käytännön apua

TUE TARJOAMALLA TIETOA

- Mielen terveyden häiriöt ovat todellisia lääketieteellisiä sairauksia
- Niihin on saatavissa tehokasta apua
- Varhainen avunsaanti merkitsee nopeampaa toipumista ja uusiutumisen ehkäisemistä

KANNUSTA HUOLEHTIMAAN ITSESTÄ

- Perhe ja ystävät
- Harrastukset
- Vertaistuki
- Itsehoito-ohjelmat
- Alkoholin ja muiden päihteiden välttäminen
- <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/>



TUTUSTU WWW.NYYTI.FI

- Tukea arjen- ja elämänhallintaan
- Tietoa apua tarjoavista tahoista
- Vertaistukea

ROHKKAISE TARVITTAESSA HAKEMAAN AMMATTIAPUA

Saatavissa oleva ammatillinen apu voi sisältää

- Lääkityksen
- Keskusteluapua tai terapiaa
- Apua toimintakyvyn ylläpitämiseen
- Apua toimeentuloon ja asumiseen
- Apua opiskeluun ja työllistymiseen

JOS HENKILÖ EI HALUA APUA?

- Onko jokin erityinen syy miksi?
- Tarjoa luotettavaa tietoa siitä, mikä saattaisi auttaa
- Rohkaise toistuvasti etsimään ja ottamaan vastaan ammatillista apua
- Älä uhkaile, läksytä tai syyllistä saadaksesi mielen muuttumaan
- Ilmaise, että olet käytettävissä, kun hän apuasi tarvitsee
- Jos oireet tulevat riittävän pahoiksi, niin apua saatetaan tarvita vastoin henkilön tahtoa



A young woman with long, light brown hair is smiling broadly, looking upwards. She is wearing a patterned, knitted scarf. The scene is filled with falling autumn leaves in shades of orange and brown. The background is a dark, textured surface, possibly a stone wall or a large rock formation, with a blueish-grey hue. The overall mood is joyful and celebratory.

KIITOS!