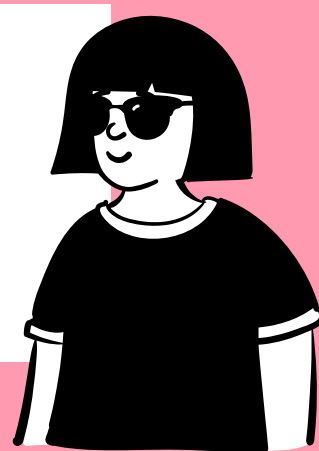
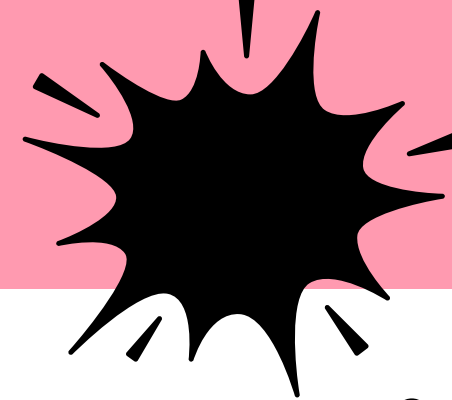




Välitä, ota huoli puheeksi!

Mitenköhän otan kaverin kanssa huoleni hänestä puheeksi?



Valmistautuminen puheeksi ottoon.
Lomake:
www.nuortennetti.fi/apua-ja-tukea/puhu-huolista.
Tukea puheeksi ottoon:
Nyyti ry, puheeksi ottaminen.



Luota itseesi, kysy häneltä vaikka kuulumisia.



Huolen puheeksi ottaminen matalalla kynnyksellä on kaikkien etu. Yhteistyö ja luottamus rakentuvat, kun asiat otetaan puheeksi kunnioittavasti, avoimesti ja rohkeasti. Rakenna luottamusta ja kohtaa toinen ihmisenä, ei ongelmalähtöisesti.

Mitä kuuluu? Olet ollut väsyneen näköinen viime aikoina.



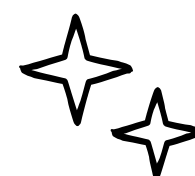
No, tässä on ollut kaikenlaista.



Haluatko jutella asioista?



Joo, en tiedä, mitä tekisin, keneltä pyytäisin apua.



Mietitään yhdessä! Kerro vähän tarkemmin, mitä huolia sinulla on.



Kiva, kun sulla on aikaa, etkä tuomitse.



Puheeksi otto herättää tunteita. Voi myös käydä näin:

Mitä kuuluu? Olet ollut väsyneen näköinen, haluatko jutella?



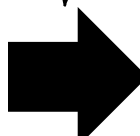
Mitä se sulle kuuluu!



Hei, kaverilla on ongelmia jaksamisen kanssa, en osaa auttaa häntä. Kenelle kannattaisi soittaa?



Kysyn terkalta tai kuraattorilta neuvoa, miten toimia! Hoidan asiaa.



Huolehdi kaverina itsestäsi ja pura mieltäsi jollekin, mikäli käyty keskustelu tai tilanne pohdituttaa. Rajaa oma vastuusi, suojele itseäsi, ettet kanna sellaista huolta, jolle et voi mitään.

Lain mukaan henkilöstöllä on velvollisuus ottaa yhteys opiskeluhoollon ammattilaisiin (terveydenhoitaja, kuraattori, psykologi, lääkäri), jos hän arvioi, että opiskelija tarvitsee opiskeluhoitopalveluja. Syyksi riittää herännyt huoli. Ensisijaisesti yhteydenotto tehdään yhdessä opiskelijan ja/tai huoltajan kanssa.

Vinkki henkilöstölle! Suunnitelmallisuus prosessissa on tärkeää eli kuka hoitaa, mihin ohjataan. Sovitaan, miten asiaan palataan. Tieto oikeuksista ja velvollisuuksista lisää kaikkien varmuutta toimia. Lisätietoja: www.thl.fi.