

Lasten ja nuorten seksuaali- ja tasa-arvokasvatus Tunne- ja turvataidot



Pixapay



jamk

Tunne- ja turvataitokasvatuksen tavoitteet

- laaja-alainen lapsen/nuoren hyvinvoinnin tukeminen, lapsen suojeleminen sekä lapsen taitojen vahvistaminen
- lapsiin/nuoriin kohdistuvan väkivallan ja kaltoinkohtelun ennaltaehkäisy
- ihmisten välisten suhteiden turvallisuuden lisääminen
- Lapsen/nuoren omien turvataitojen vahvistaminen
- vahvistaa lasten/nuoren kykyä tunnistaa erilaisia uhkaavia tilanteita ja puolustaa itseään niissä
- rohkaista lasta/nuorta keromaan huolenaiheistaan luotettavalle aikuiselle
- vahvistaa lasten/nuorten itsetuntoa ja kokemusta oikeudesta turvallisuuteen
- suojata mielenterveyttä ja vahvistaa mahdollisuutta rakentaa hyvinvointia tukevia ihmissuhteita
- lisätä aikuisten tietoisuutta lasten/nuorten turvallisuutta uhkaavista tekijöistä ja herkkyyttä kuunnella lasta/nuorta
- lisätä aikuisten valmiuksia toteuttaa turvataitokasvatusta sekä vahvistaa lasten/nuorten itsearvostusta ja sosiaalisia taitoja
- aikuisten yhteistyön ja turvaverkon vahvistaminen
- lasta/nuorta suojaavien tekijöiden lisääminen

TUNNE- JA TURVATAIDOT

- Tunne- ja turvataitokasvatus perustuu ihmisoikeuksiin
 - YK:n lapsen oikeuksien sopimus määrittelee tarkemmin lasten ihmisoikeuksia
1. Lapsella oikeus erityiseen suojeluun ja hoivaan (protection)
 2. Riittävään osuuteen yhteiskunnan voimavaroista (provision)
 3. Oikeuteen osallistua ikänsä ja kehitystasonsa mukaisesti itseään koskevaan päätöksentekoon (participation)

Tunnetaidot

- tunteiden säätelyn keinoja, joilla säädellään koettuja tunteita, niiden voimakkuutta ja ilmaisua
- taitoja, joita käytetään yritettäessä vaikuttaa siihen, miltä itsestä tai toisesta ihmisestä tuntuu
- tilanteisiin liittyvä tunteiden tiedostaminen ja ymmärtäminen sekä niiden huomioiminen toiminnassa
- koostuvat sekä tiedollisesta että taidollisesta puolesta, joilla tärkeä rooli tunnetaitojen kehittämisessä
 - Tiedot: tunteiden vaikutus toimintaan tiedostetaan ja ne huomioidaan toiminnassa
 - Taidot: kyky siirtää tieto toiminnan tasolle ihminen osaa ajatella ja toimia tunteet huomioiden
- usein jo tietoisuus tunteesta ja tunteen vaikutuksesta ajatteluun ja toimintaan auttaa tunteiden säätelyssä
- tunnetaitojen kehittämiselle tärkeää vuorovaikutuksellinen arki

Turvataidot

- arvostuksen osoittamista itselle ja toiselle
- oman tahdon ja mielipiteen selkeää ilmaisua
- kykyä kieltäytyä ja sanoa tarvittaessa EI
- omasta yksityisyydestään huolehtimista
- uhkaavasta tilanteesta pois lähtemistä
- mitätöinnin ja vähättelyn torjumista
- avun pyytämistä ja luotettavaan aikuiseen turvautumista
- toisen itsemääräämisoikeuden ja koskemattomuuden kunnioittamista
- netin turvallista käyttöä

Mitä vaatii?

Tietoisuutta

- oikeudesta kunnioittavaan kohteluun ja hyvään elämään
- oikeudesta olla olemassa ja rakastettu
- oman kehon itsemääräämisoikeudesta
- oikeudesta fyysiseen koskemattomuuteen
- tuesta ja turvallisten aikuisten saatavilla olosta

TUNNE- JA TURVATAITOKASVATUKSEN VOIMAPYRAMIDI

Lapsilähtöisyys ja lasten osallisuus

- Kehitystason ja iän huomioimista
- Lasten ajankohtaiset asiat, kokemukset ja kysymykset lähtökohtana
- Leikinomaisuus ja toiminnallisuus
- Lapset tutkivat ja oppivat yhdessä
- Selviytymiskeinojen miettimistä ja harjoittelua
- Lapset tiedon/materiaalin tuottajina ja oppimisen arvioijina

Oikeus yhteisiin voimavaroihin

**Yhteisöllisyydessä
voimaa**

Lapsen oikeudet

**Perheissä
perusta**

Osallisuus

Suojelu

- Yhteinen välittäminen ja kiinnostuksen osoitus
- Selkeät rajat ja sopimukset yhdessä olemiseen
- Moniammatillisuus voimavarana
- Aikuisten oma tukiverkko
- Toimintaohjeet huolen tilanteisiin
- Yhteiset koulutukset ja keskustelut
- Alueelliset ennaltaehkäisyä painottavat ohjelmat

- Perusturvallisuus luodaan läheisissä suhteissa
- Tietoisuus lasten oikeuksista
- Herkkyys kuulla lasta
- Kodit mukaan turvataitokasvatukseen
- Lasten ja kotiväen yhteiset tehtävät
- Tukea kotien kasvatustyöhön

Keskiössä ihmisen kunnioittaminen, tasa-arvo ja yhdenvertaisuus

- syrjäytymisen ja yksinäisyyden ehkäisy
- kaveruuden oikeudet ja velvollisuudet
- erilaisuuden hyväksyntä
- monikulttuurisuuden huomiointi
- kiusaamisen ja väkivallan ehkäisy
- yhteisöllisyys ja yhteinen hyvinvointi
- empatiakyvyn edistäminen
- kehollisuuden huomiointi
- mielikuvitus voimavarana
- tarinoiden hyödyntäminen

Materiaaleja ja lähteitä mm.

- Oulun malli: <https://www.ouka.fi/oulu/turvataitokasvatus>
 - Ammattilaisille mm. opetusmateriaaleja eri ikäisille lapsille ja nuorille sekä ohjeita ja oppaita
- Tunne- ja turvataitokasvatusta lapsille. Lajunen, Ylenius-Lehtonen, Andell. 2015
- Turvataitokasvatusta nuorille. Aaltonen 2012.
- Väestöliitto: [Turvataitokasvatus](#) (alakoulu, yläkoulu, toinen aste, oppilas- ja opiskelijahuolto), [Harjoituksia lasten kehotunnekasvatukseen](#)

Digiturvataidot

EduFutura yhteistyö

Jyväskylän ammattikorkeakoulu ja Jyväskylä yliopisto

Heidi Pasonen

jamk

Digiturvataidot

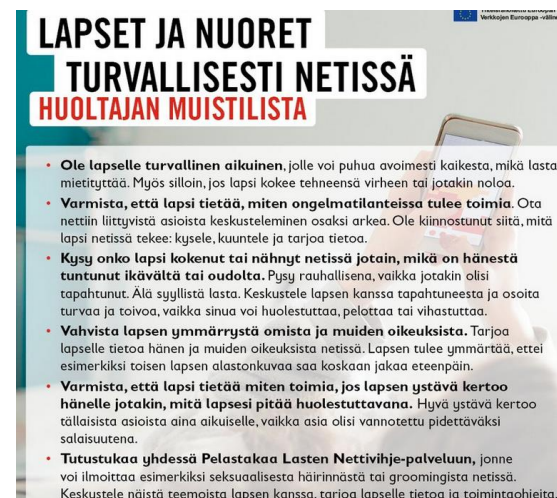
- Lapsella on oikeus turvallisuuteen myös digitaalisessa ympäristössä.
- Digitaaliset palvelut tuovat lasten elämään paljon positiivisia asioita, niihin liittyy myös selkeitä riskejä

Lasten turvallisuutta digitaalisessa arjessa haastaa:

- haitalliset sisällöt (voivat olla luonteeltaan aggressiivisia, poliittisia, seksuaalisia, itsetuhoisuuteen kannustavia tai lapselle pelottavia tai ahdistavia)
- yhteydenotot (tutut tai tuntemattomat voivat kiusata, häiritä tai vainota lasta, houkuttelu seksuaalisiin tarkoituksiin)
- yhteisöt (viharyhmät, radikalisoituneet ryhmät, lapsia voidaan aktiivisesti houkuttaa ryhmien pariin, itsetuhoisuuteen, oman kehon vahingoittamiseen ja äärimmäiseen laihduttamiseen keskittyvät yhteisöt)
- lapsen oma haitallinen toiminta (lapsi voi levittää henkilökohtaisia tietoja, kuvia, lapsi voi myös itse kiusata, häiritä tai levittää väärää tietoa joko tahallisesti tai ymmärtämättömyyttään)

Digiturvataidot

- digitaalinen kasvuympäristö vaikuttaa väistämättä lasten kehitykseen → asettaa uusia vaatimuksia kasvattajille vahvistaa lasten turvataitoja
- ole läsnä lapsen digiarjessa: mitä lapsi tekee vapaa-ajallaan, pelaako / käyttääkö ikäiselleen soveltuvia pelejä ja digialustoja
- kysele ja ole utelias
- pyri positiivisuuteen
- ole avoin
- muista lapsen oikeus yksityisyyteen
- mieti, millaisen digitaalisen jalanjäljen haluat lapsestasi jättää
- lapsella oikeus oppia



LAPSET JA NUORET
TURVALLISESTI NETISSÄ
HUOLTAJAN MUISTILISTA

- **Ole lapselle turvallinen aikuinen**, jolle voi puhua avoimesti kaikesta, mikä lasta mietityttää. Myös silloin, jos lapsi kokee tehneensä virheen tai jotakin noloa.
- **Varmista, että lapsi tietää, miten ongelmatilanteissa tulee toimia.** Ota nettiin liittyvistä asioista keskusteleminen osaksi arkea. Ole kiinnostunut siitä, mitä lapsi netissä tekee: kysele, kuuntele ja tarjoa tietoa.
- **Kysy onko lapsi kokenut tai nähnyt netissä jotain, mikä on hänestä tuntunut ikävältä tai oudolta.** Pysy rauhallisena, vaikka jotakin olisi tapahtunut. Älä syyllistä lasta. Keskustele lapsen kanssa tapahtuneesta ja osoita turvaa ja toivoa, vaikka sinua voi huolestuttaa, pelottaa tai vihastuttaa.
- **Vahvista lapsen ymmärrystä omista ja muiden oikeuksista.** Tarjoa lapselle tietoa hänen ja muiden oikeuksista netissä. Lapsen tulee ymmärtää, ettei esimerkiksi toisen lapsen alastonkuvaa saa koskaan jakaa eteenpäin.
- **Varmista, että lapsi tietää miten toimia, jos lapsen ystävä kertoo hänelle jotakin, mitä lapsesi pitää huolestuttavana.** Hyvä ystävä kertoo tällaisista asioista aina aikuiselle, vaikka asia olisi vannotettu pidettäväksi salaisuutena.
- **Tutustukaa yhdessä Pelastakaa Lasten Nettivihje-palveluun**, jonne voi ilmoittaa esimerkiksi seksuaalisesta häirinnästä tai groomingista netissä. Keskustele näistä teemoista lapsen kanssa, tarjoa lapselle tietoa ja toimintaohjeita.

Digiturvataidot



- Keskustele median käytöstä (netin varjopuolet mutta myös netin ja somen hyvä puolet, ole kiinnostunut lapsen tekemisestä)
- Ikärajat, opetelkaa ikärajoista kertovat merkit
- Erityisesti pelien ikärajat sitovia eli aikuisen läsnäolo ei anna lupaa ylittää ikärajaa
- Aseta lapsen profiilit yksityisiksi ja salasanat turvallisiksi, salasanoja ei pidä jakaa muille
- Opasta lasta, ettei jaa henkilötietoja (puhelinnumero, osoite, valokuvia) muille -> kannusta lasta kertomaan, jos joku on niitä pyytänyt
- Keskustele ja opasta kuvien jakamisesta (ei vähäpukeisia – tai alastonkuvia tai muuta loukkaavaa sisältöä; rikoksen tunnusmerkistön ylittyminen esim. kuvien jakamisen tai kiusaamisen osalta)
- Kerro lapselle, ettei kaikki peleissä tai netissä oleva sisältö ole tarkoitettu lapsille.

Digiturvataidot

- Opetta lasta suhtautumaan kriittisesti mediasisältöihin (ihmiset voivat huijata ja esittää olevansa muuta kuin ovat)
- Salli sovellusten asentaminen ja ostot vain vanhemman luvalla
- Käykää keskustelua informaatiovaikuttamisesta (mielipiteisiin, asenteisiin vaikuttaminen esim. väärän ja harhaanjohtavan tiedon avulla)
- Kannusta lasta kertomaan aina turvallisella aikuiselle, jos jokin asia on aiheuttanut huolta, ikäviä tunteita tai jäänyt mietityttämään
- Opetta lapselle turvaohjeet nettiin: tallenna loukkaavat viestit, yhteydenotot ja käyttäjät kuvakaappauksella, estä ja poista yhteydenottaja, tarvittaessa yhteys poliisiin
- Kiitä ja kehu lasta

Digiturvataidot

Toimintaohjeet pulmatilanteessa:

- Häpeä ja pelko usein estävät lasta kertomasta aikuiselle kohtaamastaan hämmentävästä tai haitallisesta sisällöstä
- Pysy rauhallisena
- Älä syytä lasta
- Tallenna
- Tutustu sovellusten turva ja yksityisyysominaisuuksiin
- Nettivihjepalvelu: <https://www.pelastakaalapset.fi/kehittamis-ja-asiantuntijatyo/lasten-suojelu-ja-nettivihje/>
- Jos epäilet rikosta, ole yhteydessä poliisiin.

”Ammattilaisten tulee salassapitovelvollisuudesta riippumatta ilmoittaa lastensuojeluun ja poliisille, mikäli he epäilevät, että lapseen on kohdistunut seksuaaliväkivaltaa. Lastensuojeluilmoitus tulee tehdä aina, kun lapsesta on huoli.”

Aikuinen - ole esimerkki

- Ole turvallinen aikuinen
- Tunnista, miten käytät itse digilaitteita -> esimerkki vaikuttaa lapsen taitoihin säädellä digilaitteiden käyttöä
- Ole ilman digilaitetta perheen yhteisissä hetkissä ja aktiivisesti läsnä lapsen arjessa kasvotusten
- Harkitse myös itse, mitä julkaiset ja kerrot netissä.
- Kysy lupa, jos laita kuvia lapsesta tai muita juttuja omiin päivityksiisi
- Kehu lasta, kun hän toimii oikein digitaalisessa ympäristössä
- Toimi myös itse toisia kunnioittaen
- Ole valmis ottamaan asioista selvää ja ole utelias digitaalisen median ilmiölle ja trendeille.

Kansallinen lapsistrategia

- digitaalinen ympäristö tärkeä osa lasten arkea, mutta toisaalta tarjoaa myös kanavan häirinnälle ja kiusaamiselle
- lasten kokema seksuaalinen häirintä verkossa yleistä
- lasten omien turvataitojen ja digitaalisten vuorovaikutustaitojen vahvistaminen auttaa ehkäisemään osaa häirinnästä, lisäksi lapsille varmistettava mahdollisuus saada matalalla kynnyksellä apua

Lasten kokemaan seksuaaliseen häirintään ja hyväksikäyttöön puututtava heti!

Vinkiksi...

- Väestöliiton koottu videomateriaali seksuaalisen turvallisuuden lisäämiseen, kehotunnekasvatukseen, seksuaalisen häirinnän, kiusaamisen ja väkivallan ehkäisyyn: <https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2022/03/4aff5246-videolinkit-turvallisuus-10.2.2022.pdf>
- Suojele minua kaikelta –materiaali: https://frantic.s3.eu-west-1.amazonaws.com/pelastakaalapset/2016/02/01154623/PeLa_SHK_esite_webFINAL.pdf

”Lapsen oikeus on aikuisen velvollisuus.”

- J.P.Grant, UNICEFin entinen pääsihteeri



Lähteet

- Ikäraja- ja sisältösymbolit. Viitattu 23.9.2023. <https://kavi.fi/ikarajat/yleistieto/symbolit>
- Korpilahti, U. 2018. (toim.) Kansallisen lasten ja nuorten turvallisuuden edistämisen ohjelman tavoite ja toimintasuunnitelma vuosille 2018-2025. THL. Työpaperi Osal.
- Kärkkäinen, K. 2017. Vahvista lasta. Kustannus Oy Duodecim: Tallinna.
- Lahtinen, A & Rantanen, J. 2019. Tunnetaidot opetustyössä – opas haastaviin tilanteisiin. Otavan Kirjapaino Oy: Keuruu
- Lahdensuo, J. 2019. Tunnetaidot kehittyvät vähitellen. www-lähde. <https://www.oppijailo.fi/vinkkeja-tunnetaitojen-harjoitteluun-kotona/> Viitattu 9.6.2019.
- Lajunen, K., Andell, M., Ylenius-Lehtonen, M. 2019. Tunne- ja turvataitoja lapsille – Tunne- ja turvataitokasvatuksen oppimateriaali. THL. Opas:39. PunaMusta Oy. Helsinki
- Lapset puheeksi (LP) –menetelmä. Suomen Mielenterveys ry. www-lähde. Viitattu 23.1.2022. <https://mieli.fi/fi/kehitt%C3%A4mist%C3%A4mista/lapset-ja-nuoret/toimiva-lapsi-perhe-ty%C3%B6/lapset-puheeksi-lp-menetelm%C3%A4>
- Lapsistrategia 2040. Sosiaali- ja terveysministeriö. www-lähde. Viitattu 23.10.2019. <https://stm.fi/lapsistrategia>

Lähteet

- Lastenneuvola – Kasvun kumppanit. 2019. THL. www-lähde. Viitattu 19.10.2020. https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/aitiys_ ja_ lastenneuvola/lastenneuvola
 - Lasten kehotunnekasvatus – Väestöliiton sivusto. www-lähde. Viitattu 31.1.2022. <https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/>
 - Naisten linja. Mitä on digitaalinen väkivalta. Viitattu 23.9.2023. <https://naistenlinja.fi/digitaalinen-vakivalta/>
 - Pelastakaa lapset ry. Digitaalisen hyvinvoinnin kulmakivet. Viitattu 22.9.2023. <https://www.pelastakaalapset.fi/tyomme/mita-teemme/digitaalinen-lapsuus/digitaalinen-hyvinvointi-ja-turvallisuus/tietoa-digitaalisesta-hyvinvoinnista-ja-turvallisuudesta/#hyvinvointi>
 - Pelastakaa lapset ry. Mun keho mun rajat . Viitattu 22.9.2023. <https://www.pelastakaalapset.fi/wp-content/uploads/2023/06/mun-keho-mun-rajat-2021.pdf>
 - Pelastakaa lapset ry. 2023. Verkko näyttää synkän puolensa haavoittuvassa asemassa oleville lapsille. Viitattu 22.9.2023. <https://www.pelastakaalapset.fi/ajankohtaista/verkko-nayttaa-synkan-puolensa-haavoittuvassa-asemassa-oleville-lapsille/>
 - Riutta, E. Webopettaja. 2023. Nettikysäminen. Instagram-sivusto.
 - Seksuaalikasvatus – Esiopetus. 2019. THL. www-lähde. Viitattu 19.10.2020. https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/seksuaalikasvatus/esiopetus
 - Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa: Suuntaviivat poliittisille päättäjille, opetus- ja terveydenhoitoalan viranomaisille ja asiantuntijoille. 2010. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80220/039844e2-c540-4e81-834e-6f11e0218246.pdf?sequence=1>
 - Tenhunen, T. 2019. Turvataitokasvatus neuvolaikäisillä – Lapsiin kohdistuvan väkivallan ehkäisy ja varhainen tunnistaminen – tukea käytännön työhön. Luentomateriaali.
 - Vahvuutta vanhemmuuteen. 2016. Kasvun tuki – vaikuttavan varhaisen tuen tietolähde. www-lähde. Viitattu 27.10.2020. <https://kasvuntuki.fi/tyomenetelmat/vahvuutta-vanhemmuuteen/>
 - Valkama, S. 2016. Seksuaalineuvojakoulutus luentomateriaali seksuaalineuvojakoulutus 2016. Tunne- ja turvataidot osaamiseksi – moniammatillista yhteistyötä lapsen ja perheen parhaaksi
 - Väkivallaton lapsuus – Toimenpidesuunnitelmalapsiin kkohtistuvan väkivallan ehkäisystä 2020-2025. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2019:27. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161899/STM_2019_27_J.pdf?sequence=4&isAllowed=y
 - Väestöliitto. Digiturvataidot. Viitattu 23.9.2023. <https://www.vaestoliitto.fi/ammattilaiset/lasten-kehotunnekasvatus/hyvinvointi/digiturvataidot/>
 - White, C., Shanley DC., Zimmer-Gembeck, MJ., Lines, K., Hawkins, R., 2016. Cluster randomised-control trial for an Australian child protection education program: Study protocol for the Learn to be safe with Emmy and friends. [BMC Public Health](https://doi.org/10.1186/s12889-016-2721-x). 2016 Jan 25;16:72. doi: 10.1186/s12889-016-2721-x
 - Ylikännö, M. & Lammi-Taskula, J. THL. Tietokide: Turvallisuus. Lapsistrategia
-
- Lapsen piirustukset. Pasonen, H. Oma kokoelma
 - Valokuva. Pasonen, H. Oma valokuvakokoelma

Tunne- ja turvataitoharjoituksia
lapsille ja nuorille

Tunne- ja turvataitoja lapsille (Lajunen ym. 2019)

- Sylipaikka s. 250
- Meritähti-hengitysharjoitus s. 251
- [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126027/Tunne-%20ja%20turvataitoja%20lapsille_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Erilaisia kosketuksia.

(Fredri/Setlementtinuorten liitto)

- Ottakaa pari/ryhmä, Pohtikaa parinne kanssa erilaisia tapoja koskettaa. Mainitkaa vähintään kolme esimerkkiä myönteisestä kosketuksesta ja kolme esimerkkiä ei-toivotusta, epämiellyttävästä kosketuksesta. Milloin hipaisu on epäasiallista koskettelua ja hiplaamista? Milloin halaus on tunkeilevaa kähmimistä?
- Pohtikaa ryhmissä, mistä luvattoman koskettelu voi tunnistaa. Kirjoittakaa ajatuksenne ylös ja esitelkää ne muille ryhmille.
- Keksikää lisää seuraavankaltaisia termejä ja keskustelkaa niistä: hipelöinti, kápälöinti, kopelointi, lääppiminen, kouriminen, puristelu, taputtelu, sively, nipistely, hiplaaminen, rutistelu ja nyplääminen. Mistä tietää, milloin on kyse mukavasta kosketuksesta ja milloin kosketus on epämiellyttävä?

Miten häirinnältä voi suojautua? (muok. Fredri, Setlementtinuorten liitto)

- Mitä voi tehdä, jos joutuu häirityksi tai ahdistelluksi? Miten voi tukea ystävää, joka kertoo kokeneensa ahdistelua tai häirintää?
- Eläytykää seuraavien henkilöiden tilanteeseen. Istut bussissa ikkunan vieressä. Viereesi istuutuva henkilö hivuttaa kätensä polvellesi. Miten voisit toimia tilanteessa ilman väkivaltaa?
- Olet ensimmäisessä työpaikassasi. Lähin esihenkilösi tulee päivittäin hieromaan hartioitasi ilman lupaasi. Kuinka voisit kieltäytyä hieronnasta vaarantamatta työpaikkaasi?
- Olet ostoksilla tavaratalossa. Ohikulkeva henkilö puristaa sinua takapuolesta. Mitä teet?

Väkivaltakokemuksesta selviytyminen. (Fredri, Setlementtinuorten liitto)

- Jussi on juhlissa. Hän on väsynyt ja juonut itsensä humalaan. Samaan kaveriporukkaan kuuluva Kai pyytää Jussin toiseen huoneeseen, jossa hän kourii ja lähentelee Jussia vastoin tämän tahtoa. Keskustelkaa seuraavista aiheista.
- Mitä seurauksia tapahtuneesta on Jussille? Kuvitelkaa itsenne Jussin asemaan. Miltä Jussista tuntuu? Millä tavoin Jussin tuntemukset muuttuisivat, jos Kai olisi Jussin isosiskon poikaystävä? Jussin setä? Ennestään tuntematon? Jussin poikaystävä?
- Kuvitelkaa Jussin tilalle Jenni. Vastatkaa uudelleen edellisiin kysymyksiin.
- Millä tavoilla uhrin tuntemukset ja ajatukset muuttuvat, kun uhrin sukupuoli on toinen?
- Millaisia rikoksia tapauksiin liittyy?
- Olet Jussin tai Jennin ystävä. Millä tavoilla voisit tukea ystävääsi unohtamaan häpeänsä ja syyllisyydentunteensa ja hakemaan apua? Mistä neuvot ystävääsi hakemaan tukea ja apua?