



# mieli

**Nuorten mielenterveyden  
vahvistaminen 29.1.2026**

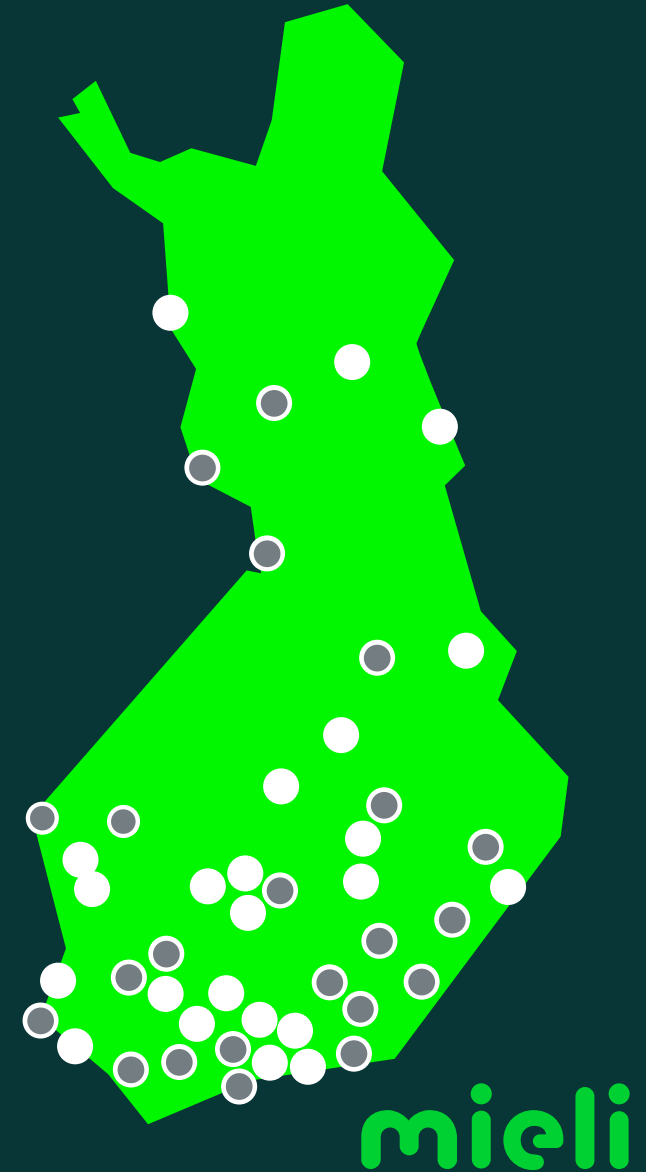
**Elina Marjamäki**  
asiantuntija, mielenterveyden edistäminen

---

# MIELI Suomen Mielensterveys ry

- Maailman vanhin mielensterveysjärjestö, perustettu vuonna 1897
  - Teemme työtä mielensterveyden edistämiseksi ja ongelmien ehkäisemiseksi.
1. Vaikutamme politiikkaan, päätöksentekoon, opetussuunnitelmiin ”mielensterveys kaikissa politiikoissa”
  2. Mielensterveyden edistäjä, kehittäjä ja kouluttaja (0-100 v)
  3. Annamme apua ja tukea kriiseissä ja vaikeissa elämäntilanteissa oleville maksuttomasti ja anonyymisti
    - Kasvokkain
    - Verkossa
    - puhelimitse ja
    - chatin välityksellä
    - **Nuorille Sekasin –chat kriisiapua chatin välityksellä [www.sekasin.fi](http://www.sekasin.fi)**

mieli.fi 4. Vapaaehtoistoiminta ja paikalliset jäsenjärjestöt (54)



# Sekasin.fi = Nuorten keskustelupalvelu chatissa

- 12-29 –vuotiaille
- Aukioloajat: arkisin 9-24 ja vkl 15-24
- Chat –keskusteluja v. -25 yli 50.000
- Yhteydenottoyrityksiä 170.000
- Jokaiselle nuorelle varataan **45 min**, mikä riittää lähes kaikille
- Yhden kohtaamisen palvelu; kriisityöntekijät sekä koulutetut vapaaehtoiset

**Ettei yksikään nuori jäisi  
pahan olonsa kanssa  
yksin**

# Sekasin.fi

**SEKASIN**

**Tervetuloa Sekasin-chattiin!  
Kiitos, että tulit käymään.**

Chat on avoinna:  
arkisin 9 – 24  
viikonloppuisin 15 – 24

**Tule juttelemaan**

**Kom och chatta på svenska**

**Tule vaikuttamaan**

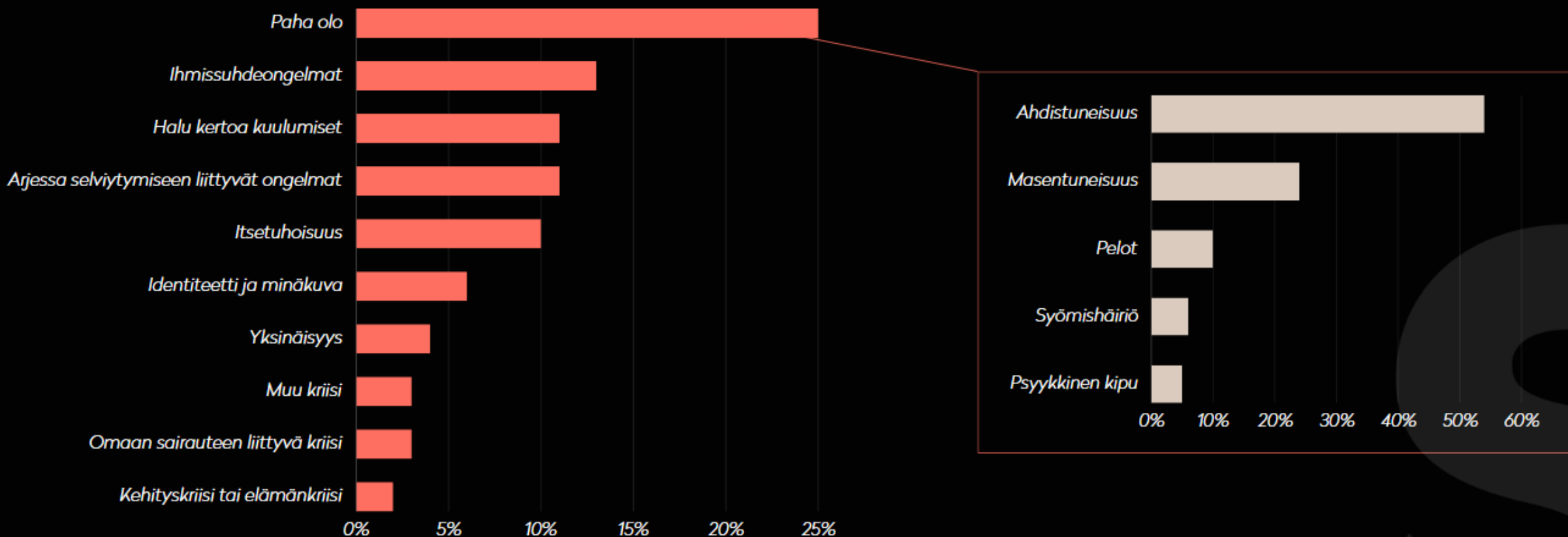
## Mielenterveystaitona avun hakeminen:

- ongelmista kertominen
- avun vastaanottaminen
- vuorovaikutus ja kontakti toisen kanssa
- lisää luottamuksen tunnetta yhteiskuntaan

91% nuorista suosittelisi palvelua muille

# TYYPILLISIN YHTEYDENOTON SYY PAHA OLO

Yhteydenoton syyt toistuvat hyvin samankaltaisina vuodesta toiseen. Ylivoimaisesti tyypillisin yhteydenoton syy on "paha olo". Tämä voi pitää sisällään moninaisia haasteita peloista ja masentuneisuudesta ahdistuneisuuteen. Häiriöyhteydenottoja tuli vuonna 2023 poikkeuksellisen paljon, jopa 4% kaikista yhteydenotoista. Osuus on vuosia ollut erittäin pieni, alle 1%.



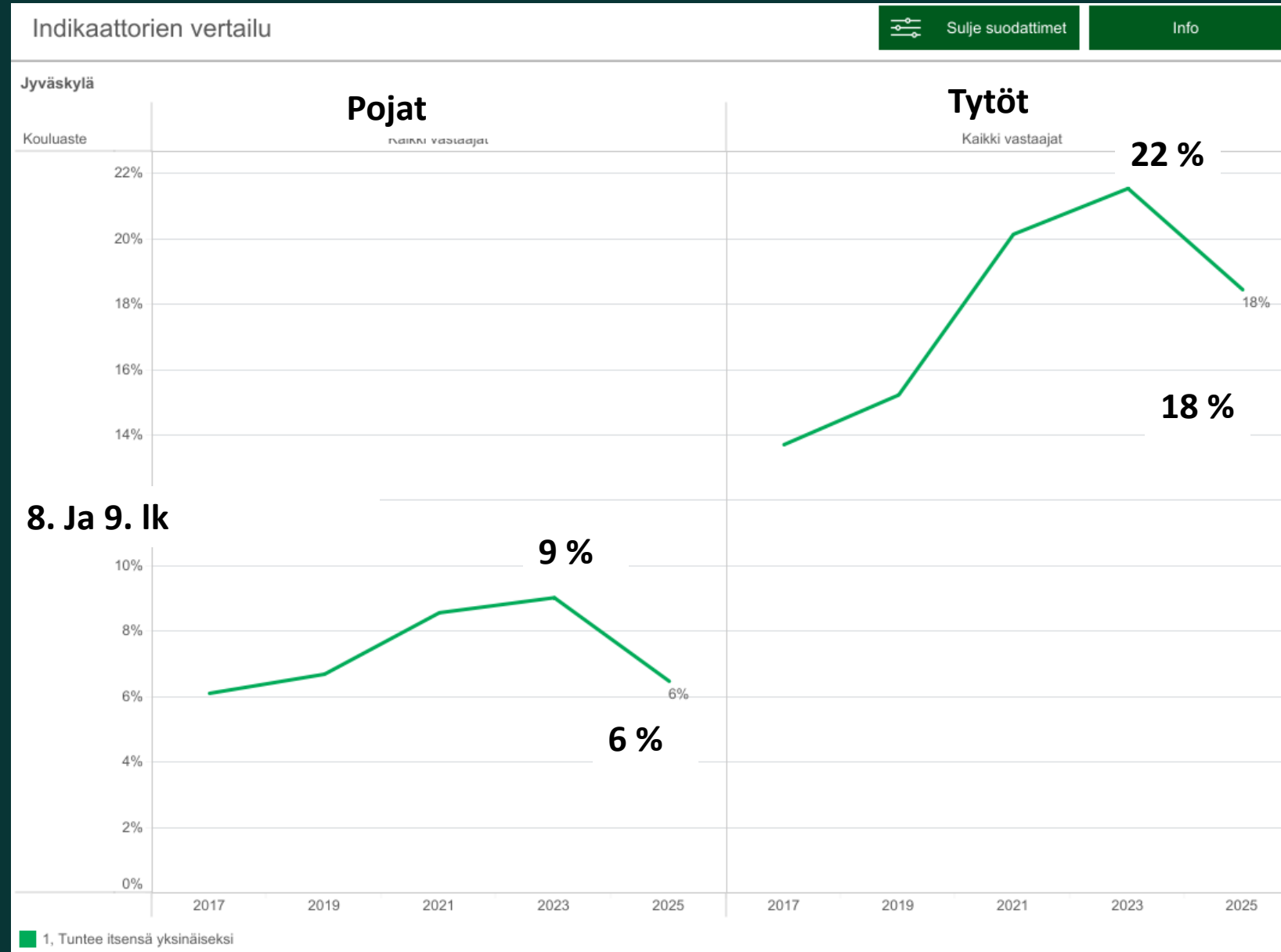
# Mitä (chatin) tytöt itse kertovat pahasta olostaan?

- Epävarmuutta, paineita ja ahdistusta
- Elämänmuutosten aiheuttama ahdistus; toiselle asteelle siirtyminen
- Kaipasivat aikuisten **huolenpitoa oman vastuunoton rinnalle**
- Tyttöillä oli vaihtelevasti erilaisia keinoja vaikuttaa omaan ahdistuneisuuteen → Aikuisten rooli!
- Epävarmuutta omasta itsestä sekä itsensä huonommaksi tunteminen
  - Epävarmuus liittyi ulkonäköön, älykkyyteen, pärjävyyteen ja suorittamiseen
  - Tytöt kokivat epävarmuutta omasta itsestä ja pelkäsivät huonommuutta suhteessa ikätovereihin
  - Pelko, että he ovat *tavallisia, tylsiä* tai *epäkiinnostavia*

Vertailu ei rajoitu enää ulkonäköön tai saavutuksiin vaan siihen, millainen elämä itsellä pitäisi olla.

# Hyvä uutinen

- **Yksinäisyys** oppilaitoksissa on vähentynyt v. 2025 kouluterveyskyselyn mukaan!
- Ja toinen hyvä uutinen on se, että tähän ei ole vaadittu isoja tekoja vaan arvioiden mukaan yksi tärkeimmistä asioista, mikä on vähentänyt yksinäisyyttä on se, että:



**Tervehtiminen  
on lisääntynyt!**

**Suhteet vanhempiin  
ja opettajiin on  
parantuneet**

*Tere*

*Moro*

*Hei*

*Moi*

*Terve*

*Hellou*



## Nuoret –yksikön visio:

Jokainen aikuinen voi vaikuttaa vahvistavasti jokaisen lapsen ja nuoren mielenterveyteen joka päivä.



# Toimittajien vakiokysymys

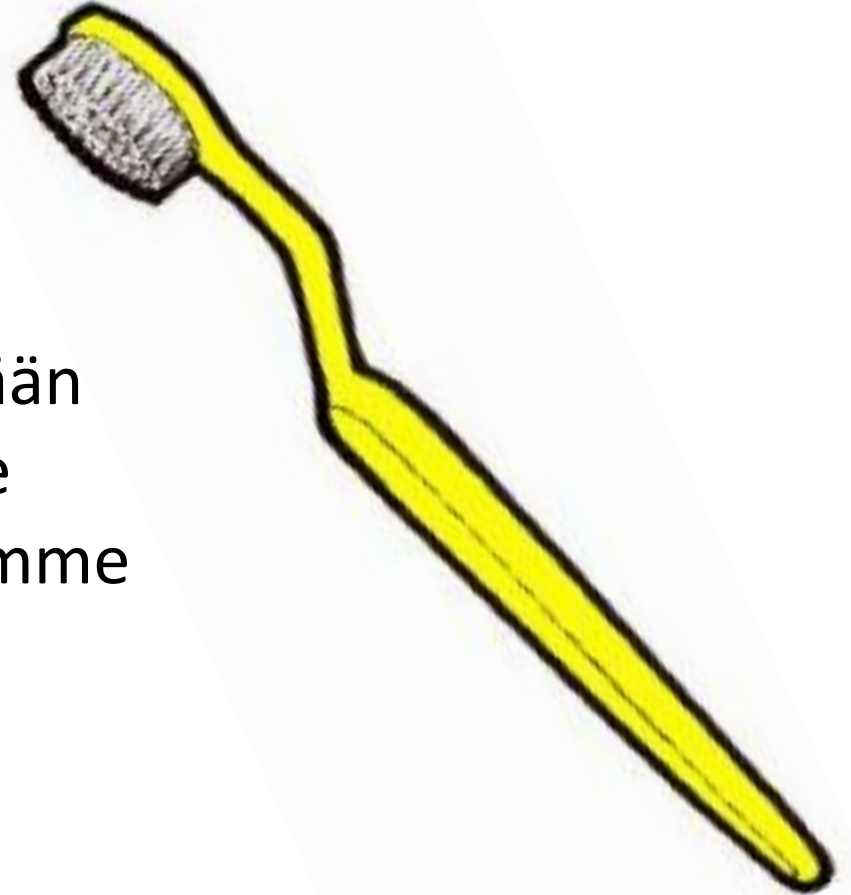
Missä vaiheessa  
siitä  
*mielenterveydestä*  
sitten täytyy alkaa  
pitää huolta?





Meidän täytyy opetella pitämään  
huolta mielenterveydestämme  
samaan tapaan kuin huolehdimme  
hampaistamme

# Päivittäin!



# Miten arkiset valinnat vaikuttavat sinun mielenterveyteen?

- Uni ja lepo; murrosikä ja uni!! Vinkit jakoon
- Ravinto ja ruokailu
- Ihmissuhteet ja tunteet
- Liikkuminen ja kehon kuuntelu
- Vapaa-aika ja luovuus; palautuminen
- Arjen rytmi
- Arvot ja päivittäiset valinnat; arvojen mukaiset arjen valinnat;
  - nuorille usein tärkeitä eläintensuojelu, kierrätys, rauha, eettiset ruokavalinnat, ympäristö

## Mielenterveyden käsi

2

### RAVINTO JA RUOKAILU

Mitä söit päivän aikana?  
Muistatko syödä säännöllisesti?  
Miten ruokailu vaikuttaa jaksamiseesi?

1

### UNI JA LEPO

Maltatko levätä?  
Nukutko hyvin ja riittävästi?  
Vaikuttaako some tai pelaaminen yöuniisi?

+

### ARJEN RYTMİ

Koulu tai työ  
Oma aika  
Harrastukset  
Kotityöt

3

### IHMISSUHTEET JA TUNTEET

Millaisia tunteita olet tuntenut tänään?  
Kenelle voit kertoa kuulumisiasi?  
Millainen mielialasi on ollut?

4

### LIKKUMINEN

Miten liikut päivän aikana?  
Millaisesta liikkumisesta tulee hyvä olo?  
Mitä kehosi tarvitsee?

5

### VAPAA-AIKA JA LUOVUUS

Miten rentoudut?  
Mistä nautit vapaa-ajalla?  
Mikä tuo iloa somessa, peleissä tai muualla?

+

### ARVOT

Mitä arvostat ja pidät tärkeänä?  
Toimitko arvojesi mukaan?  
Millaisia hyvää mieltä tuovia valintoja teet päivän aikana?

# Mielenterveyden käsi hyvinvoinnin tukena

- Millaisia mielenterveyttä vahvistavia valintoja teit eilen?
- Mitä myönteistä voisit tehdä enemmän?
- Mitä negatiivista vähemmän?
- Mikä voisi olla pieni muutos jo tänään?

## Mielenterveyden käsi

**3**  
**IHMISSUHTEET  
JA TUNTEET**  
Millaisia tunteita olet tuntenut tänään?  
Kenelle voit kertoa kuulumisiasi?  
Millainen mielialasi on ollut?

**4**  
**LIIKKUMINEN**  
Miten liikut päivän aikana?  
Millaisesta liikkumisesta tulee hyvä olo?  
Mitä kehosi tarvitsee?

**5**  
**VAPAA-AIKA  
JA LUOVUUS**  
Miten rentoudut?  
Mistä nautit vapaa-ajalla?  
Mikä tuo iloa somessa, peleissä tai muualla?

**+**  
**ARVOT**  
Mitä arvostat ja pidät tärkeänä?  
Toimitko arvojesi mukaan?  
Millaisia hyvää mieltä tuovia valintoja teet päivän aikana?

**2**  
**RAVINTO JA  
RUOKAILU**  
Mitä söit päivän aikana?  
Muistatko syödä säännöllisesti?  
Miten ruokailu vaikuttaa jaksamiseesi?

**1**  
**UNI JA LEPO**  
Maltatko levätä?  
Nukutko hyvin ja riittävästi?  
Vaikuttaako some tai pelaaminen yöuniisi?

**+**  
**ARJEN RYTMİ**  
Koulu tai työ  
Oma aika  
Harrastukset  
Kotityöt

**mieli**

# Mielenterveystaidot; mitä nuoret tarvitsevat?

- Arjen valinnat ja tavat
- Tunnetaidot, vaikeiden tunteiden sietäminen
- Tylsyyden sietäminen! (Harvardin professori)
- Vuorovaikutustaidot, kaveritaidot ja kiusaamisen ehkäisy, tervehtiminen, mukaan ottaminen
- Itsetuntemus, itsearvostus, omien vahvuuksien tunnistaminen
- Selviytymistaidot; arjen kuormitus, kriisit
- Avun hakemisen taidot
- Turvaverkosta huolehtimisen taidot
- Rentoutumisen ja palautumisen taidot
- Stressin kanssa toimeen tulemisen taidot
- Itsemyötätunnon taidot
- Arvot
- Toiveikkuuden ja optimismin taidot

**Mitä sinun nuoresi tarvitsee juuri nyt?**



**Motivaatio herää!**

# Mielenterveystaidot auttavat

Kutsuttu myös  
21.Vuosisadan  
kompetensseiksi  
(OECD, 2021)

- **Arjen valinnat** Purkamaan arjen kuormitusta ja pitämään huolta päivän rytmistä ja arjen tukipilareista.
- **Tunnetaidot** Vähentämään aggressiivisuutta ja impulsiivisuutta. Omien tunteiden ilmaiseminen itseä ja toisia vahingoittamatta
- **Kaveritaidot** Kuuntelemaan ja olemaan läsnä, viestimään omista tarpeista Vähentämään kiusaamista ja lisäämään myönteistä yhdessäoloa
- **Turvaverkko, avun hakemisen taidot** Hakemaan apua ja ottamaan apua vastaan
- **Selviytymiskeinot** Löytämään keinoja selviytyä kuormittavissa tilanteissa
- **Rentoutumistaidot** Itsensä rauhoittamiseen, oman itsensä ja omien rajojen tuntemiseen

Tukevat oppimista  
sekä jatko-opintoihin  
ja työelämään  
siirtymistä

# Muistutus: Mielensterveys ei ole vain itsestä kiinni



Ajankohtaista juuri nyt:  
**Sosiaalinen media,**  
ikärajat, uudet  
ruutuaikasuositukset  
→ normit murroksessa

# Sosiaalinen media ja mielenterveys

- Some sekä tukee mielenterveyttä että kuormittaa
- Australia kielsi somen alle 16-vuotiailta joulukuussa 2025
- Uudet vapaa-ajan digisuositukset (THL ja OPH) 22.1.2026
  - Alle 13-vuotiaalle ei suositella omaa älypuhelimta.
  - Alle 13-vuotiaat eivät saa käyttää sosiaalisen median palveluita.
  - Alle 2-vuotiaille ei ollenkaan ruutuaikaa
  - Lisätietoa: <https://thl.fi/-/digisuositukset-lapsille-ovat-valmiit-omia-alypuhelimia-ei-suositella-alle-13-vuotiaille>



# Mitä nuoret toivovat aikuisilta?

Nuoret kaipaavat aikuisilta enemmän ymmärtävää keskustelua kuin valvontaa.

(Mediataitokoulu)

Nuoret toivovat enemmän opetusta ja keskustelua somen vaikutuksista, eivät niinkään valvontaa.

(Sitran selvitys 2021 )



# Nuoruus kehitysvaiheena

mieli.fi

mieli



# Nuoruus on oma kehitysvaiheensa

- **Nuoruus on ikioma kehitysvaihe;**
  - varhaisnuoruus 12–14 v.,
  - varsinainen nuoruus, keskinuoruus 15–17 v.,
  - jälkinuoruus 18–22-25 v.
- **Nuoret eivät ole lapsia eivätkä aikuisia**
- **Nuoruuden kehitystehtävät ovat erityiset:**
  - Lapsuuden vanhemmista irtautuminen
  - Oman kehon ja seksuaalisuuden haltuun ottaminen
  - Ikätovereiden apuun turvautuminen

## JUVENOIA, EPHEPIPHOBIA

**Antiikin Kreikassa** nuoret eivät filosofi Platonin mukaan osanneet käytöstapoja:

*”Mitä on tapahtumassa meidän nuorisollemme? He eivät kunnioita vanhempia ihmisiä, he rikkovat vanhempiensa käskyjä. He eivät piittaa laista. He mellakoivat kaduilla, kiihottuneina villeistä päähänpistoista. Heidän moraalinsa on rapistunut.”*

# Murrosikään kuuluu psykososiaalinen taantuma

- Lapsenomaisuus, takertuvaisuus, epävarmuus ja pelokkuus **peitetään** uhoamisella, äänekkyydellä ja rivoudella
- Mustavalkoinen ajattelu tavallista
- Kieli köyhtyy, lauseet lyhenevät ja kiro sanojen käyttö lisääntyy
- Pakonomaiset piirteet korostuvat: esim. pakonomainen syljeskely
- Uppiniskaisuus tavallista
- Huonot tavat lisääntyvät: epäsiisteys, piereskeleminen, ruoan ahmiminen
- Huoneen lattiaa ei näy; sen peittävät vaatteet ja erilainen törky
- Keskittymisvaikeudet vaikeuttavat opiskelua
- Koulumotivaatio ja koulumenestys heikkenevät
- Maaginen ajattelu lisääntyy, usein kauhuleffat kiehtovat
- paranoidinen ajattelu lisääntyy tyyliin ”mitäs siinä kyttäätte”
  
- Ihminen ei muista aikuisena olleensa mitenkään hankala → sen sijaan hänen vanhempansa kyllä muistavat
- Tunnemuisti sulkeutuu, vrt. päiväkirjat teini-ikä vs. 10 –vuotiaana kirjoitetut päiväkirjat

Nuorisopsykiatri  
Veikko Aalbergin  
luennolta poimittuja  
kuvauksia

Taantuma on  
ohimenevä  
vaihe!

# Merkintöjä teineuvolassa

”Kasvu ja kehitys  
siis normaalia!”

L	M	Pv	Ikä	T.hoito	S.hoito	Seuraava käynti (aika + aihe)
						13 v
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vanhempien ja ammattihenkilöiden havainnot ja arviot
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kasvaa ja kehityy hyvin Länkyttää ikätasoisesti, ei hymyile, epäsiisti Muljauttaa silmiään, ajattelussa mustavalkoisuutta, hienosti kehittyy
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
						pe 5.5 klo 13.00 nla

L	M	Pv	Ikä	T.hoito	S.hoito	Seuraava käynti (aika + aihe)
						5,5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Seuraava käynti (aika + aihe)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)
<input checked="" type="checkbox"/>				<input checked="" type="checkbox"/>		Seuraava käynti (aika + aihe)

# Huom: Koirallakin on murrosikä

- Koirillakin on murrosikä, joka myllertää mielen ja kehon samalla tavalla kuin ihmisellä.
- Koira taantuu riehuvaksi pikkupennuksi.
- Osalla koirista murrosikä menee ohi lähes huomaamatta, osalla taas käytös muuttuu huomattavasti.
- Tässä kehitysvaiheessa omistaja tarvitsee ymmärrystä ja kärsivällisyyttä. → käytös muuttuu, koska elimistö on myllerryksessä
- **Rankaisemisen sijaan** murrosikäinen koira tarvitsee helpotusta, tukea, turvaa, apua ja armoa kaiken myllerryksen keskellä
- <https://yle.fi/a/74-20195301>



# Nuoruus elämänvaiheena – 12-25, 29 v. Mikä on mielenterveydelle tärkeää?

**Kasvun ja  
muutoksen  
aikaa**

**Identiteetin  
muodostumisen aikaa;  
kuka minä olen? Mitä  
minä haluan?**

**Itsenäistymisen  
aikaa**

**Iloa, kavereita ja  
kiireettömyyttä**

# **Nuoruus elämänvaiheena – 12-25, 29 v. Mikä on mielenterveydelle tärkeää?**

**KANNUSTUS, HYVÄKSYNTÄ,  
RAKKAUS, MYÖTÄTUNTO,  
KOHTAAMINEN, KAVERISUHTEET**

**VAHVUUKSIEN HUOMAAMINEN,  
ITSETUNTEMUKSEN JA  
ITSEARVOSTUKSEN  
VAHVISTAMINEN**

**VAPAUS, VASTUU,  
KANNUSTUS,  
KOMPASTELUN JA  
VIRHEIDEN SALLIMINEN**

**INNOSTUKSEN JA UNELMIEN  
VAALIMINEN,  
TOIVEIKKUUS JA OPTIMISMI,  
TILAA NAUTTIA  
NUORUUDESTA**

# Minuuden kehittymisen aikaa; tilaa ja hyväksyntää

Nuoren on löydettävä vastauksia kysymyksiin:

- "Kuka minä olen?"
- "Mitä minä haluan?"



**Varhaisnuoruus:** suuri tarve olla samanlainen kuin muut 12-14 v  
Fyysiset erot suurimmillaan!



**Keskinuoruus =**  
yksilöllisyys korostuu  
15-17 v



**Jälkinuoruus 18 -22, 25 v**  
Aikuistumisen ihme (vielä käynnissä 😊)

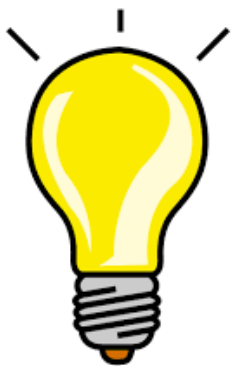
**Nuoret ovat kuin  
perhosen toukkia  
kotelossaan;  
kamppailevat ja yrittävät  
rikkoa kovan kuoren  
pyristellessään ulos  
kuoresta....**



# Aivojen myrskyvuodet noin 12–25 v.

- Ennen ajateltiin, että aivot kehittyvät ensisijaisesti lapsuudessa.
- 1990 –luvulla tutkimus kehittyi CT, PET, MR
- **Isoja muutoksia** aivoissa ikävuosina 12 – 25, uusia aivosoluja ja hermoyhteyksiä syntyy
- Aivot ovat plastisempia, muuttuvampia kuin mitä ennen luultiin tai tiedettiin → hyvä uutinen myös meille aikuisille.
- Nuorten aivot täynnä mahdollisuuksia → uusien taitojen oppiminen!





**Tärkeä  
muistisääntö!**

# Vuorovaikutuksen tarve murrosiässä

- On yhtä suuri kuin vauvalla syntyessään
- Tai muuten.... uudet aivo/hermosolut lakastuvat pois

## Ei kuitenkaan:

luennointi, nalkuttaminen, huonot ajoitukset, riitely, syyllistäminen ja henkilökohtaiset loukkaukset.

Muista kuitenkin, että ei tarvitse olla Pyhimys 😊  
Riittävän hyvä on tässäkin tosi hyvä. **Tässä vaiheessa on myös muita aikuisia kommunikoimassa nuorten kanssa.**



*”Olisi kiva, jos äiti joskus kysyisi, mitä mä ajattelen xxx asiasta”  
Nuori 15 v.*

## Sen sijaan:

kuuntelemista, kommunikaatiota, hyväksyntää, empatiaa; ”joo, kuulostaa turhauttavalta”, kyselemistä, kiinnostumista, välttä neuvomista ellei suoraan kysyä, anteeksipyyttämistä, jos on tarpeen.

## Kun nuorilta kysytään..

**"Toivoisin, että vanhempani välillä kyselisivät minulta enemmän päivästäni, ystävistäni, harrastuksistani tai että he kysyisivät, miten menee."**

**Nuori yläkoulussa**

# Tunteet nuoruudessa



# Murrosiässä tietoisuus itsestä lisääntyy; Tilaa tulee uusille tunteille

- Murrosiässä yleisiä tunteita:
  - Ahdistus
  - Kateus
  - Noloistuminen, häpeä
  - Ikävystyminen, EVVK, ennui
  - Ilo ja riemu
- ”Ystävät ovat perhe, joka täytyy ansaita”
  - Pete Docter, Inside Out 2



# Tunteellinen nuori

Teini-iässä heikkenee:

- Kyky tunnistaa tunteita
- Kyky sanoittaa tunteita
- Kyky säädellä omia tunteita
- Toisen asemaan asettuminen on tilapäisesti vaikeaa
- **Kasvojen ilmeitä** käsittelevien aivoalueiden toiminta hidastuu ja häiriytyy tilapäisesti. → väärinkäsitykset yleisiä



# Tunteet nuoruudessa...on kuin ajaisi Ferrarilla ilman jarruja

Ferrarilla ajaminen on myös hauskaa!

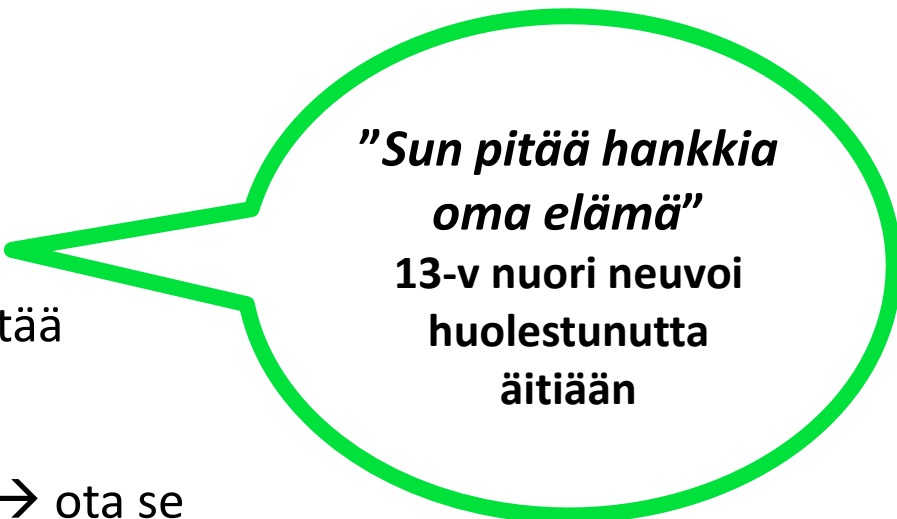
Ei pelkkää ahdistusta tai raivoa.

Nuoret nauravat 70% enemmän kuin aikuiset.



# Vanhemman omat tunteet myös koetuksella

- Täytyy opetella uudet tavat toimia nuoren kanssa.
- Nuori ottaa etäisyyttä → vanhempi joutuu sietämään **hylätyksi tulemisen** tunnetta ja **oman kontrollin menettämistä**.
- Omat tunteiden säätelytaidot joutuvat koetukselle: nuori herättää monenlaisia tunteita, riemusta epätoivoon ja raivoon.
- **Hyvää aggressiota ei kannata tuhjata riitelyyn nuoren kanssa** → ota se hyötykäyttöön; mene punttisalille, lenkille, pese ikkunat, tee perusteellinen kevätsiivous, aloita uusi harrastus
- **Empatia:** Monet uudet asiat vaikuttavat nuoren tunteisiin; kaverisuhteet, tapahtumat koulussa, draamat, moni näistä asioista on vanhemman kontrollin ulkopuolella. Vertaistuki auttaa, ”en ole ainoa!”.



*”Sun pitää hankkia oma elämä”*  
13-v nuori neuvoi huolestunutta äitiään

Katja Myllyviita: MLL Podcast murkkuikäisten vanhemmille <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/elamaa-nuoren-kanssa/onks-kaikki-ok-podcast-murrosikaisen-vanhemmalle/>

# TUNTEIDEN VUORISTORATA

Sanojen antaminen  
tunteille rauhoittaa  
tunnekeskusta ja  
vähentää ahdistusta



# Nuoren mielenterveys vahvistuu, kun kiinnostut hänen ajatuksista ja tunteista

- **Tunteista puhuminen, sanoittaminen:**
  - Mikä fiilis? Käytä tunnesanoja monipuolisesti
  - Anna lupa kokea vahvoja ja vaikeitakin tunteita;
  - Surut on surtava, itkut on itkettävä, pettymyksiä tulee ja niistä pääsee yli, pelot kohdattava, vaikeat tunteet ei katoa kieltämällä ne jne.
- **Ota tunteet vastaan;**
  - Kuunteleminen on rankkaa, älä kuitenkaan pakene.
  - Vahvista nuoren luottamusta siihen, että sinä kestät hänen vaikeankin tunteensa
  - Ole läsnä
  - Kuuntele
  - Älä jakele neuvoja, älä yritä ratkaista ongelmia
  - Kokeile tätä: ”Kuulostaa rankalta. Kerro lisää.”
- **Muista empatia, ei mitätöintiä.**
  - Monet uudet asiat vaikuttavat nuoren tunteisiin; kaverisuhteet, tapahtumat koulussa, draamat, moni näistä asioista on vanhemman kontrollin ulkopuolella.

*”Olisi kiva, jos äiti joskus kysyisi, miltä musta tuntuu xxx asia”  
Nuori 15 v.*

*”..usein lapset haluavat vain tulla kuulluiksi ja saada paremman hallinnantunteen ratkoessaan itse omia ongelmiaan”*

Teoksessa: Lasten ja nuorten traumaattisen surun hoito s.113

**mieli.fi** Muista, että ”Rakkauden vastakohta on välinpitämättömyys”

# Vaikeat tunteet, ahdistus, jännittäminen

- Epämukavuuden, epävarmuuden ja jopa ahdistuksen tunteet **kuuluvat kaikkien elämään**
- Voimme auttaa vaikeiden tunteiden kanssa pärjäämisessä ja niiden sietämisessä
- Turvalliset toimintaympäristöt tärkeitä; oppilaitoksissa ja kaikissa kasvuympäristöissä myönteinen ilmapiiri ja ryhmäyttäminen tärkeää

## Asiantuntija: Kaikki ahdistuneet nuoret eivät tarvitse terapiaa

Vanhempien tulee opettaa vaikeiden tunteiden kanssa pärjäämistä, sanoo THL:n ylilääkäri Outi Linnaranta.



# Ahdistus on tärkeä tunne

Tunteiden nimeäminen aktivoi etuotsalohkoa ja rauhoittaa tunnekeskusta

Mitä tunteita ahdistuksen alta löytyy?

Puhuminen antaa uutta näkökulmaa!  
Mitä nuori tarvitsee?



# Mitä ahdistuksen tunne viestii?

- Yhteiset keskustelut nuorten kanssa:
  - Normalisointi
  - Uudet asiat ja ihmiset voivat olla jännittäviä ja pelottavia → altistuminen, tukeminen, kannustaminen, auttaminen
  - Miten autamme nuoria onnistumaan?
  - Millaisia keinoja on oman olon helpottamiseen? (hengitystekniikat, kylmä vesi, liike, musiikki).

Miten autamme nuoria kasvattamaan ahdistuksen sietolaaria? Pienten askeleiden voima.

Tunteiden nimeäminen aktivoi etuotsalohkoa ja rauhoittaa tunnekeskusta

## AHDISTUS

INHO HÄPEÄ SURU HÄMMENNYS YKSINÄISYYS  
VÄSYMYS LOUKKAANTUNUT NOLOUS HUOLI  
TURHAUTUNUT PELKO EPÄVARMUUS VIHA  
MURHEET AVUTTOMUUS STRESSI  
SYLLISYYS KATUMUS PETTYMYS  
HERMOSTUNEISUUS  
TRAUMA EPÄOIKEUDELLISUUS  
ÄRTYMYS KATEUS  
EPÄMUKAVUUS

# Miten ahdistusoireilua voisi vähentää?

”Suureen osaan  
ahdistuneisuusoireilusta auttaisi  
luotettava aikuinen, jolle nuori  
voisi kertoa huolistaan ja jonka  
avulla saisi **perspektiiviä**  
asioihin.”

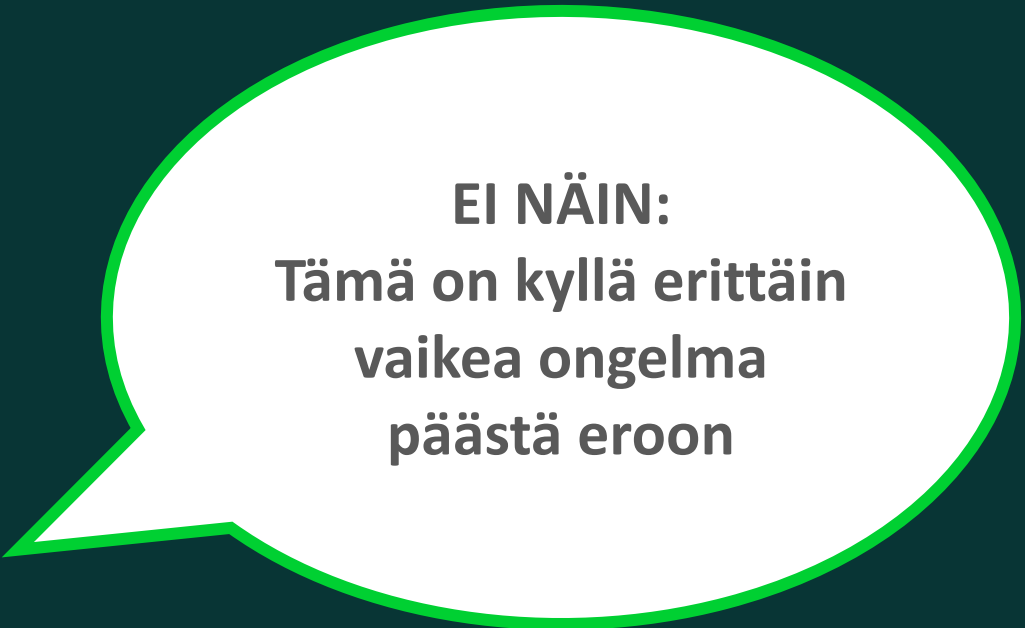
Nuorisopsykiatri Riittakerttu Kaltiala  
16.9.2024 (Lääkärilehti)



# Nuoren kommentti

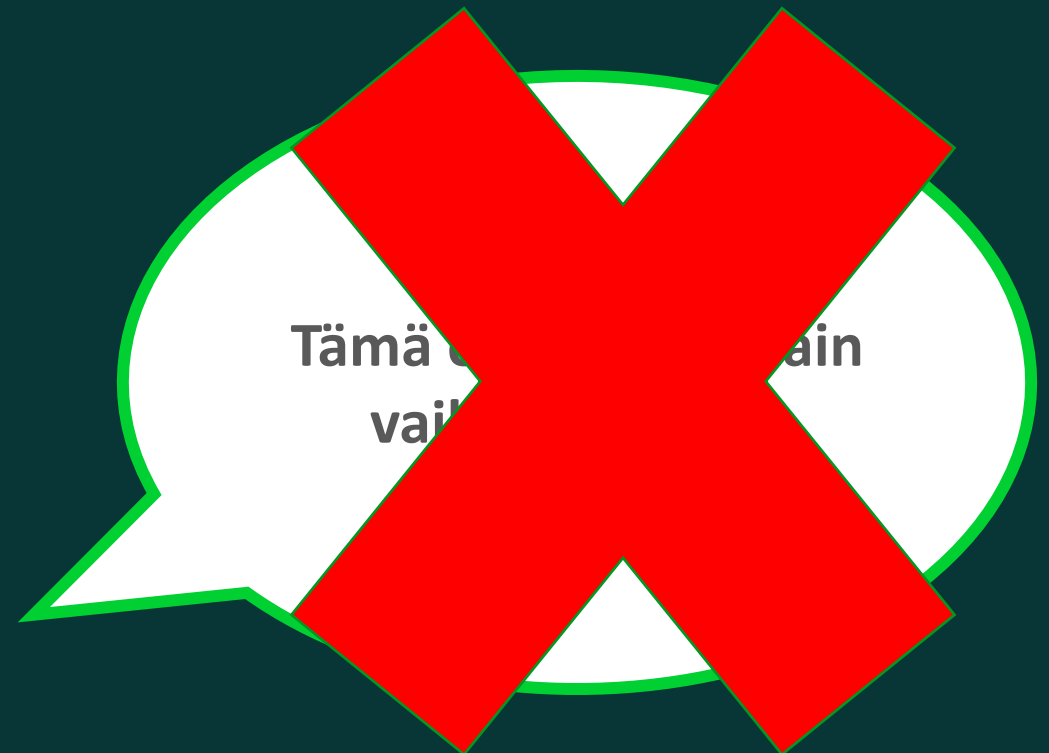
Vanhemmille olisi helppo kertoa asioista, jos tietäisi, että tulisi varmasti kuulluksi. Lisäksi koen, että helpottava tekijä on myös se, että kaikki tunteet on sallittuja eikä negatiivisia tunteita syrjäytetä.

# Käytä aina toivoa luovaa kieltä



**EI NÄIN:**  
Tämä on kyllä erittäin  
vaikea ongelma  
päästä eroon

# Käytä aina toivoa luovaa kieltä



# Validointi vanhemman supervoimana (vs. mitätöinti)

- Kun validoit **negatiivista tunnetta**, se laantuu.
- Kun validoit toisen **positiivista tunnetta**, se lisääntyy.
- Läheisyyden tunne kasvaa.
- Nuori tulee ymmärretyksi.
- Kun validoit toisen toiveita ja päämääriä, hän kertoo niistä enemmän.
- Jos mitätöit niitä, jäät jatkossa ulkopuolelle.

Kuulostaa turhauttavalta, kerro lisää...

Ymmärsinkö oikein, että sinusta tuntuu...

Kuka tahansa tuntisi samoin tuossa tilanteessa...

Tuo on täysin ymmärrettävä toive, vaikka nyt en voikaan toteuttaa toivettasi...

# Janakkalan yläkoulu, Tervakoskella

- Kouluterveyskyselyt paljastivat, että 53,6 % tytöistä koki ahdistusta
- Keskustelivat oppilaiden kanssa, mistä kaikesta ahdistus johtuu:
  - Koulustressi ja paineet
  - Sosiaalinen media
  - Ulkonäköpaineet
- Aloittivat ryhmiä, joissa opeteltiin:
  - Itsetuntemusta ja omia vahvuuksia
  - Itsemyötätuntoa
  - Palautumisen taitoja
  - Stressin hallintaa
- Rentoutumiseen keskittyvät välitunnit koko koululle; puhelimet narikkaan, pehmeän musiikin kuunteleminen, rentoutumisharjoituksia
- Nuoret kertoivat oppineensa rentoutumisen keinoja

***Opin, että en stressaa  
siitä, että stressaan***

Oppilaan palaute

## Esimerkki: Nuorten omahoito-ohjelma ahdistukseen

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nuorten-ahdistuksen-omahoito-ohjelma>

### Maksuton

1. Mitä on ahdistus?
2. Työvälineitä
3. Eväitä jatkoon

## Tervetuloa nuorten ahdistuksen omahoito-ohjelmaan!

AHDISTUS

NUORET

Koetko olevasi ahdistunut? Oletko jatkuvasti huolestunut? Tai jännitätkö sosiaalisia tilanteita? Koetko paineita suoriutumisestasi? Onko sinulla ollut paniikkikohtauksia? Tai tunnetko eroahdistusta? Entä onko sinulla pakkoajatuksia tai pakkotoimintoja, jotka vievät voimiasi?

# Jaettu ilo ja nauraminen vahvistaa yhteyden tunnetta

- Myönteiset tunteet vaikuttavat meidän mielialaan.
- Ilo vähentää stressiä.
- Ilo on myös selviytymiskeino kriisissä.
- Nauraminen vapauttaa aivoissa ja kehossa rentouttavia ja rauhoittavia endorfiineja  
→ vahvistaa turvallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta
- Miten ilon tunnetta voisi lisätä?

*"Äitin kanssa on kiva katsoa jotain sarjaa tai leipoa, ja joskus on ihan vaan mukava puhua sen kanssa, vaikka emme tee mitään niin ihmeellistä"*  
*Nuori 15 v.*

# itsetuntemus ja itsearvostus

mieli.fi



mieli

# Aivotutkija Daniel Amen



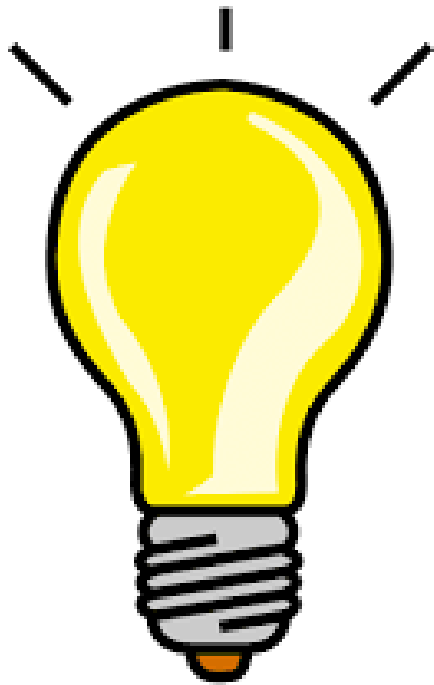
Hän oli katsomassa pingviini-showta

*Kysyi kouluttajalta: Miten onnistut opettamaan tälle pingviinille näin hienoja temppuja? Hän on nin taitava.*

Kouluttaja vastasi: Se on todella helppoa!

*Joka kerta, kun pingviini tekee jotain oikein, minä huomaan sen ja annan sille kalan.*

*Ja kun se tekee jotain väärää niin en huomioi sitä ollenkaan!*



*Minä olen tehnyt aivan  
**päinvastoin** poikani  
kanssa: Huomaan hänet,  
kun hän tekee jotain  
väärin ja jätän  
huomioimatta, kun hän  
tekee jotain oikein!*

# Uusi harrastus: vahvuuksien bongailu

- Kokeile vahvuuksien bongaamista nuorissa!
- Tulla nähdyksi myönteisessä valossa on tärkeää mielenterveydelle.



***”Tarkasti  
annettua, hyvää  
palautetta ei voi  
 antaa liikaa”***

Krisse Lipponen, resilienssi-  
luento

**Nuorten pitäisi saada säännöllisesti myönteistä palautetta siitä, että heidän fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kehitys etenee suotuistasti.**

**Veikko Aalberg, nuorisopsykiatri, emeritus professori**

Olipas kiva, miten  
ystävällisesti...

Teillä on tosi kiva  
tapa kannustaja  
tsempata kaveria...

Wau, miten  
sinnikkäästi  
jaksoit paneutua...

Huomasitko,  
miten  
kärsivällisesti  
hoidit tämän...

# Arvostus auttaa kehittymään

- Se, mihin kiinnitämme huomiota, vahvistuu
- Avaa tilan kasvulle ja kehitykselle
- Voin yhtä aikaa olla kelpaava ja epätäydellinen.
- Itsensä kokeminen arvokkaaksi ei sulje pois pyrkimystä kohti parempaa.
- Arvostus ja hyväksyntä tarjoavat kasvulle paremman alustan kuin riittämättömyys tai täydellisyys.

- Tölli, P. Minä näen sinut. Tammi 2023

*Huomasitko, miten ne villitkin oppilaat jäivät kuuntelemaan sinua... uskon, että sinusta kasvaa vielä mainio..."*

*Tölli, 2023, s. 77*

# Huolet ja murheet

mieli.fi

mieli



# Avun ja tuen vastaanottaminen on mielenterveystaito

- Tuntuu, että on jatkuvasti paha olo tai ahdistunut fiilis.
- Kriisi tai vakava sairastuminen perheessä, ystäväpiirissä.
- Haasteet esim. koulussa tai kouluun lähtemisessä.
- **Apu ja tuki selkeästi näkyvillä; yhteystiedot, henkilöt jne.**

- Pitkittyneet mielialavaihtelut, voimakas ahdistuneisuus, toimintakyvyn lasku, vetäytyminen, itsetuhoisuus ja toivottomuus ovat merkkejä siitä, että tilannetta olisi kartoitettava ammattilaisen kanssa **nopeasti**.


Keskustelutukeen tulisi hakeutua yhtä matalalla kynnyksellä, kuin menisit näyttämään kipeää polvea terveydenhoitajalle.

# Sekasin.fi Nuorten kriisipalvelu chatissa

- Chat –keskusteluja 37.000 v.-23
- Yhteydenottoyrityksiä 170.000
- 72% keskusteluista koulutetut vapaaehtoiset ja opiskelijat
- Jokaiselle nuorelle varataan henkilökohtaista aikaa 45 min, mikä riittää lähes kaikille
- Yhden kohtaamisen palvelu

# Puhumisen taikavoima

- Huolten ja ilojen jakaminen tärkeää
- Pelkkä puhuminen ystävän, läheisen tai kriisityöntekijän kanssa auttaa pahaan oloon
- Tarvitaan harjoittelua, tilaisuuksia ja kiinnostunut kuulija
- Ongelman sanominen ääneen auttaa jäsentämään ja hahmottamaan ja löytämään ratkaisuja
- Lohdulliset sanat ovat tarpeen
- Myötätunto ja empatia
- Sanojen supervoima; kannustaminen ja optimismi



**Nuori tarvitsee  
vuorovaikutusta  
yhtä paljon kuin  
vauvaikäinen!**

Miila Heinonen, nuorisolääkäri, Nummenmaa L. Tunnekartasto

# Haluatko kertoa, mikä **estää** todellisten tunteiden kertomisen?

- ”En uskalla ku kerran yritin ja sit mun äiti oli vaan että nyt on ilta sua taitaa väsyttää menehän nukkumaan”
- ”Se että ne kertoo eteenpäin eikä ymmärrä”
- ”Mua pelottaa että ne ei ota mua tosissaan”
- ”Se, että ei minua kuitenkaan kuunnella, ja minulle vain huudettaisiin.”
- ”Koen ettei tunteitani oteta vakavasti ja eikä niiden koeta olevan tarpeeksi pahoja. En myöskään halua aiheuttaa heille turhia ongelmia”
- ”En uskalla kertoa koska pelkään että he suuttuvat”
- ”En haluu et ne tietää mun ongelmista”
- ”Hävettää”

*Sekasin Kollektiivin vaikuttamisbotti 2025, kysely 12-29 -vuotiaille nuorille.*

## Sekasin-chatin kriisipalveluissa tulee usein esille se, että nuoret eivät uskalla kertoa ongelmistaan vanhemmille, koska haluavat suojella heitä.

- He pelkäävät aiheuttavansa stressiä ja harmia.
- Tee selväksi, että kestät heidän huolensa ja murheensa.
- Muista, että sinun ei tarvitse alkaa ratkoa ongelmia.
- Moni solmu aukeaa jo sillä, että joku on kiinnostunut ja vain kuuntelee.
- Keskusteleminen ja nuoresta kiinnostuminen avaa monia lukkoja ja auttaa eteenpäin.
- Kokeile tätä: ”Kuulostaa rankalta. Kerro lisää.”

” Jos äidille menee kertomaan jostain ongelmasta, hän haluaa usein tehdä asialle jotain heti, ja vaikka se onkin usein hyvä asia, joskus haluaisin hänen vaan kuuntelevan.”

Nuori 15 v.

# TOIVOA LUOVA KESKUSTELU

Kysymykseen chat-keskustelun hyödyllisyydestä sai valita useita vaihtoehtoja ja valinnoissa näkyikin hajontaa. Valtaosa kuitenkin koki keskustelun eri tavoin hyödylliseksi. 19% koki, ettei keskustelusta ollut mitään hyötyä. Heistäkin osa arvioi samaan aikaan, että esimerkiksi tunsii itsensä vähemmän yksinäiseksi.



# Hyödynnä tekstiviestit

- Joskus nuoren kanssa on helpompi kommunikoida tekstiviestien avulla
- Hymiöt ja emojiit ovat hyviä
- 😊 ❤️
- Kokeile näitä:
  - ❖ Mitä kuuluu?
  - ❖ Olet tärkeä
  - ❖ On kivaa / hauskaa / ihanaa, kun olet olemassa

**Lähetä nuorelle  
whatsapp-viesti.  
Sano hänestä jotakin  
kivaa ja tärkeää!**



# Mitä nuori tarvitsee?

- Turvallista ja läheistä kiintymyssuhdetta – se on hyvinvoinnin pohja
- Myönteisesti nähdyksi ja kuulluksi tulemista
- Kaverisuhteita
- Vaikka nuorilla on vahva kehityksellinenkin tehtävä suuntautua kavereiden puoleen, turvallista **vanhemmuutta tarvitaan pitkään** → oma äiti ja isä ovat kyselyissä nuoren idoleita
- Meillä helposti korostetaan itsenäistymistä ja pärjäämistä; nuori saa olla epävarma
- Toivoa, uskoa ja luottamusta elämään



# Nuori kertoo

Minulle aikuisen tuki on, että hän on tukenasi vaikeina aikoina ja lohduttaa sinua, kun tunnet olosi alakuloiseksi, tuomitsematta sinua.”

Nuori 15 v.

# Miten sulkeutuneeseen nuoreen saa yhteyden parhaiten?

## 1. Anna aikaa ja tilaa ja tartu hetkeen!

- Älä painosta avaamaan heti keskustelua. Anna nuorelle mahdollisuus avautua omassa tahdissaan. Usein nuori haluaa puhua silloin, kun sinulla on kiire tai olet väsynyt. Tartu hetkeen.
- Vältä liian suoraa kysymyksiä tai tuputtamista.
- Miksi-kysymykset ovat ongelmallisia → vältä niitä

## 2. Luo myönteinen ja turvallinen ilmapiiri

- Tee selväksi, että olet valmis kuuntelemaan ilman tuomitsemista tai arvostelua.
- Osoita ymmärrystä ja hyväksyntää myös hiljaisuutta kohtaan.

## 3. Kiinnostu aidosti nuoren maailmasta

- Ota selvää, mistä asioista nuori on kiinnostunut (esim. pelit, musiikki, harrastukset) ja osoita niihin kiinnostusta.
- Näytä hyväksyntää myös silloin, kun kiinnostuksen kohteet eroavat omistasi.

## 4. Opettele kuuntelemaan enemmän kuin puhut

- Vältä nopeiden ratkaisujen tarjoamista.
- Usein nuori kaipaa vain, että joku kuuntelee ja ymmärtää.
- Anna hänen puhua ensin ja keskity kuuntelemaan aktiivisesti.

## 5. Toiminnan kautta puheyhteys; autokyydit

- Tekemisen lomassa on usein helpompi puhua (esim. kokkaaminen tai ulkoilu, autokyydit)

## 6. Ole luotettava

Nuoren pitää kokea, että olet aidosti läsnä ja luotettava. Pidä kiinni lupauksista ja aikatauluista

## 7. Hyväksy rajat ja kunnioita yksityisyyttä

## 8. Huumori ja rento ilmapiiri

# Nuori neuvoo:

- *Kuunnelkaa teiniänne!*
- *Yleensä teinit antaa rivien välistä merkkejä, voi silleen niinku lähestyä teiniä hauskasti ja huumorilla, eikä syyttävästi.*
- *Voi neuvoa, mutta ei sillä tavalla, että ensin kerrotaan mikä kaikki on vialla ja sitten tulee neuvot vaan silleen, että hyvässä tilanteessa voi luoda rauhallisen ilmapiirin.*
- *Jos on kiree ilmapiiri niin silloin teini kääntyy vastaan ja siitä tuntuu, että nyt se ei ole sen arvoinen, ja teini alkaa tehdä juuri toisinpäin, jos ilmapiiri on kireä ja toruva.*

Noora 19 v.

# Psykologi neuvoo:

- Teinin kanssa vaaditaan tilannetajua ja herkkyyttä
- Nuori ei ota vastaan sillä hetkellä, kun sinä tuputat tietoa
- Ole valmis silloin, kun nuori on vastaanottavainen → tässä tarvitaan valppautta!
- Esimerkiksi:
  - *Kun oma nuori oli yläkouluikäinen, yritin tuputtaa hänelle tietoa ja viisaita neuvoja. Ei onnistunut. Sen sijaan illalla, kun olin väsynyt ja menossa nukkumaan niin silloin hän hilautui kainaloon kissa sylissä ja pyysi silittämään kissaa. Silloin tajusin, että vain nyt on se hetki, että hän olisi valmis ottamaan vastaan. Ei suinkaan aamulla, jolloin itse olisin ollut pirteä.*
- **Tunnistakaa se pieni hetki** esim. auton ratissa, jos nuori alkaa tilittää; **silloin pitää hoksata olla kanavat auki**
- Joissakin kohtaa mennään hyvin pitkälle nuoren ehdoilla tässä kommunikaatiossa

Elina Komulainen, psykologi

# Vanhemmuuden supervoimia

- Kiinnostuksen supervoima
- Kuuntelemisen supervoima
- Kannustamisen ja rohkaisun supervoima
- Nuoren vahvuuksien huomaamisen supervoima
- Armollisuuden supevoima: Virheiden tekeminen kuuluu oppimiseen. Voimme antaa tehdä virheitä ja oppia niistä
- Huolten puheeksi ottamisen supervoima
- Avun etsimisen ja vastaanottamisen supervoima



# Kuuden koon muistilista

**Kiinnostu**

**Kysy**

**Kuuntele**

**Kannusta**

**Kehu**

**Kunnioita**

Mun vanhemmat on mulle tärkeitä. Ne kuuntelee, tukee, kannustaa, ymmärtää, välittää, auttaa. Me piirretään paljon yhdessä ja muutenkin pelleillään.”  
Nuori 15 v.

Tykkään mennä reissulle vanhempieni kanssa tai syödä vaan vaikka päivällistä kaikki samassa pöydässä.”  
Nuori 15 v.

# Tukea ja apua on saatavilla

- MIELI Kriisipuhelin, keskusteluapua suomeksi 09 2525 0111, auki 24/7
  - Kriisipuhelin päivystää myös ruotsiksi, englanniksi, venäjäksi ja ukrainaksi
  - [mieli.fi/kriisipuhelin](https://mieli.fi/kriisipuhelin)
- Keskusteluapua verkossa
  - Sekasin nuorille, [sekasin.fi](https://sekasin.fi)
  - MIELI Kriisichat, [mieli.fi/kriisichat](https://mieli.fi/kriisichat)
  - MIELI Tukisuhde, keskustelua saman vastaajan kanssa
- MIELI ry tarjoaa keskusteluapua myös kasvokkain kriisivastaanotoilla ympäri Suomea ja Itsemurhien ehkäisykeskuksessa sekä ryhmissä.
- **[mieli.fi/tukeajaapua](https://mieli.fi/tukeajaapua)**
- Palvelu on maksutonta ja anonyymia

# Tukea ja apua kaverisuhteisiin

- Kaverisuhteiden haasteiden HUS mielenterveystalon omahoito-ohjelma:  
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/kaverisuhteiden-haasteiden-omahoito-ohjelma>
- Helsinki Missio: <https://www.helsinkimissio.fi/uutinen/nuorten-aani-yksinaisyydelle-julkaistu-opas-tarjoaa-ratkaisuja-nuorten-kasvavaan-yksinaisyyteen/>
- Suomen Punainen Risti:  
<https://www.punainenristi.fi/tyomme/opettajille/kaveritaitoja/>

# Maksuttomia palveluita Keski-Suomessa

## Nuorille

- Koulujen oppilashuolto; terveydenhoitajat, koulupsykologit, kuraattorit, koulunuorisotyö
- <https://www.hyvaks.fi/palvelumme/mielenterveys-ja-paihdepalvelut>
- **Nuorten** mielenterveys –ja päihdetyön tiimi 13-22 –vuotiaille nuorille  
<https://www.hyvaks.fi/palvelumme/nuorten-mielenterveys-ja-paihdeyon-tiimit>
- **Nuorten talo Jyväskylässä:** Ohjaamo-palvelut: alle 30-vuotiaille. (koulutus, raha-asiat, asuminen, työ, terveys ja hyvinvointi, ihmissuhteet, vapaa-aika). HOT-terapiaa; 6-7 tapaamista + 1-3 seurantatapaamista. Myös hyvinvointi, ADHD ja jännittäjäryhmiä.
- **HUS mielenterveystalo omahoito-ohjelmat:** 37 erilaista omahoito-ohjelmaa;  
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito>
- **Chillaa** appi nuorille; rentoutumisharjoituksia ja tsemppiä muilta nuorilta
- **Walk-In terapia;** ratkaisukeskeistä terapiaa maksutta alle 12-29 -vuotiaille; 12 paikkakunnalla Suomessa: mm. Jyväskylä <https://www.lastenjanuortenkeskus.fi/walk-in-terapia-2/>
- **Valmentamo:** ratkaisukeskeiset elämäntaidon valmentajaksi opiskelevat tekevät maksuttomia oppilasvalmennuksia. [www.valmentamo.fi](http://www.valmentamo.fi)

# Maksuttomia palveluita Keski-Suomessa

## Aikuisille

- Pyydä apua –nappi Keski-Suomen hyvinvointialue: <https://www.hyvaks.fi/asiointi/pyyda-apua-nappi>
- **Aikuisten** mielenterveys –ja päihdepalvelut: <https://www.hyvaks.fi/palvelumme/nuorten-mielenterveys-ja-paihde-tyon-tiimit>
- Keski-Suomen sosiaali- ja kriisipäivystys p. 014 266 0149 (ympäri vuorokauden)
- Kriisikeskus Mobile ma-to 8-20 ja pe 8-17 p. 044 7888 470
- **HUS mielenterveystalo omahoito-ohjelmat:** 37 erilaista omahoito-ohjelmaa; <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito>
- **Vertaistukea murrosikäisen vanhemmille:** [www.kamalataidit.fi](http://www.kamalataidit.fi)
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto [www.mll.fi](http://www.mll.fi)
- Keski-Suomen ensi –ja turvakoti: <https://ksetu.fi/>
- Valmentamo: ratkaisukeskeiset elämäntaidon valmentajaksi opiskelevat tekevät maksuttomia oppilasvalmennuksia. [www.valmentamo.fi](http://www.valmentamo.fi)
- Muuta: [www.vanhemmuudenapuu.fi](http://www.vanhemmuudenapuu.fi)
- Maria Akatemia: maksutonta tukea psyykkisesti oireilevien 12-24-vuotiaiden nuorten vanhemmille. [Vankemmaksi – Maria Akatemia | Ihmisten ja yhteisöjen kasvun asiantuntija](#)

# Palaute

- <https://urly.fi/3B81>



Kiitos!

Elina Marjamäki

MIELI Suomen Mielenterveys ry

[elina.marjamaki@mieli.fi](mailto:elina.marjamaki@mieli.fi)



Jokainen mieli on tärkeä.  
Jokainen lahjoitus on tärkeä. **Auta nyt.**

- ♥ Tekstaa **MIELI** numeroon **16499** (10€)
- ♥ Lahjoita **MobilePaylla** numeroon **50705**
- ♥ Lahjoita **netissä** osoitteessa **mielilahjoitus.fi**

Haluatko lisätietoa mielenterveydestä  
ja sen edistämisestä?

[mieli.fi/tilaa-uutiskirje](https://mieli.fi/tilaa-uutiskirje)

