



SASKY

Puheeksi otto kuuluu kaikille!

Materiaali puheeksi oton tueksi

**Materiaalin on tuottanut ja
koonnut Opetushallituksen
rahoittama PuheeX-hanke, joka
kehitti oppilaitosturvallisuutta ja
hyvinvointia SASKY
koulutuskuntayhtymässä,
Oulun seudun
koulutuskuntayhtymässä ja
Parkanon lukiossa vuosina
2023–2025.**

Tämä materiaali on koottu tukemaan puheeksi oton tilannetta ja teeman käsittelyä. Materiaali on tehty yhteistyössä opiskelijoiden ja opettajien kanssa toisen asteen oppilaitoksessa, mutta materiaalia voi soveltaa myös oppilaitosympäristön ulkopuolisiin puheeksi oton tilanteisiin.



Tervetuloa puheeksi oton pariin!

- Puheeksi oton merkitys

Puheeksi oton tilanne

- Miten toimia, jos huoli herää?

Puheeksi oton taidot

Valmistautuminen puheeksi ottoon

- Muistilista
- Tukilomake huolen puheeksi ottoon

Yhteisöllisyys ja vertaisuus voimavarana

Tukikanavat

- Materiaaleja ja linkkejä puheeksi oton teeman käsittelyyn
- Ilmoitusvelvollisuus
- Tarinalliset materiaalit puheeksi oton tueksi

Tervetuloa puheeksi oton pariin!

Puheeksi otto on yksi keino lisätä avoimuutta ja luottamusta oppilaitoksessa.

Puheeksi otto vahvistaa myös yksilön hyvinvointia. Nämä tekijät ovat osa ennaltaehkäisevää turvallisuustyötä.

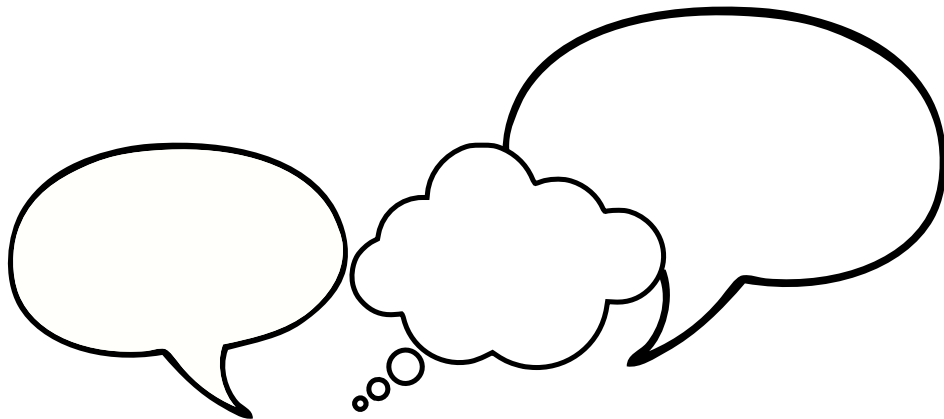
Puheeksi ottoon kannustaminen rakentaa yhteistyötä ja sitouttaa kaikki yhteisön jäsenet turvallisuustyöhön. Se voi auttaa tunnistamaan ja ratkaisemaan turvallisuuteen liittyviä haasteita tehokkaammin.



Puheeksi oton merkitys

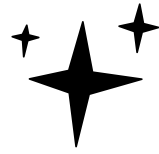
1. **Varhainen puuttuminen:** Puheeksi otto auttaa tunnistamaan ja puuttumaan ongelmiin varhaisessa vaiheessa, ennen kuin ne pahenevat.
2. **Ennaltaehkäisy:** Keskustelun aloittaminen voi ehkäistä ongelmien syntymistä tai pahenemista.
3. **Luottamuksen rakentaminen:** Avoin ja kunnioittava keskustelu vahvistaa luottamusta ja yhteistyötä ammattilaisen ja asiakkaan tai vertaisten välillä.
4. **Tuen tarjoaminen:** Puheeksi otto antaa mahdollisuuden tarjota tukea ja ohjausta yksilöllisiin tarpeisiin.
5. **Voimavarojen vahvistaminen:** Keskustelun kautta voidaan vahvistaa ihmisen omia voimavaroja ja uskoa omiin vaikutusmahdollisuuksiin.

Keskustelutehtävä



Mitkä asiat suojaavat hyvinvointia?

Mitkä asiat hankaloittavat, ovat riskitekijöitä hyvinvoinnille?



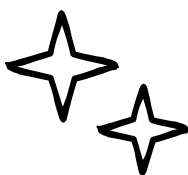
Puheeksi oton sarjakuvat

Puheeksi oton tilannetta avataan seuraavissa sarjakuvissa. Opiskelijoiden kanssa pohdittiin puheeksi oton tilannetta ja tarvetta, näitä asioita on tuotu sarjakuvaan. Oppilaitoksen seinälle kiinnitettävä sarjakuva on näkyvä esimerkki turvallisuuspuheen lisäämisestä oppilaitoksessa.

Ensimmäisessä sarjakuvassa "Välitä opiskelijasta, ota huoli puheeksi!" ohjeistus on suunnattu opetus- ja ohjaushenkilöstölle.

Toisessa sarjakuvassa "Välitä, ota huoli puheeksi" käsitellään tilannetta opiskelijan näkökulmasta, vertaisena.

SINULLA ON AINA TOIMINTAMAHDOLLISUUKSIA!





Välitä opiskelijasta, ota huoli puheeksi!



Kun huoli herää opiskelijan tilanteesta, näin voi toimia.

THL: ohjeistusta opetus- ja ohjaushenkilöstölle.

Ota huoli puheeksi opiskelijan ja tarvittaessa vanhemman kanssa, tilanteen mukaan toistuvasti.



Jos et tiedä, miten toimia opiskelijan asiassa, niin voit aina kysyä neuvoa opiskeluhuoltopalvelujen ammattilaisilta eli kuraattorilta, psykologilta tai terveydenhoitajalta, joka voi tarvittaessa konsultoida lääkäreitä.

Muista myös velvollisuutesi ohjata opiskelija viipymättä suoraan opiskeluhuoltopalveluihin, kun arvioit, että hän tarvitsee opiskeluhuoltopalveluja (OH-laki 16 §).



Opiskeluhuoltopalveluista saat neuvoa esimerkiksi:

- opiskeluhuoltopalveluihin ohjaamisesta ja palvelujen keskinäisestä työnjaosta
- opiskelijalle opiskeluhuoltopalveluista tarjottavasta tuesta
- yhteistyöstä pedagogisen tuen ja opiskeluhuollollisen tuen järjestämisessä
- monialaisen asiantuntijaryhmän kokoamisesta ja toiminnasta
- huoltajayhteistyöstä
- oppilaitoksen ulkopuolisista palveluista ja niihin ohjaamisesta
- lastensuojeluilmoituksen tekemisestä ja muista ilmoitusvelvollisuuksista



SINULLA ON AINA TOIMINTAMAHDOLLISUUKSIA!



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!

BANG

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 kannu 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 opiskeluhoollon palveluja. Syyksi riittää herännyt huoli. Ensimmäiseksi 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.

Puheeksi oton taidot helpottavat vuorovaikutusta

Kiinnitä näihin huomiota, kun otat asioita puheeksi.



Aktiivinen kuuntelu: Kuuntele toista henkilöä tarkasti ja osoita, että arvostat hänen näkemyksiään ja tunteitaan. Aktiivisella kuuntelulla voi auttaa ehkäisemään ja ratkaisemaan konflikteja. Kun molemmat tuntevat tulevansa kuulluiksi, on helpompi löytää yhteisymmärrys. Aktiivisella kuuntelulla rakennat avoimuutta, luottamusta ja vähennät väärinkäsityksiä.

Avoimet kysymykset: Esitä kysymyksiä, jotka rohkaisevat laajempiin vastauksiin ja syvällisempään keskusteluun. Miten voit? Mitä kuuluu? Avoimet kysymykset antavat tilaa toisen tunteille ja kokemuksille ja vähentävät väärinkäsityksen riskiä. Näin ymmärrät toisen henkilön näkökulmaa paremmin ja voit saada yksityiskohtaisempaa tietoa, joka auttaa ratkaisujen etsimisessä.

Empatia ja myötätunto: Osoita ymmärrystä ja tukea toisen henkilön tunteita kohtaan. Näin luot turvallisen ilmapiirin, jossa vaikeista asioista on helpompi puhua. Aktiivinen kuuntelu osoittaa empatiaa.

Selkeä ja kunnioittava viestintä: Käytä selkeää kieltä ja kunnioita toisen henkilön tunteita ja näkemyksiä. Näin vähennät väärinymmärryksen mahdollisuutta, konfliktien riskiä ja parannat yhteistyötä ja luottamusta.

Rakentava palaute: Anna palautetta, joka on sekä rehellistä että kannustavaa. Näin autat toista henkilöä kehittymään ja parannat vuorovaikutusta.

Valmistautuminen puheeksi ottoon

Tsekkaa
nämä!

Tiedosta ja rauhoita oma tunnetila



Päätä, miten suhtaudut toiseen
henkilöön



Luo tunneside ja turvallisuutta
dialogilla



Kysy itseltäsi, mikä auttaa toista
kokemaan olonsa turvalliseksi?



Ole aidosti kiinnostunut toisesta,
kannusta



Kysy, kysy ja kysy eri näkökulmista



Jos toinen on kielteisen tunnetilan
vallassa, tarjoa vaihtoehtoja



Joskus on syytä lopettaa
keskustelu ja jatkaa myöhemmin,
tilanne jää pohdittavaksi
molemmille



Johda lopputulokseen



Ota huoli puheeksi

Tämä lomake on tarkoitettu helpottamaan opiskelijan huolen puheeksi ottoa. Merkitse etukäteen mieltäsi painavia asioita sen verran kuin koet parhaaksi.

Huoleni koskee (rastita)

- Itseäni
- Perhettäni
- Opiskelukaveria
- Oppilaitokseni opettajaa tai muuta henkilökunnan jäsentä

Asia(t) liittyy (voit valita useamman)

Kaverisuhteisiin

- Yksinäisyyteen
- Riitoihin
- Kaveripiirin käyttöön
- Johonkin muuhun, mihin?

Kiusaamiseen

- Koulussa tai koulumatkalla
- Harrastuksissa
- Netissä/somessa
- Jossain muualla, missä?

Koulunkäyntiin

- Lintsaamiseen
- Oppimis- /keskittymisvaikeuksiin
- Motivaation puutteeseen
- Opettajaan/ koulun henkilökuntaan
- Johonkin muuhun, mihin?

Perheeseen

- Ongelmiin perheenjäsenen kanssa (esim. riidat)
- Perheenjäsenen ongelmaan (esim. väkivaltaisuus, alkoholismi)
- Perheenjäsenen sairauteen (esim. mielenterveyden ongelmat, fyysinen sairaus)
- Vanhempien eroon
- Läheisen kuolemaan
- Johonkin muuhun, mihin?

Mielenterveyteen

Ahdistukseen/pelkoihin/paniikkioireisiin
Itsetuntoon
Stressiin
Vihan tunteisiin
Masennukseen tai muunlaiseen pahaan oloon
Itsetuhoisiin ajatuksiin/käyttäytymiseen
Syömiseen liittyviin ongelmiin
Johonkin muuhun, mihin?

Väkivaltaan

Fyysiseen väkivaltaan (esim. lyöminen, töniminen)
Henkiseen väkivaltaan (esim. haukkuminen, porukasta poisjättäminen)
Seksuaaliseen kaltoinkohteluun (esim. ehdottelu, koskettelu, raiskaus)
Johonkin muuhun, mihin?

Päihteisiin

Alkoholiin
Tupakkaan/nuskaan/vapeen
Huumeisiin tai niiksi luokiteltaviin
Lääkkeisiin

Median käyttöön

Riippuvuuteen (esim. pelit, netti, porno)
Huijauksiin (esim. netissä)
Yksityisyyteen/julkisuuteen (esim. kuvien vuotaminen julkisiksi)
Johonkin muuhun, mihin?

Rahallisiin vaikeuksiin

Johonkin muuhun, mihin?

Toivon, ettet kerro asioista eteenpäin ennen keskustelemista kanssani.

Oletko kertonut asiasta/asioita aikaisemmin aikuiselle?

On olemassa vielä jotain, jota en ole tällä lomakkeella halunnut tai uskaltanut paljastaa.

Haluan vielä sanoa, että...

Yhteisöllisyys ja vertaisuus voimavarana – huolen voi ottaa puheeksi vertaisena

Yhteisöllisyys on tosi iso voimavara, joka vaikuttaa hyvinvointiin ja kykyyn toimia. Erityisesti nuoremmille opiskelijoille yhteisöllisyys voi olla merkittävä osa heidän identiteettiään. Yhteisöön kuuluminen vahvistaa itsetuntoa ja omien vahvuuksien näkemistä. Olettaen, että yhteisö on turvallinen.

Vertaistuki, vertaisuus on osa yhteisöllisyyttä.

Vertaisena voi vaikuttaa omaan yhteisöönsä ja olla mukana luomassa siitä mukavampi ja turvallisempi. Huolen voi ottaa puheeksi vertaisena.



Osallisena yhteisössä opiskelija saa tukea jaksamiseen, hän voi kysyä asioita turvallisesti sekä ottaa asioita puheeksi, hän myös oppii toisilta. Yhteisöllisyys vaikuttaa opiskelijoiden kiinnittymiseen opintoihin ja valmistumiseen. Yhteisöllisyyden kautta opitaan myös työelämän yhteistoimintaa ja tiimipelaamisen taitoja. Työelämään on helpompi kiinnittyä, kun on oppinut kiinnittymään opiskeluyhteisöön. Yhteisöllä on suuri merkitys, miten yhteisö kutsuu mukaan ja pitää jäsenistään kiinni.

Materiaaleja ja linkkejä puheeksi oton teeman käsittelyyn yhdessä tai yksin



- **Opiskeluhuollon** henkilökunnalta saat tietoa ja apua eri asioiden käsittelyyn.
 - Saskyn opiskelijahuoltopalvelut: [Opiskelijahuolto](#) | [SASKY koulutuskuntayhtymä](#)
- **Vastaa 10 kysymykseen** ja löydä sopivaa tukea. Zekki perustuu 3X10D®-elämäntilannemittariin, tutkimuksiin ja asiantuntijatietoon. Se soveltuu parhaiten n. 15–25-vuotiaille. [Zekki](#) | [Miten sulla menee?](#)
- **Valoa-chat, jonka kautta saa sekä ammattilaisen että vertaistukea.** [Valoa-chat – Keskusteluapua mielen asioihin](#) | [MTKL](#)
- **Sekasin-chat luo toivoa ja auttaa** ratkomaan mieltä painavia ongelmia. <http://www.sekasin.fi/>
- **Turvallisuuskasvatusvideot, yhteistyössä poliisin kanssa:**
 - Kiusaaminen [Kiusaaminen – YouTube](#)
 - Somekäytös [Somekäytös – YouTube](#)
 - Väkivalta [Väkivalta](#)
 - Päihteet [Päihteet – YouTube](#)
 - Seksuaalinen itsemääräämisoikeus [Seksuaalinen itsemääräämisoikeus](#)
- **Puheex hankkeen koulutusmateriaalit:**
 - **[Tunnetaidoilla turvallinen ja hyvinvoiva oppilaitos – työpaja – Avointen oppimateriaalien kirjasto \(aoe.fi\)](#)**
 - **[Päihteet ja puheeksiotto – työpaja – Avointen oppimateriaalien kirjasto \(aoe.fi\)](#)**
 - **[Informaatiovaikuttaminen tunnistamalla turvallinen ja hyvinvoiva oppilaitos – koulutusmateriaali – Avointen oppimateriaalien kirjasto \(aoe.fi\)](#)**

Tarinalliset materiaalit puheeksi oton tueksi

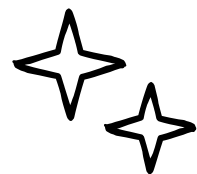
Tarinalliset materiaalit (6 kpl) puheeksi oton tueksi sopivat eri teemojen käsittelyyn esim. opiskelijaryhmän kanssa. tarinat perustuvat TurvaX- ja PuheeX-hankkeiden kehittämistyössä esille nousseisiin teemoihin.

Tarinalliset materiaalit voivat toimia:

- Keskustelun käynnistäjinä ja kysymysten herättäjinä.
- Apuna konkretisoimaan tilanteita ja avaamaan teoreettisia käsitteitä.
- Mallina puheeksi ottamisesta ja miten eri tilanteissa voi toimia.
- Tukena tunnettyöskentelyn, empatian, toisen asemaan asettumisen ja itsereflektion harjoittelemisessa.

Tarinalliset materiaalit ovat seuraavista teemoista:

1. **Digitaalinen häirintä puheeksi**
2. **Kaverin muuttunut käytös puheeksi**
3. **Kuormittuneisuus ja jaksaminen puheeksi**
4. **Luottamuksen rakentaminen tutortoiminnassa**
5. **Uusi suunta opinnoille**
6. **Rikoskierteen katkaisu**



Digitaalinen häirintä puheeksi

**Tarinallinen materiaali
puheeksi oton tueksi**

Laura oli mielestään melko tavallinen somen käyttäjä, ei postannut itsestään usein, mutta seurasi aktiivisesti kuitenkin useilla somealustoilla eri tilejä ja oli yhteydessä ystäviinsä. Kerran Laura sai oudon viestin WhatsAppiin tuntemattomasta numerosta. Siinä kysyttiin, mitä hänelle kuuluu ja keuhuttiin hänen ulkonäköään. Laura antoi asian olla. Viikon aikana viestit kuitenkin lisääntyivät, niihin oli tullut mukaan seksuaalissävytteisiä ehdotuksia. Laura ajatteli, että tällaisia viestejä tulee kaikille joskus. Viestejä alkoi tulla myös eri numeroista ja yhä useammin. Laura alkoi ymmärtää, että tämä ei ollut normaalia. Kun viestit muuttuivat kuvaviesteiksi, joissa oli miesten sukupuolielimiä, Laura tunsi olonsa ahdistuneeksi ja pelokkaaksi.

Viikkojen kuluessa Luran olo muuttui pelokkaammaksi ja hänestä tuntui ahdistavalta kävellä julkisilla paikoilla ja miettiä olisiko häirikkö joku, joka tunsi hänet. Aluksi Luran mielestä harmittomalta tuntuvasta asiasta oli paisunut hänen jokapäiväistä elämäänsä haittaava tekijä, joka vaikutti hänen mielialaansa. Laura päätti kertoa asiasta ystävälleen Emmalle. Kun asia oli otettu puheeksi, Luran olo helpottui ja hän ymmärsi, kuinka paljon asian kanssa yksin oleminen oli kuormittanut häntä. Nyt hän näki vaihtoehtoja ja tunsi, että hän selviää. Emma oli törmännyt somessa somepoliisiin tiliin ja ehdotti, että Laura lähestyisi asian kanssa somepoliisia.

Laura otti yhteyttä somepoliisiin ja kävi ilmi, että joku oli ilmeisesti saanut Luran numeron käsiinsä, joten vaihtoehtoina olisivat puhelinnumeron vaihto tai systemaattinen ilmianto ja blokkaukset. Lauraa ärsytti ajatus numeron vaihtamisesta, koska se oli ollut hänellä koko hänen elämänsä ajan. Hän päätti kokeilla ensin viestien systemaattista estämistä ja ilmiäntoita. Hän alkoi sinnikkäästi estää ja ilmiäntoita kaikki häiritsevät viestit ja tilit. Määrätietoisuus alkoi tuottaa tulosta. Viestien määrä väheni ja lopulta ne loppuivat kokonaan. Laura tunsi olonsa jälleen turvalliseksi ja pystyi jatkamaan normaalia elämäänsä ilman jatkuvaa pelkoa. Laura rohkaistui puhumaan asiasta avoimesti myös muille ja tarjosi vertaistukea muille samassa tilanteessa oleville. Vertaistuen antaminen ahdistavassa tilanteessa tuntui helpottavalta ja tuntui myös hyvältä auttaa muita, jotka olivat joutuneet samanlaiseen tilanteeseen. Yhdessä he myös huomasivat, että kyseessä on valitettavan yleinen ilmiö. Nuoret päättivät ideoida yhdessä oppilaitoksensa opiskeluhuollon henkilöstön kanssa tietoisuuskampanian koulutuksen, jossa kerrotaan ilmiöistä ja mistä voi saada apua. Koulutuksen keskeinen sanoma oli:

**Älä jää asian kanssa yksin, vaan avaa
aina suusi, jos sinulla on yksikin
ihminen, jolle voit siitä kertoa.**

Kaverin muuttunut käytös puheeksi

Tarinallinen materiaali
puheeksi oton tueksi

Mico on 18-vuotias ja opiskelee catering-alalla toista vuotta. Hän on ahkera opiskelija ja saapuu aina kouluun ajoissa. Viime aikoina Micon elämässä on kuitenkin tapahtunut muutoksia. Mico on löytänyt uuden kumppanin ja hänen kauttaan Micolle on tullut uusia ystäviä. Aikaisemmin Mico on viettänyt paljon aikaansa Laurin kanssa iltaisin sulkapalloa tai pleikkaa pelaamalla. Nyt Micon viikonloput ovat alkaneet täyttyä juhlimisesta. Uusi kuvio on kuitenkin vienyt Micoa pois entisestä kaveripiiristä, johon kuuluivat luokkakaverit. Mico on kertonut luokkakaverilleen viikonloppujen menoistaan ja rahankulutuksestaan. Hän on myös kertonut, että on kokeillut silloin tällöin alkoholin lisäksi huumeita. Hän on myös kertonut, ettei hänellä ole enää oikein motivaatiota koulun ja muiden velvollisuuksien hoitamiseen. Tämä on asia, joka pohdituttaa Micon ystävää Lauria, ja hän päättää ottaa asian Micon kanssa puheeksi sopivana hetkenä.

Vaikka Mico saapuu kouluun päivittäin sovitusti, opettajat ja luokkatoverit ovat huomanneet, että hän on tavallista väsyneempi ja jaksamattomampi. Tämä näkyy sitoutumattomuutena koulutehtävien hoitoon ja opetukseen osallistumiseen. Mico ei ole fyysisesti poissa koulusta, mutta hänen mielensä on usein muualla. Yhtenä päivänä Micon näyttäessä olevan hyvin poissaoleva ja väsynyt, Lauri päättää ottaa asian puheeksi Micon kanssa koulun jälkeen. Sopiva hetki keskustelulle tarjoutuu koulun tyhjällä pihalla, josta kaverukset suuntaavat samaan suuntaan. Mico suhtautuu Laurin esittämään huoleen ristiriitaisesti. Hän luulee Laurin olevan kateellinen hänen menoistaan ja uudesta kumppanista ja heittää ilmoille tämän suuntaisen kommentin. Lauri ei ehdi jatkaa keskustelua hämmennykseltään, Micon marssiessa pois paikalta.

Micoa suututtaa, mutta hän huomaa tuntevansa myös helpotusta siitä, että Lauri oli ottanut asian puheeksi. Vaikka uudet kuviot elämässä ovat ajoittain tuntuneet hienoilta, on asia alkanut vaivata Micoa itseäänkin. Hän on huomannut itsekin muutosten vaikutukset arkisiin asioihin ja kantaa huonoa omaatuntoa huumeiden käytön kokeilusta. Hän päättää tarttua Laurin esittämään huoleen ja soittaa ystävälleen. Lauri on iloinen ja haluaa tarjota Micolle apua. Mico on jo pohtinut asiaa ja kysyy, voisiko Lauri tulla hänen mukaansa koulun koulutusohjaajan juttusille. Mico tuntee ohjaajan ennestään ja kokee, että hänelle hän uskaltaa puhua tilanteestaan. Ensimmäisen käyntikerran jälkeen koulutusohjaaja tarjoaa Micolle eri vaihtoehtoja, joista hänelle olisi apua. Lauri ei enää ole mukana käynneillä, mutta kyselee kuulumisia ja järjestää yhteisiä peli-iltoja.

Kunnioita toisen rajoja: Jos hän ei ole valmis puhumaan, anna hänelle aikaa. Voit sanoa: "Ymmärrän, jos et halua puhua nyt. Olen täällä, kun olet valmis."
Pidä huolta itsestäsi: Auttaminen voi olla raskasta. Varmista, että myös sinulla on joku, jolle voit puhua.

Kuormittuneisuus ja jaksaminen puheeksi

**Tarinallinen materiaali
puheeksi oton tueksi**

Ali opiskelee toista vuotta ohjelmistokehittäjäksi. Opiskelu suomen kielellä on intensiivistä ja vie paljon aikaa. Ali tasapainoilee opintojen kanssa ja pyrkii olemaan tunnollinen ja saavuttamaan hyviä tuloksia. Alin perhe on asunut Suomessa kuusi vuotta ja Ali kokee, että hänen harteilleen on kasautunut monenlaista vastuuta perheen arjessa. Hän on perheelleen tukipilari, ja huolehtii vanhemmistaan, joiden sopeutuminen uuteen ympäristöön ei ole ollut helppoa. Ali on tottunut täyttämään velvollisuutensa huolellisesti, mutta liian iso vastuu kotona ja opinnoissa on alkanut kuormittaa.

Opettaja on huomannut Alin kuormittuneisuuden kasvaneen ja ehdottanut väliaikaista opintojen keventämistä. Ali kokee ehdotetut muutokset epäonnistumisena, peläten, että se voisi merkitä takaiskua tai jopa opintojen aloitusta alusta. Sosiaalinen paine ja Alin ajatus, että on pärjättävä yksin ilman apua, lisäävät tilanteen kuormittavuutta edelleen.

Yhtenä päivänä Ali kokee olonsa kovin ahdistuneeksi somessa nähtyjen uutisten jälkeen, jotka kertovat sodan uhasta Suomessa. Tämä tilanne on laukaissut hänessä pelon kotivarasta ja valmiusvälineistä – huoli siitä, että jotain voi tapahtua, ja hän ei ole valmistautunut, nostaa ahdistusta. Ahdistavien ajatusten keskellä arjen velvollisuuksien täyttäminen tuntuu ylitse-pääsemättömältä. Ali saapuu kaikesta huolimatta kouluun, mutta käytävällä törmätessään ohjaajaan ei voi pidätellä huolestuneisuuttaan vaan tarttuu mahdollisuuteen saada jotain tukea tilanteeseen.

Yhdessä Ali ja ohjaaja istuvat aulan sohville juttelemaan, kun oppituntien alkaessa aula alkaa tyhjentyä. Ohjaaja kuuntelee, ei kiirehdi puhumaan, vaan antaa Alille tilaa purkaa tunteensa. Ohjaaja ei tuomitse tai vähättele huolia, vaan suhtautuu niihin vakavasti. Ohjaaja ehdottaa Alille, että voisi ottaa yhteyttä kuraattoriin, joka voisi auttaa käsittelemään vaikeita tunteita ja kuormittavaa tilannetta. Ali suostuu, vaikka epäröi. Hän ei ole varma, voisiko hän saada apua tai onko se tarpeellista.

Kuraattori ottaa yhteyttä jo muutaman tunnin kuluttua ja Ali pääsee juttelemaan tilanteesta. Tämä keskustelu on juuri se, mitä hän tarvitsee – joku, joka ymmärtää ja voi antaa tukea. Kuraattorin kanssa keskustelu auttaa Alia käsittelemään ahdistustaan ja miettimään, miten hän voisi keventää opiskelujen taakkaa ilman, että se tuntuu epäonnistumiselta.

He sopivat seuraavan tapaamisen tulevan viikon alkuun. Seuraavalla tapaamisella Ali on selvästi paremmalla mielellä. Hän on ymmärtänyt, että opintojen keventäminen ei ole epäonnistumista, vaan pikemminkin itsestä huolehtimista ja kestävyysden varmistamista pitkällä aikavälillä. Myös isä ja äiti ovat ymmärtäneet tilanteen ja tukevat Alia päätöksessä, mikä on helpottanut ahdistuneisuutta suuresti.

Puheeksi otossa on tärkeää lähestyä opiskelijaa empaattisesti, kuunnellen hänen huoliaan tuomitsematta. Keskeistä on tarjota mahdollisuus turvalliselle keskustelulle ja ymmärtää, että ahdistus ei aina liity vain yksittäisiin tekijöihin, vaan voi liittyä myös laajempiin yhteiskunnallisiin ja globaaleihin huoliin.

Luottamuksen rakentaminen tutortoiminnassa

**Tarinallinen materiaali
puheeksi oton tueksi**

Tutor Laura oli juuri aloittanut uuden ryhmänsä kanssa. Hän tiesi, että yksi tärkeimmistä tehtävistä oli luoda ilmapiiri, jossa opiskelijat tuntuivat olonsa turvallisiksi ja rohkenisivat ottaa asioita puheeksi. Laura päätti aloittaa ensimmäisen tapaamisen rennosti ja avoimesti. "Hei kaikille, olen Laura, teidän tutorinne. Ennen kuin aloitamme, haluaisin, että jokainen kertoo vähän itsestään ja siitä, mitä odottaa tältä tutortoiminnalta", Laura sanoi hymyillen. Opiskelijat esittelivät itsensä yksi kerrallaan. Laura kuunteli tarkkaavaisesti ja nyökkäili rohkaisevasti. Kun kaikki olivat puhuneet, hän jatkoi. "Kiitos, että jaoitte ajatuksianne. Haluan, että tiedätte, että tämä ryhmä on paikka, jossa voitte puhua avoimesti kaikista mieltänne painavista asioista. Me olemme täällä tukemassa toisiamme."

Laura huomasi, että yksi opiskelija, Kati, näytti hieman hermostuneelta. Hän päätti ottaa asian puheeksi myöhemmin kahden kesken. Tapaamisen jälkeen Laura lähestyi Katiä. "Hei Kati, voisitko jäädä hetkeksi juttelemaan?" Kati nyökkäsi ja jäi odottamaan, kun muut lähtivät. "Huomasin, että näytit hieman huolestuneelta tapaamisen aikana. Onko jotain, mistä haluaisit puhua?" Laura kysyi lempeästi.

Kati katsoi alas ja puristi käsiään yhteen. "Olen ollut vähän stressaantunut viime aikoina. En oikein tiedä, miten käsitellä kaikkia paineita." Laura nyökkäsi ymmärtävästi. "Se on täysin ymmärrettävää. Haluaisin, että tiedät, että voit aina tulla puhumaan minulle tai ryhmälle, jos tarvitset tukea. Voimme myös järjestää tapaamisen kuraattorin kanssa, jos haluat." Kati hymyili hieman: "Kiitos, Laura".

Vinkkejä tutortoiminnan luottamuksellisen ilmapiirin luomiseen

- Luo luottamuksellinen ilmapiiri: Aloita keskustelu muistuttamalla, että kaikki jaettu pysyy ryhmän sisällä ja että jokaisen kokemus on arvokas.
- Käytä sisältövaroituksia: Ilmoita etukäteen, jos keskustelussa käsitellään herkkiä aiheita, jotta osallistujat voivat valmistautua henkisesti.
- Anna mahdollisuus anonyymiin osallistumiseen: Kerää aiheita anonyymisti, jotta jokainen voi tuntea olonsa turvallisiksi jakaa ajatuksiaan.
- Ole empaattinen ja kunnioittava: Kuuntele aktiivisesti ja osoita empatiaa. Vältä tuomitsemista ja arvostelua.

Uusi suunta opinnoille

**Tarinallinen materiaali
puheeksi oton tueksi**

Sanna istui koulun käytävällä ja katseli ikkunasta ulos. Hän oli ollut ahdistunut ja stressaantunut jo pitkään, koska opinnot eivät edenneet. Hän tunsikin olevansa umpikujassa eikä nähnyt muita vaihtoehtoja kuin keskeyttää opinnot. Sanna tiesi, että hänen täytyisi puhua asiasta jonkun kanssa, mutta hän pelkäsi, ettei häntä ymmärrettäisi. Eräänä päivänä, kun Sanna oli koulun kirjastossa, hän näki opinto-ohjaaja Leenan kävelevän ohi. Sanna päätti, että nyt olisi oikea hetki ottaa asia puheeksi.

“Leena, voisitko hetken jutella kanssani?” Sanna kysyi varovasti. Leena pysähtyi ja hymyili lämpimästi. “Totta kai, Sanna. Mennään vaikka tuonne rauhallisempaan nurkkaukseen.” He istuutuivat pöydän ääreen, ja Leena katsoi Sannaa rohkaisevasti. “Mikä sinua mietityttää?” Sanna hengitti syvään ja katsoi Leenaa silmiin. “Olen kamppaillut opintojeni kanssa jo pitkään. En tunnu pääsevän eteenpäin, ja olen alkanut miettiä, että ehkä minun pitäisi keskeyttää opinnot. En näe muita vaihtoehtoja.”

Leena nyökkäsi ymmärtävästi. “Ymmärrän, että tilanne on sinulle raskas. On rohkeaa, että otit tämän puheeksi. Voitko kertoa vähän tarkemmin, mikä on ollut vaikeaa?” Sanna huokaisi. “En ole pystynyt keskittymään, ja tuntuu, että kaikki tehtävät kasaantuvat. Olen yrittänyt, mutta en vain jaksa enää.” Leena kuunteli tarkkaavaisesti. “Se kuulostaa todella uuvuttavalta. On tärkeää, että et ole yksin tämän kanssa. On olemassa keinoja, joilla voimme helpottaa tilannettasi.” Sanna katsoi Leenaa epävarmasti. “Mitä voin tehdä? En halua luovuttaa, mutta en tiedä, miten jatkaa.”

“Ensinnäkin, voimme katsoa, miten voimme mukauttaa opintojasi. Voimme järjestää lisäaikaa tehtäville tai keventää aikatauluasi. Lisäksi voimme järjestää tapaamisen kuraattorin kanssa, joka voi tarjota sinulle tukea ja ohjausta”, Leena ehdotti.

Sanna nyökkäsi hitaasti. “Se kuulostaa hyvältä. En ole halunnut pyytää apua, mutta nyt tuntuu, että tarvitsen sitä.” “Se on täysin ymmärrettävää”, Leena sanoi lempeästi. “On rohkeaa myöntää, että tarvitsee apua. Olemme täällä tukemassa sinua. Voimme myös katsoa, onko sinulle tarjolla muita tukipalveluita, kuten opiskelijaterveydenhuoltoa.” Sanna hymyili heikosti. “Kiitos, Leena. Tämä merkitsee paljon.”

**Tarinan avulla voit nähdä, miten tärkeää on
lähestyä oppilaitoksen henkilökuntaa avoimesti
ja miten hän voi tarjota konkreettisia tukitoimia.**

Rikoskierteen katkaisu

Tarinallinen materiaali
puheeksi oton tueksi

16-vuotias Emil ja 18-vuotias Jesse ovat aloittaneet opinnot toisen asteen ammatillisessa oppilaitoksessa. Jesse on sosiaalisesti hieman kömpelö ja hänellä on aina ollut haastetta ystäväysty. Uudelle paikkakunnalle muutto ja uudet ihmiset jännittävät häntä. Emil puolestaan on liikkunut paikkakunnalla aikaisemminkin ja on tunnettu paikallisten nuorten keskuudessa koviksena. Molemmat pojat asuvat kaukana opiskelupaikasta, joten he muuttavat oppilaitoksen asuntolaan. Pojat ovat toisilleen aikaisemmin tuntemattomia, mutta tutustuvat pian opintojen alettua asuntolassa.

Koska Jesse on paikkakunnalla täysin uusi eikä tunne Emilin mainetta ja toimintatapoja, Emil huomaa tilaisuutensa tulleen ja päättää alkaa esittää Jessen kaveria. Hän houkuttelee Jessen ostamaan alaikäiselle porukalle alkoholia ja tupakkaa. Jesse on otettu piireihin pääsystä ja tuntee olonsa arvostetuksi ja tärkeäksi. Samalla hän kuitenkin tiedostaa toimivansa väärin, mutta uudet kaverisuhteet ajavat ohi hänen omantuntonsa äänen. Jesse ei uskalla uhmata Emiliä, koska pelkää jäävänsä taas ilman kavereita, ja pian hakubisnes ja kaupankäynti on laajentunut vapeen ja kannabikseen. Molempien poikien koulunkäynti on jäänyt toissijaiseksi päivien täytyessä bisnesten suunnittelusta. Pojat saattavat jäädä pois tunneilta ja notkua koulun aulatiloissa tai pihalla, vaikka heillä ei olisi tunteja.

Jesse on tullut oppilaitokseen motivoituneena ja hyvin arvosanoin, joten viimeaikaiset tapahtumat ovat saaneet hänen opettajansa huolestumaan. Opettaja päättää keskustella ensin tilanteesta asuntolaohjaajan kanssa. Asuntolaohjaaja on myös huomannut Jessen mielialan olevan maassa ja hän on ollut alun jälkeen kohtaamisissa vaisu. Asuntolaohjaaja lupautuu ottamaan asian puheeksi Jessen kanssa ja keskustelussa Jesse rohkaistuukin ottamaan "salaisuuden" puheeksi. Keskustelut jatkuvat opettajan kanssa ja Jesseä rohkaistaan lopettamaan kaupankäynti. Jesse ymmärtää, että toiminta on laitonta ja hänen opiskelunsa keskeytetään, jos hän jatkaa toimintaa.

Jesse hakee Emiliin etäisyyttä ja lähtee vähäksi aikaa kotipaikkakunnalleen. Emil painostaa Jesseä jatkamaan toimintaa ja uhkailee häntä, jos Jesse kertoo asiasta poliisille. Jesse on kuitenkin päättänyt toimia oikein ja ottaa oman elämänsä ohjat käsiinsä. Oppilaitoksessa Emilin toiminta laajentuu ja yleinen järjestys häiriintyy. Oppilaitos tekee yhteistyötä poliisin kanssa, Emil joudutaan erottamaan asuntolasta ja hänen opintonsa päättyvät. Hänet ohjataan lastensuojelun asiakkaaksi. Lastensuojelulaissa lapsena pidetään alle 18-vuotiasta.

Tämä tarina tuo esiin puheeksi oton merkityksen oppilaitoksen arjessa. Varhainen puheeksi otto voi ehkäistä monien ongelmien syntyä ja laajentumista sekä mahdollistaa tuen tarjoamisen hyvissä ajoin. Kun puhutaan rikollisesta toiminnasta, puheeksi otto johtaa usein seuraamuksiin ja rangaistuksiin. Rikoskierteeseen ajautuminen voi vaikuttaa yksilön koko elämän suuntaan ja tuleviin valintoihin.