

KUINKA KOHDATA KRIISSÄ OLEVA NUORI

1 TUNNISTA JA REAGOI

Nuori voi oireilla kriisitilanteessa monin tavoin ja välillä ilmiasu voi pettää. Hän voi olla esimerkiksi ärtynyt, vihainen, provosoiva, vetäytyvä, lohduton, masentunut, ahdistunut, ylipärjäävän oloinen. Luota vaistoosi ja huolesi herätessä kysy nuorelta: "Miten sulla menee? Voisinko olla sulle jotenkin avuksi?"

2 KUUNTELE

Ole empaattisesti läsnä ja anna sopivasti tilaa nuoren kertomukselle. Kuulluksi tuleminen yleensä rauhoittaa nuorta. Rajaa hellästi tarpeen vaatiessa.

3 VIESTI MYÖTÄTUNTOA

Normalisoi, on inhimillistä voida huonosti ja reagoida, kun jotain ikävää sattuu. Kaikki meistä voimme kohdata vaikeuksia. Tuo esiin nuoren vahvuuksia, jos tunnet hänet riittävän hyvin. Kuvaa itsestä huolehtimisen tärkeyttä erityisesti vaikeissa elämäntilanteissa.

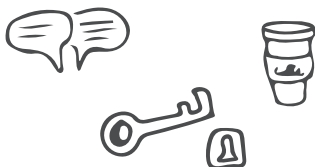
4 LUO TURVAA

Ole turvallinen aikuinen, joka kohtaa nuoren ja hänen tilanteensa sellaisenaan, mutta jatkaa toimintaa muuten pääasiassa samaan malliin. Kerro nuorelle arjen rutiinien yleensä lisäävän turvallisuuden tunnetta vaikeissa elämäntilanteissa (esimerkiksi koulu, kaverit, syöminen, riittävä uni ja lepo, harrastukset, palautuminen).

5 OHJAA

Jos sinun resurssisi eivät riitä auttamaan nuorta, ohjaa ja motivoi häntä tarvittaessa lempeästi eteenpäin ammattiapuun. Korosta, että avun hakeminen on vahvuutta. Jokaiselle meistä voi tulla elämässä vastaan tilanteita, joissa tuntuu, että omat voimavarat eivät riitä. Apua on kuitenkin saatavilla, kenenkään nuoren ei tulisi jäädä huoltensa kanssa yksin!

Teet arvokasta työtä kohdatessasi nuoria, uskothan omiin vaikutusmahdollisuuksiisi! Ethän jää nuoria koskevien huoltien kanssa yksin, konsultoi mahdollisuuksien mukaan toista ammattilaista vaikeissa tilanteissa. Muista myös omasta jaksamisesta huolehtiminen!



**NUORTEN
KRIISIPISTE
HELSINKIMISSIO**



www.nuortenkriisipiste.fi