



Muistilista väkivaltaa kokeneen nuoren kohtaamiseen:

Tavoitteet

- Turvallisuuden tunteen ja luottamuksen palauttaminen suhteessa toisiin ihmisiin.
- Nuoren itsemääräämisoikeuden ja oman toimijuuden vahvistaminen, siinä määrin kuin se on mahdollista.
- Yhteistyön mahdollistaminen / nuoren sitouttaminen avun vastaanottamiseen.
- Ensivaiheen psykoedukaation antaminen ja jatkokontaktin varmistaminen tarpeen mukaan.

Keinot

- Rauhoita itsesi ennen tapaamista, älä anna mahdollisen kiireen näkyä kohtaamisessa.
- Tukihenkilön läsnäolon mahdollistaminen (ja tämän huomioiminen jo puhelussa).
- Katso silmiin, puhuttelee nimellä, pidä oma äänenpaino rauhallisena, samoin kuin eleet.
- Jos mahdollista, anna nuoren ensin päättää mihin hän huoneessa asettuu.
- Jäsennys / tavoitteiden asettaminen:
 - Kerro alkuun käynnin runko; mitä käynnillä tapahtuu ja miksi. Kerro että käynnin lopussa sovitaan jatkoista, eikä nuoren tarvitse jäädä yksin käynnin jälkeenkään, vaan tarvittaessa järjestetään jatkohoitoa – vähintään psyykkisen voinnin seuranta 1kk ja 3kk kohdalla. Pidä lupauksestasi kiinni.
- Ennakoitavuus: Puhu ääneen kaikki mitä teet ja mitä seuraavaksi tapahtuu.
- Avoimuus: Kerro jos joudut olemaan yhteydessä muihin tahoihin; keihin ja miksi (esim. poliisi, sosiaalitoimi, huoltajat)
- Älä jätä nuorta yksin, ellei se ole täysin välttämätöntä; Jos joudut poistumaan huoneesta tai ohjaamaan nuoren toiseen tilaan odottamaan, kerro mitä tapahtuu ja minkä aikaa odotus mahdollisesti kestää.

- Kiitä nuorta siitä, että hän tuli paikalle ja validoi nuoren tunteita – Älä sanoita omia mielikuvia siitä miltä uskot hänestä tuntuvan. Esim. ~~"Se oli varmasti kauheaa ja sinua varmaan pelottaa."~~, vaan keskity kuuntelemaan ja viesti ymmärtäväsi nuoren tunteita, esim. "Miltä sinusta tuntui tulla tänne?", "Se on ymmärrettävää.", "Kuulostaa että olet reagoinut täysin luonnollisesti ja ymmärrettävästi vaikeaan tilanteeseen." ja niin edelleen.
- Anna riittävästi aikaa ja tilaa nuoren vastauksille. Ammatillisesta voi tuntua, ettei nuori aio vastata, jos vastaus ei tule heti. Vastaus voi kuitenkin tulla, jos ammattilainen malttaa pysähtyä hetkeen ja odottaa hieman.
- Anna tietoa ja ohjausta mielellään sekä sanallisesti, että kirjallisesti. Esim. flyerit mukaan. Asiat eivät jää niin helposti mieleen, kun mieli on myllerryksessä.
- Arjen vakauttaminen: Kartoita nuoren tukiverkosto, uni ja syöminen; kannusta sekä nuorta että huoltajaa huolehtimaan näistä.
- Kysy onko nuorella nyt, tai aiemmin ollut itsetuhoisia ajatuksia tai tekoja. Jos saat myöntävän vastauksen, voit kysyä, millaisia ajatuksia tai tekoja on ollut. Kysy myös kuinka todennäköistä on, että hän satuttaisi itseään ennen seuraavaa tapaamista tai jatkokontaktin aikaa. Tämä auttaa sinua arvioimaan tuen tarpeen kiireellisyyttä ja osoittaa nuorelle, että tällaisistakin asioista voi ja saa puhua.
- Kysy myös päihteiden käytöstä: Esim. "Miten käytät alkoholia?", "Kuinka usein juot itsesi humalaan?", "Montako kertaa olet käyttänyt kannabista tai muita huumeita?"

- Kysy palautetta, esim.: "Miltä sinusta nyt tuntuu?", "Jäikö jotain mitä haluaisit sanoa tai kysyä?", "Jäikö minulla jotain olennaista kysymättä tai kertomatta?", "Oliko käynti sellainen kuin olit ajatellut?" tms. Toisin sanoen anna nuorelle mahdollisuus sanoittaa kokemusta ja kertoa jos olisi toivonut jonkin asian menevän toisin. Tämä voi lisätä luottamusta ja hoitomyönteisyyttä / hoitoon sitoutumista.
- Lopussa voi vielä kerrata, että käynnillä tuli paljon asiaa ja on luonnollista, ettei kaikki jää mieleen. Nuori voi myös myöhemmin huomata, että olisikin halunnut vielä kysyä tai sanoa jotain. Kerro mihin hän voi ottaa yhteyttä, jos jälkeinpäin tulee jotain kysyttävää tai asiaa. Ehdota, että tallennetaan yhteystieto heti nuoren puhelimeen.



Ei tietämisen tila

Avoimet kysymykset → Anna nuori sanoittaa omin sanoin

Muista kohdella itseäsi samalla lempeydellä ja arvostuksella kuin nuoren kohtaat, sinun ei tarvitse ratkaista käynnillä mitään. Tärkeintä on traumasensitiivinen kohtaaminen sekä se, että perustyö tulee hoidettua.

Turvallinen tila

- Yksityisyys, keskeytysten välttäminen.
- Aistien huomiointi: näkö, kuulo, haju, maku, tunto.
Aistit voivat olla yliherkistyneet, aliherkistyneet ja / tai saattaa esiintyä aistihakuisuutta.
 - Aisteja voit huomioida kiinnittämällä huomiota ympäristöön ja tiedostamalla etukäteen millaisiin asioihin voit vaikuttaa.
 - Jos valaistusta pystyy säätämään, voit kysyä nuorelta, onko valaistus hyvä vai haluaisiko että laitetaan himmeämmälle / kirkkaammalle.
 - Voit tarjota lasin vettä.
 - Onko vastaanottohuoneessa aistileluja (esim. plusplus-paloja, puristeltavia stressileluja, fidget-leluja ym.) joista nuori voi halutessaan valita käynnin ajaksi näperrettävää.
 - Onko esim. vilttiä tarjota, jos palelee.
 - Koristetyynyn ottaminen syliin voi tuoda turvan tunnetta tuntoaistin kautta.
 - Kiinnitä huomiota millaisia ääniä ympäristöstä kuuluu, tuleeko tilaan tuoksuja tai hajuja ym. Jos läheltä kuuluu esim. remontin ääniä, voit sanoa ääneen, että: "lähellä tehdään remonttia ja tänne kuuluu välillä ääniä sieltä".

Mikä voi vaikuttaa nuoren asenteeseen / käyttäytymiseen

- Aiemmat kokemukset ihmissuhteissa ja/tai avun saamisessa.
- Nuori ei itse tunnista tunteita, ajatuksia, tarpeita, toiveita.
 - Synä esim. shokki, aktivoitunut puolustusmekanismi, masentuneisuus, vaillinaiset tunnetaidot ym.
- Häpeä, pelko tai jokin muu vaikea tunne tapahtumiin liittyen.

Läheiset

- Kiitä / anna positiivista palautetta siitä, että ovat saapuneet paikalle yhdessä ja ovat nuoren tukena.
- Myös läheinen voi kaivata tietoa esim. siitä, mitä seuraavaksi tapahtuu:
 - On hyvä kuulla, millainen reagointi stressaavassa tilanteessa on luonnollista.
 - On tärkeää ymmärtää miten nuori voi reagoida, mutta myös se, että toiset eivät oireile ja / tai oireet voivat tulla myös viiveellä. Tämän vuoksi seuranta on tärkeä.
 - Myös läheiselle on hyvä antaa tietoa sekä suullisesti, että kirjallisesti, esim. flyer.
- Kerro läheiselle, että tavallinen arki, tutut ja yhteiset tekemiset ja yhteyden säilyttäminen elämän tärkeisiin ihmisiin ovat toipumisen kulmakiviä.
- Ohjaa läheistä, ettei nuorelta tule alkaa kyselemään tapahtuneista. Tärkeintä on, että ilmaisee nuorelle olevansa läsnä ja valmis kuuntelemaan, jos nuori haluaa puhua.
- On hyvä kartoittaa myös läheisen tuen tarve ja kertoa, että parhaiten läheinen voi olla nuoren tukena, jos oma mieli ei ole täydessä myllerryksessä.
 - Voit kysyä saatko antaa läheisen puhelinnumeron Tukinasiin, jotta sieltä oltaisiin yhteydessä ja kartoitettaisiin läheisen vointi.