

mieli

Oulun seudun
mielenterveys ry

Kriisit nuorten arjessa
- yhteisön tuen merkitys

25.4.2026

Sarliina Laitila



Työpajan sisältö:

- Kriisit nuorten arjessa
- Kriisien vaikutus toimintakykyyn
- Turvallisen toimintaympäristön merkitys
- Yhteisön merkitys kriisistä selviytymisessä



mieli

Oulun seudun
mielenterveys ry

Mitä mielenterveys on?



mieli

Oulun seudun
mielenterveys ry

Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä

Muun muassa:

- Fyysisestä terveydestä huolehtiminen
- Kyky sanoittaa ja ilmaista tunteita
- Kyky ratkaista ongelmia ja ristiriitoja
- Mieltä askarruttavista asioista puhuminen
- Itsensä toteuttaminen mm. harrastusten kautta
- Itsensä arvostaminen
- Koulussa käyminen, opiskelu ja työnteko
- Perhe, ystävät ja läheiset ihmiset
- Turvaverkolta saatu tuki
- Kyky uskaltaa ja osata hakea apua ajoissa

Mukaillen lähteistä Barry (2007) ja MHP Konsortio (2013) ja Pesonen ym. (2018), THL (2020)



mieli

Oulun seudun
mielenterveys.ry

Nuoruus elämänvaiheena

- Kehityksen aikaa (fyysinen ja psyykinen)
- Nuoruuden kehitystehtävät:
 - Kasvun ja muutoksen, identiteetin muodostumisen aikaa
 - Itsenäistyminen, irtautuminen vanhemmista
 - Tunne-elämän kehitys
 - Sosiaalisten suhteiden merkitys korostuu, tarve tulla hyväksytyksi ja kuulua joukkoon → voi näkyä epävarmuutena, epäonnistumisen pelkona, paikan hakemisena ryhmässä ja pärjäämisen paineena

Lähteet: Jääskinen & Pelliccioni: Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen (Lasten keskus 2018); mll.fi (lapsen kasvu ja kehitys); Pulkkinen et al., Ihmisen psykologinen kehitys (2023)



mieli

Oulun seudun
mielenterveys ry

Läsnä Tässä -toimintamalli

- MIELI Oulu on kehittänyt yhteisöjen kriisivalmiustaitoja tukevan Läsnä Tässä -toimintamallin (2024)
- Kohderyhmänä lapset ja nuoret sekä heidän parissaan toimivat aikuiset
- Kaikki kohtaamme kriisejä elämässä, myös nuoret
- Vahva yhteisöllinen tuki, kuten oman harrasteryhmän/joukkueen tuki kriisissä voi toimia parhaimmillaan paremmin kuin ammatillinen tuki



mieli

Oulun seudun
mielenterveys ry

Kriisit koskettavat myös nuoria

- Kriisi on rajallisen ajan kestävä tila, joka vaikuttaa elämään ja useimmiten toimintakykyyn.
- Akuutissa kriisissä nopea avunsaanti ja kuulluksi tuleminen on tärkeää.
- Kriisin taustalla voi olla äkillinen muutos tai järkyttävä tapahtuma, mutta myös luonnollinen ja ennakoitavissa oleva elämäntapahtuma voi aiheuttaa kriisin.
- Kriisissä oleva on usein haavoittuvaisessa mielentilassa, joten hänen kohtaamisessaan on erityisen tärkeää kunnioittava suhtautuminen.

Kehityskriisit

Elämänkriisit

Äkilliset kriisit



mieli
Oulun seudun
mielenterveys ry

Kriisit koskettavat meitä kaikkia

Koulupaikka
jää
saamatta

Onnettomuus

Läheisen
sairastuminen

Lemmikin
kuolema

Itsenäistyminen

Läheisen
kuolema

Vanhempien
ero

Loukkaantuminen/
harrastuksen
loppuminen

Parisuhteen
päättymisen

Työttömyys/
taloushuolet



Kriisikeskus
Oulu

Äkillisen kriisin vaiheet

- Kriiseissä voi olla tunnistettavissa vaiheita, jotka eivät välttämättä etene järjestyksessä
- Jokaisella kriisin vaiheella on tehtävänsä

Shokkivaihe

Reaktiovaihe

Käsittely- tai
työstämisen vaihe

Uudelleen
suuntautumisen
vaihe



Ihminen voi seilata vaiheiden välillä, eikä etene vaiheesta toiseen välttämättä tietyssä järjestyksessä. Vaiheiden tunnistaminen voi kuitenkin auttaa nuoren tukemisessa.

Shokkivaihe:

- muutama tunti / päivä
- olo epätodellinen
- käyttäytyminen voi vaihdella
- mieli voi suojautua asialta

→ luo turvaa, keskustele rauhallisesti ja selkeästi, kirjoita muistettavat asiat ylös

Reaktiovaihe:

- muutama päivä/ viikko
- tapahtuman käsittely/suru
- keho reagoi
- syyttely/itsesyyttely, pelko

→ hyväksy reaktiot, keskustele ja kuuntele, tue tarvittaessa avun hakemisessa

Työstämisvaihe:

- tapahtuneen läpikäynti
- vaihe vie voimia -
voimattomuus, väsymys

→ tarjoa aikaa ja läsnäoloa, ylläpidä toivoa, tue tarvittaessa avun hakemisessa

Uudelleen suuntautumisen vaihe:

- sopeutuminen alkaa, tapahtunut aletaan hyväksyä
- luottamus elämään palautuu
- tapahtuneesta muistuttavat asiat voivat tuoda mieleen raskaita ajatuksia

→ tue, rohkaise ja luo uskoa, tue tarvittaessa avun hakemisessa

Kriiseihin reagointi



Mikä auttaa?

- Puhuminen, kirjoittaminen, piirtäminen jne.
- Tieto
- Läheiset
- Ammattiapu
- Vertaistuki
- Rutiinit
- Työ, koulu
- Harrastukset
- Lemmikit



Vireystilansäätely

Ylivireys

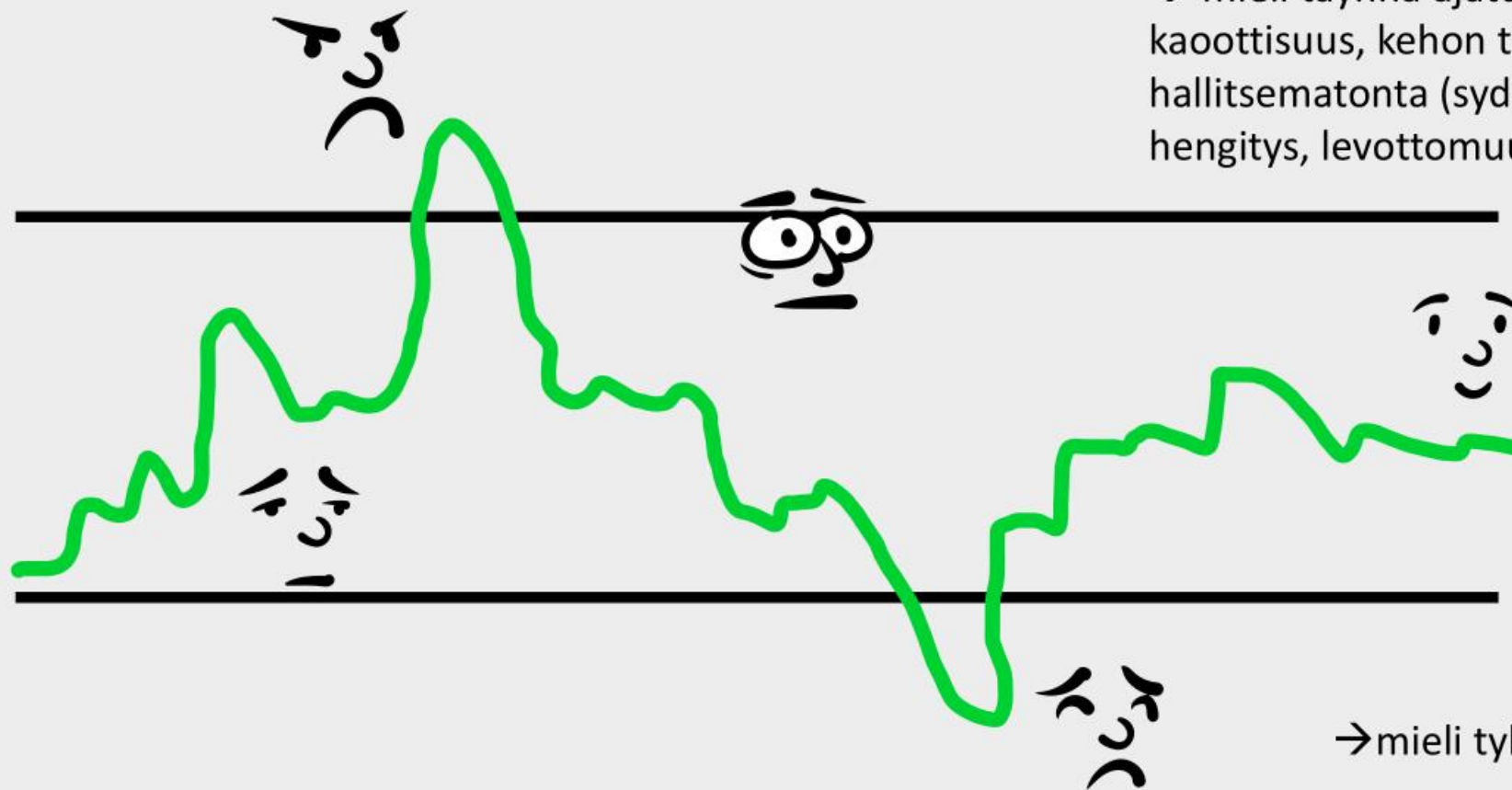
→ mieli täynnä ajatuksia ja tunteita, kaaottisuus, kehon toiminta hallitsematonta (sydämen syke, hengitys, levottomuus, jännitys jne.)

Sietoikkuna

→ harkitut päätökset, keskittyminen, hallinnan tunne, keho rauhallinen

Alivireys

→ mieli tyhjä ja keho turta



Maku: veden juonti, pastilli
Tunto: erilaiset pinnat
Näkö: mitä näet ympärilläsi,
kuvaile näkemääsi
Kuulo: musiikki, äänet tilassa:
ilmastointi, liikenne
Haju: erilaiset tuoksut

Aistit

Skannaus – käydään
keho läpi kuin skanneri
Mielikuvaharjoite:
turva/rauhottava paikka

Kehon kuuntelu

Asennon vaihto
Kävely
Ravistelu
Jalkojen painaminen
lattiaan
Lihaskäynnitys/rentoutus
Perhostaputus
Silittely, halaus

Liike

Palleahengitys
Pidentynyt uloshengitys

Hengitys



Kriisikeskus
Oulu

Kohtaamisen tueksi

Kriisin kohdanneen nuoren
kohtaamisen tueksi:

- Tunnista ja reagoi → kysy kuulumisia
- Ole aidosti läsnä
- Anna aikaa ja tilaa
- Pysy rauhallisena, kohtaa myötätunnolla
- Tue rutiineja
- Ota huomioon nuoren lähiaikuiset → päävastuu nuoren tukemisesta
- Salli erilaiset tunteet ja reaktiot
- Kuuntele ja keskustele
- Korosta voimavaroja ja vahvuuksia
- Tunnista omat rajasi → tarvittaessa ohjaus ammatillisen tuen pariin

mieli.fi



Mistä ammatillista apua ja tukea tarvittaessa?

Milloin ulkopuolista apua?

- Jatkuvat fyysiset oireet
- Jatkuva väsymys ja vaikeus saada unta
- Eristäytyminen muista
- Itsetuhoiset ajatukset
- Suora tai epäsuora itsetuhoisuus
- Huoli nuoresta ja kokemus siitä, ettei lähiyhteisön tuki riitä

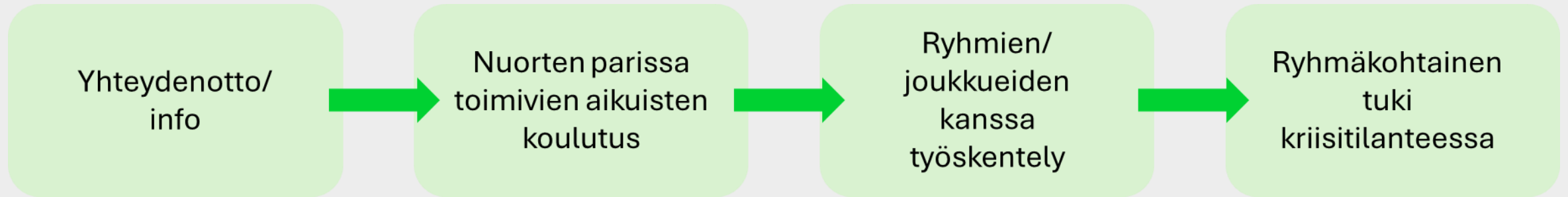
Tukea tarjoavia tahoja:

- Opiskeluhuollon palvelut (terveydenhoitaja, koulukuraattori/ -psykologi)
- Ammatillinen kriisiapu: Sosiaali- ja kriisipäivystys tai MIELI Kriisikeskus Oulu
- Walk in -terapia
- Sekasin-chat, Apuu-chat
- Lasten ja nuorten puhelin, MLL

mieli

Oulun seudun
mielenterveys ry

Läsnä Tässä-toimintamallin käyttöönotto



Läsnä Tässä –koulutus:

- Kriisien vaikutukset toimintakykyyn
- Yhteisön merkitys kriisistä selviytymisessä
- Konkreettisia työkaluja ja keinoja siihen, kuinka yhteisö voi toimia yksilön tukena kriisissä

Ryhmätyöskentely:

- Turvallisen ryhmän merkitys hyvinvoinnin kannalta
- Kriisit ja niiden vaikutukset
- Kuinka tuen kaveria?
- Kriisivalmiussuunnitelman laatiminen yhdessä valmentajan/aikuisten kanssa

Ryhmäkohtainen tuki:

- Läsnä Tässä-toimintamallin käyttöönottaneille
- MIELI Oulun työntekijöiden tarjoama tuki kriisitilanteessa

- Kriisivalmiussuunnitelman läpikäynti/harjoittelu
- Yhteistä keskustelua

KRIISIT ELÄMÄSSÄ
Yhteisön suunnitelma kriisien varalle!

Meidän luottohenkilöt?

Miten me huomioidaan?

Miten me tuetaan?

Milloin ulkopuolista apua?


Muuta tärkeää!

mieli Kriisikeskus Oulu

Lähtökohtana turvallinen toimintaympäristö

- Jokaisella mahdollisuus olla mukana omana itsenään
- Ohjaajien esimerkki
- Yhteisesti sovitut pelisäännöt
- Yhteenkuuluvuus on iso osa sitoutumista ja motivaatiota

Mukaillen MIELI ry:n Nuori Mieli urheilussa-verkkokoulutusmateriaaleja



Kuinka yhteisö voi vaikuttaa siihen, että jokainen kokee olevansa hyväksytty omana itsenään?

Tapaamisissa on toistuvuutta ja ennakoitavuutta

Harrastuksen osallistujille on kerrottu, miten harrastuskerran aktiviteetit etenevät. He tietävät, mitä voivat odottaa ja mitä heiltä odotetaan. Esimerkiksi olosuhteiden, aikataulujen ja toimintatapojen toistuvuus tuo turvallisuuden tunnetta. Sitä vahvistaa myös ohjaajan käytöksen ennakoitavuus

- Toteutan harrastuskerran tutun rungon mukaisesti.
- Kerron selkeästi, mitä tehdään ja missä järjestyksessä.
- Olen oma itseni ohjaajana.



Harrastusympäristössä on turvallista olla oma itsensä

Osallistujat kokevat itsensä arvostetuiksi, nähdyiksi ja kuulluiksi harrastuksessaan. He uskaltavat kertoa avoimesti omista tunteistaan ja näkemyksistään, luottavat ryhmän tukeen vaikeina hetkinä sekä kokeilevat erilaisia asioita ilman epäonnistumisen pelkoa.

- Puhun ja kuuntelen arvostaen.
- Kunnioitan harrastajien persoonallisuutta.
- Osoitan esimerkkiä kertomalla omista tunteistani.
- Vahvistan osallisuuden kokemuksia keskustelemalla harrastuksesta sekä ryhmänä toimimisesta.
- Puhun me-muodossa ja korostan ryhmämme yhteistä tekemistä.



Harrastuksessa toimitaan yhteisten pelisääntöjen mukaisesti

Harrastuksen osallistujien kanssa on muodostettu yhteiset pelisäännöt ja niitä kunnioitetaan. Harrastajat ymmärtävät, millaista käytöstä ja toisten huomioimista heiltä odotetaan.

- Luomme yhdessä kaikkia kunnioittavat pelisäännöt.
- Harrastajat ymmärtävät, että yhteiset pelisäännöt vahvistavat ryhmän ilmapiiriä, viihtyisyyttä ja hyvinvointia.
- Olen reilu, selkeä ja johdonmukainen.

MIELI ry:n Nuori Mieli harrastuksessa -verkkokoulutusmateriaalit



Arjessa jaksaminen



Mielen hyvinvoinnin ABC

Tuotettu mielenterveysstrategian tuella.



A Toimi – ole aktiivinen



B Osallistu – yhdessä muiden kanssa



C Omistaudu – itsellesi merkityksellisiin asioihin

- Lasten ja nuorten parissa toimivien oma mielen hyvinvointi ja jaksaminen
- Mitkä asiat lisäävät hyvinvointiani arjessa?
- Mitä asioita kuuluu arjen voimavaroihini?
- Miten palaudun arjessa?

mieli

Oulun seudun
mielenterveys ry

Keskusteluapua:

- Ammatillinen kriisivastaanotto: MIELI Kriisikeskus Oulu
- MIELI Kriisipuhelin
- MIELI Kriisichat
- Sekasin-chat 12-29 -vuotiaille
- Sekasin Live 12-29 -vuotiaille

Kun tarvitset
nopeasti
keskusteluapua
kriisissä.

MIELI Kriisipuhelin

09 2525 0111 (avoinna 24/7)
mieli.fi/kriisipuhelin

MIELI Kristelefon

09 2525 0112
mieli.fi/kristelefon

MIELI Crisis Helpline

09 2525 0116
mieli.fi/helpline

Keskusteluapua kirjoittaen

MIELI Kriisichat
mieli.fi/kriisichat

Muuta keskusteluapua

mieli.fi/tukeajaapua

mieli

Kiitos!

Yhteystiedot:

Sarliina Laitila

Sarliina.laitila@mielioulu.fi



mieli

Oulun seudun
mielenterveys ry

Linkkejä ja lähteitä:

Mistä kriisi johtuu? | Mielenterveystalo.fi. (n.d.-b). Mielenterveystalo.fi. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nuorten-kriisien-omahoito-ohjelma/mista-kriisi-johtuu>

Vaikeat elämäntilanteet - MIELI ry. (n.d.). MIELI Suomen mielenterveys ry. <https://mieli.fi/vaikea-elamantilanne/>

MIELI Suomen Mielenterveys ry, Katri Peräaho. “Nuoren kohtaaminen kriisissä”. Youtube, 8.7.2020, URL.

Nuori mieli harrastuksessa –verkkokoulutus, MIELI Suomen mielenterveys ry

Nuori mieli urheilussa -verkkokoulutus, MIELI Suomen mielenterveys ry

Tervetuloa nuorten kriisien omahoito-ohjelmaan! | Mielenterveystalo.fi. (n.d.). Mielenterveystalo.fi.

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

Jääskinen & Pelliccioni: Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen (Lasten keskus 2018)

Mieli Suomen mielenterveys ry, materiaalit ammattilaisille

THL Mielen hyvinvoinnin ABC-toimintamalli

Mielenterveyden edistäminen (THL 2025)

Nummenmaa, Lauri: Tunnekartasto (Tammi 2019)

Ogden, P., Minton, K., Pain, C., Siegel, D. J., Van der Kolk, B. A., Pekkarinen, I., & Van der Kolk, B. (2009). Trauma ja keho: Sensorimotorinen psykoterapia. Traumaterapiakeskus.

Traumaterapiakeskus ry Oulu & Traumaterapiakeskus ry Helsinki. (2019). Vakauttumisopas terapeutille ja traumatisoituneille. Oy Nord Print Ab.