

# MITEN OTTAA HUOLI PUHEEKSI?

1.



Luota vaistoosi ja tuntemuksiisi herännyttä huolta kohtaan. Puuttuminen ja puheeksi ottaminen on kaikkien etu.

2.

Valitse keskustelulle sopiva aika ja paikka: lähtekää yhdessä vaikka kävelylle, vesijuoksemaan, kahville, pelaamaan, ajelulle...



3.

Pohdi etukäteen, miten aloitat keskustelun ja ilmaiset huolesi: “En ole nähnyt sua vähään aikaan, mitä sulle kuuluu ja miten sulla menee?” “Olet ollut väsyneemmän oloinen viime aikoina, kuinka voit tai jaksat?”

Näissä aloituksissa ei suoraan puhuta esimerkiksi päihteiden käytöstä tai mielen hyvinvoinnista, mutta näiden kysymysten avulla voi kartoittaa läheisen kokonaistilannetta.



KUINKA VOIT?...

4.

On tärkeää, että kuuntelet. Pohtikaa yhdessä ratkaisuja. Miettikää, mistä voisi mahdollisesti hakea ja saada apua. Opasta tarvittaessa avun piiriin esimerkiksi korkeakoulun opintopsykologille tai opiskeluterveydenhuoltoon.

6.

Huolehdi myös omasta jaksamisestasi. Et voi kantaa jatkuvaa huolta, sillä se kuluttaa omia voimavarojasi. Aseta omat rajasi ja pidä niistä kiinni, jotta voit suojata itseäsi.



5.

Hyväksy myös, jos vastapuoli kieltäytyy keskustelusta. Voit olla hyvillä mielin siitä, että ainakin yritit keskustella ja ilmaisit välittämisesi ja huolesi toista kohtaan.