

YKSINÄISYYS PUHEEKSI

Yksinäisyys- kysymys

Tunnetko itsesi
yksinäiseksi?

Jatkokysymyksiä

Tiedätkö, miten voit helpottaa
yksinäisyyttäsi?
Kuinka läheiseksi koet ihmissuhteesi?
Onko sinulla joku, jonka puoleen kääntyä,
kun tarvitset apua?

Kääntyykö joku puoleesi, jos tarvitset apua?
Onko sinulla joku, jolle jutella omista
asioistasi?

Nämä toimii ✓

Keskusteluhalukkuus

"Haluatko keskustella asiasta?"

Normalisointi

"Yksinäisyys on normaali ja kipeä kokemus."

Ymmärtäminen

"On vaikea keskittyä, kun ei koe kuuluvansa."

Vastaanottavaisuus

"Mikä sinun kokemuksesi on?"

Vältä näitä ✗

Neuvominen

"Oletko kokeillut uutta harrastusta?"

Vähättely

"Ihan kaikki kokee yksinäisyyttä."

Ohittaminen

"Nyt on hyvä mahdollisuus keskittyä
opintoihin."

Vertailu

"On sulla onneksi kavereita, joiden kanssa
viettää aikaa. Kaikilla ei ole lainkaan."

Ohjaa nuori eteenpäin

Oppilaitoksessa

Kuraattori
Koulupsykologi
Kouluterveydenhoitaja
Koulunuorisotyö

HelsinkiMission palvelut

Keskustelu- ja kriisiapu
Tukihenkilötoiminta
Minä riitän -ryhmätoiminta
Yksinäisyystyö

Ethän jätä nuorta yksin.

schooltobelong.fi
helsinkimissio.fi/nuoret

