



# Nuorten tukeminen netissä

**MIELI 2010 KUOPIO**

**Marika Ketola  
E-mielenterveyshanke**

**SUOMEN  
MIELEN-  
TERVEYS-  
SEURA**

# Nuorten tukeminen verkossa

Nuoria voi tukea verkossa

- **Hakeutumalla nuorten suosimiin verkkopalveluihin, kuten sosiaalisiin medioihin (esim. IRC-Galleria, Habbo, Facebook).**
- Tarjoamalla erilaisia palveluja organisaation itse perustamalla verkkosivuilla. (esim. SMS:n Tukinet ja MLL:n nuorten netti)

**Nuorisotyö** nuorten suosimissa verkkopalveluissa on viime vuosina vakiintunut ja tätä työtä tekevät useat toimijat, mm. eri kuntien nuorisotoimet, joista laajinta on Helsingin kaupungin nuorisoasiain keskuksen Netari –toiminta. Kolmannen sektorin toimijoista aktiivisia ovat PeLa, Elämä on parasta huumetta ja ev. lut. kirkko. Myös poliisi tekee nuorisotyötä sosiaalisessa mediassa.

# Nuorille suunnatun verkkotyön foorumi

Nuorisotyötä verkossa tekevät toimijat ovat muodostaneet **Nuorille suunnatun verkkotyön foorumin** (perustettu 2007), jonka tarkoituksena on

- sujuvoittaa yhteistyötä eri toimijoiden välillä
- toimia verkossa tehtävän nuorisotyön äänitorvena
- vastata koulutustarpeeseen

Toimintaa koordinoi tämän vuoden alusta alkaen Allianssi ry ja foorumin puheenjohtajana toimii PeLan nuorisotyöstä vastaava Leena Pansu. Jäseniä ovat mm. Elämä on parasta huumetta, Mannerheimin Lastensuojeluliitto, A-klinikkasäätiö, Ev. lut. kirkko, Nyyti ry, Väestöliitto, Pelastakaa Lapset ry., Netari, Suomen Mielenterveysseura (Tukinet ja E-mielenterveyshanke),

# Nuorille suunnattu mielenterveyteen liittyvä tuki netissä

Useat toimijat tarjoavat nuorille itse perustamissaan verkkopalveluissa. (mm. MLL, Väestöliitto, Tukinet ja Nyyti) Kolmannen sektorin toimijoista **Mielenterveyteen** keskittyvät ainakin Tukinet ja Nyyti.

- **Nyyti** ry tarjoaa verkossa opiskelijoille ammatillisesi tuettuja keskusteluryhmiä sekä yksilöllistä tukea
- **Tukinet** on kriisikeskus verkossa, joka tarjoaa tukisuhteen ammatti- tai tukihenkilön kanssa, vertaistukityhmiä sekä chatin (kahdenkeskisen ja ryhmäkeskustelun)
  - Selvitysten perusteella yli 65% Tukinetin asiakkaista on alle 29 –vuotiaita.

# Tukinet tarjoaa monipuolista tukea kriiseissä

SUOMEN  
MIELEN-  
TERVEYS-  
SEURA



- Net-Tuki
- Avoimet keskusteluryhmät
- Teemaryhmät
- Kahdenkeskinen, päivystävä chat
- Chat –ryhmäkeskustelut vapaista ja sovituista teemoista



# Suomen Mielenterveysseurassa kehitetään verkkopalveluja mielenterveyden edistämiseen ja mielenterveyden ongelmien ennaltaehkäisyyn

- Tekeillä kansalaisille suunnattu, mielenterveysaiheinen verkkosivusto, jossa tarjotaan tietoa, yhteisöllisyyttä ja vertaistukea.
- Sivusto sisältää tuetun oma-apuohjelman kriiseistä selviämiseen.
- Kokonaisuuteen sisältyy omat sivustot nuorille, ikääntyneille sekä maahanmuuttajille.

# Suomen Mielensterveysseurassa kehitetään verkkopalveluja mielensterveyden edistämiseen ja mielensterveyden ongelmien ennaltaehkäisyyn

SUOMEN  
MIELEN-  
TERVEYS-  
SEURA

## **HYVÄ MIELI**

Miten autan itseäni  
Miten auttaa ystävää  
Itsestä on tärkeää pitää huolta  
Mitä hyvä mielensterveys tarkoittaa  
Kuka minä olen  
Hyvät pahat tunteet

## **LEPO, RUOKA, LIIKUNTA**

Riittävän pitkät  
yöunet  
Harrastanko  
sopivasti  
Aina nälkä?  
Liikaa ei pidä  
liikkua

## **IHMISSUHTEET**

Yksin  
Ystävänä  
Yhdessä  
Perheeni  
Haastavista tilanteista  
selviytyminen  
Ketkä kuuluvat  
turvaverkkooni?

## **SEKSUAALISUUS**

Onko normaalia  
olemassa  
Päätän itse omat rajani  
HLBT –homo, lesbo, bi,  
trans

## **KUN ON VAIKEAA**

Minulla on paha olla  
Jos pelottaa  
Syömishäiriöt  
Apua viiltelevälle nuorelle  
Itsetuhoiset ajatukset  
Mitä tarkoittaa kriisi?  
Kuinka tukea ystävää  
kriisissä  
Kun on surullinen olo  
Yksinäisyys  
Vanhemmallani on  
mielensterveysongelmia  
Perheväkivalta  
Kuka voi auttaa minua?

# Tuettu oma-apuväline kriisistä selviämiseen - suunnitteluvaiheessa

- Tarjoaa tuettua oma-apua verkossa kriisin kokeneille
- Kostuu kahdeksasta ”istunnosta”, jotka käydään läpi viikon välein + seurannasta kahden kuukauden kuluttua viimeisestä istunnosta.
- Ohjelma pohjautuu SOS-kriisikeskuksen toiminnassa saatuun tietoon ja kokemukseen sekä CBT:n ja kriisiterapian viitekehykseen
- Ohjelmaan sisältyy muutama n. puolen tunnin kestoinen puhelinkeskustelu tukihenkilön ja asiakkaan välillä