



# KUN HUOLI HERÄÄ OPISKELIJATOVERISTA

## MITÄ TEHDÄ, KUN HERÄÄ HUOLI OPISKELIJATOVEREISTA?

Hankalien tilanteiden kanssa ei tarvitse jäädä yksin. Voit ottaa yhteyttä henkilökuntaan, kun olet huolissasi kanssaopiskelijasta. Oman oppineen henkilökunnan lisäksi tilanteissa apuna voi toimia opintopsykologi tai kampuspappi. Haastaviin tilanteisiin reagoiminen kuuluu yliopistomme turvalliseen työskentelykulttuuriin.

**Mistä on syytä huolestua? Huolestuttavaa käyttäytymistä on vaikea määritellä objektiivisesti, mutta huolen herääminen on itsessään viesti pysähtyä pohtimaan, onko kyseessä avun tarve.**

Käytöksen muutokset voivat kertoa avun tarpeesta, esimerkiksi vetäytyminen vapaa-ajan toiminnoista tai sosiaalisista tilanteista. Epätavallinen tai erikoinen käytös voi kuitenkin olla ihmisen ominaisuus, josta ei tarvitse huolestua. Ratkaisevaa ovat isot muutokset. Huono ja loukkaava käytös on tärkeä ottaa puheeksi.

Huoli on hyvä ottaa puheeksi opiskelijakaverin kanssa välittävällä tavalla. Voit kertoa auttavista tahoista.

## KUN HUOLI HERÄÄ

Kun huolesi herää, kerro kanssaopiskelijalle havainnoistasi mahdollisimman suoraan – älä tulkitse tai spekuloi!

*"Olen huomannut, että vaikutat usein poissaolevalta, onhan sinulla kaikki hyvin?"*

Ei siis kannata tehdä tulkintoja tai diagnooseja:

*"Toi tyyppi on nyt masentunut... laiska vapaamatkustaja ryhmässä" ... tms.*

Huolen herätessä ehdota opiskelijaa ottamaan yhteyttä esimerkiksi opintopsykologiin, YTHS:n tai kampuspappiin. Rohkaise opiskelijatoveriasi hakemaan apua. **MUISTA! Opiskelija itse päättää, ottaako apua vastaan vai ei. Puheeksi ottaminen riittää.**

Kerro opiskelijatoverillesi, että avun hakeminen ja hyväksyminen ovat viisaita ja älykkäitä päätöksiä. Ammatillisella avulla on suuri merkitys. Kerro, että muutkin opiskelijat hakevat apua opintojensa aikana. Kysy, onko hänellä turvaverkkoja ja kannusta häntä hyödyntämään niitä. Kun opiskelija ottaa tarvittaviin tahoihin yhteyttä, voit tarjoutua olemaan mukana tai kysyä voisiko joku hänen läheisensä olla. Jos huoli opiskelijatoverista painaa mieltä, voit pohtia henkilökunnan kanssa tilannetta, mutta ilman asianosaisen suostumusta asiaa ei voida käsitellä enempää.

**Huolen puheeksiottotilanteessa olet ensisijaisesti vertaisopiskelija.** Toisen ihmisen vaikea tilanne ei ole sinun vastuullasi. Kuuntelu ja eteenpäin ohjaaminen on usein riittävä teko. Oman jaksamisen kustannuksella ei voi kannatella toista, tarvittaessa pyydä myös itsellesi keskusteluapua ammattilaisen kassa.

## Avun piiriin ohjaaminen

- [Auttavia tahoja](#) (Kamu)
- [Opiskelijoiden Päihdeohjelma](#)
- [Kriisitilanneohjeistukset](#) (turvaryhmä/Heimo → vaatii kirjautumisen)
- [Toimintamalli epäasiallisen kohtelun ja häirinnän tilanteisiin](#)
- [Yhdenvertaisuussuunnitelma](#)

Jos sinulla herää huoli, että opiskelijatoverillasi saattaisi olla itsetuhoisia ajatuksia tai suunnitelmia, voit kysyä asiasta. **Itsemurhasta tai itsetuhoisuudesta suoraan kysyminen ei ole vaarallista, pikemminkin se voi auttaa henkilöä saamaan tarvitsemaansa apua.** Jos tällainen keskustelutilanne sattuu kohdalle, pyri rauhoittamaan itseäsi tilanteessa ja pura tilanne henkilökunnan, kaverin tai muun auttavan tahon kanssa mahdollisimman pian keskustelun jälkeen. Sinun ei tarvitse osata antaa tarkkaa arviota siitä, onko uhka todellinen. Sinun tarvitsee vain ohjata eteenpäin avun piiriin. Voit todeta, että hänelle on apua tarjolla ja häntä halutaan auttaa.

**Välittömässä vaaratilanteessa soita 112.**