



VARHAINEN PUUTTUMINEN

www.tasapainoa.fi



MITÄ VARHAINEN PUUTTUMINEN ON?

Varhaisella puuttumisella tarkoitetaan yksinkertaisesti sitä, että autetaan kaveria tai ystävää jo silloin kun mitään vakavaa ei vielä ole tapahtunut. Ei odoteta, että ongelmat ovat kasvaneet suuriksi ja kestäneet kauan.

KUN TOISELLA ON ONGELMIA, AJATTELETKO...



...ei kuulu mulle, jokainen hoitaa itse omat asiansa.

...onpa sääli, voisikohan terkkari tehdä jotain? Tai opettaja?

...auttaisin jos osaisin, mutta en osaa.

...kai mä jotenkin voin auttaa.

...mitä mä sanoisin?

...kyllä mä voisin, mutta en yksin.

...ei kysyminen mitään maksa.


...en mä ehdi.

...en mä edes tunne sitä tarpeeksi.

...se varmaan suuttuu.

...mä meen juttelemaan sen kanssa ja jos olen väärässä, niin sittenhän huoli oli turha.

**KOLME HYVÄÄ OHJETTA:
NRO 1**



Koskaan ei voi puuttua liian aikaisin.

Mitä varhaisemmassa vaiheessa syömishäiriöihin saa apua, sen parempi.

Syömishäiriö on vakava sairaus, johon voi pahimmassa tapauksessa kuolla.

Syömishäiriö ei häviä yhtäkään mihinkään. Syömishäiriöllä on tapana tulla pahemmaksi ja vaikeammaksi, mikäli sitä ei hoideta.

**KOLME HYVÄÄ OHJETTA
NRO 2**




Rohkaise puhumaan ja hakemaan apua

Syömishäiriöstä harvoin, tuskin koskaan, toipuu ilman ammattiapea. Koulun terveydenhoitajasta ja lääkäristä on hyvä aloittaa.

Syömishäiriöstä kärsivä ei välttämättä osaa sanoa mikä häntä vaivaa ja miksi hän tekee niin kuin tekee.

Älä välitä, vaikka tulet torjutuksi. Yritä uudelleen.

**KOLME HYVÄÄ OHJETTA:
NRO 3**



Ole avoin ja rehellinen, älä toimi selän takana. Kerro rehellisesti mitä aiot tehdä ja kenelle aiot asiasta puhua.

Syömishäiriöstä kärsivän on vaikea olla avoin ja rehellinen. Sinulla on mahdollisuus olla esimerkkinä.

Älä toimi yksin, jotta et uuvuta itseäsi. Sopikaa yhdessä kenen kanssa keskustellaan ja kenen kanssa ei.

Ota joku luotettava aikuinen mukaan!

MISTÄ SITTEN PITÄÄ OLLA HUOLISSAAN?



Syömishäiriö ei aina näy ulospäin.

Nopea laihtuminen tai liihominen voi olla merkki syömättömyydestä tai ahmimisesta.

Ruokailujen välttäminen ja väliin jättäminen.

Hyvin jyrkkä ja ehdoton suhtautuminen asioihin, varsinkin ruokaan ja liikuntaan.

Vaikeiden asioiden ja kaikenlaisten riittilanteiden välttely.

Tunteiden korvaaminen järjellä : ei suuttumista vaan selittämistä.

EI SE OLE KAIKKEIN YKSINKERTAISINTA ...

... JA ALKU ON AINA HANKALAA, KOSKA ...

... sanotaan, että ei ole sairautentuntoa. Sairastavalla voi olla selkeät oireet, mutta hän ei tunne olevansa sairas.

Rohkaisu avun hakemiseen vaatii kärsivällisyyttä. Toistossa on voimaa.

Puuttuminen on tärkeää, mitä aikaisemmin se tapahtuu, sen parempi.

... oireita hävetään eikä niistä haluta puhua eikä niitä haluta tunnustaa.



MITÄ MIELTÄ OLET: VOIKO TOISEN AJATUKSIIN JA TEKEMISIIN VAIKUTTAA?



Ei voi, ihan turha siis yrittääkään auttaa.

En tiedä, mutta ainakin voi yrittää.

Kyllä voi.

Ei voi, varsinkin jos joku on sairas.

Kyllä voi, varsinkin jos toinen tekee jotain ihan tyhmää.

Kyllä voi ja pitää yrittää, vaikka se toinen olisikin ihan eri mieltä.

Ei voi, jokainen tekee itse omat päätöksensä ja hoitaa itse itsensä.

**NO MITÄ MÄ SITTEEN SANON?
KÄYKÖ JOKIN NÄISTÄ
VAI KEKSITKÖ JOTAIN PAREMPAA?**



MITÄ SÄ OIKEIN YRITÄT?

SÄ VOI VAIKKA KUOLLA.

SÄ OOT IHAN PIMEE.


OLEN HUOLISSANI SINUSTA.

MÄ EN OIKEIN TIEDÄ MITÄ SANOA ENKÄ TIEDÄ MITÄ TEHDÄ. MITÄ ME TEHDÄÄN?

MÄ EN TIEDÄ MITÄ SUN PITÄIS TEHDÄ, MUTTA HAE APUA, JOOKO?

SÄ OOT IHAN HYVÄ, EI SUN TARVII MUUTTUU.

VIDEO




TAPAHTUUKO VIDEOSSA NUORTEN ELÄMISSÄ JOTAIN SINULLE TUTTUA?

MITEN SINÄ TOIMISIT JOS HUOMAISIT ETTÄ KAVERILLASI ON ONGELMIA?




VIDEO



TAPAHTUUKO VIDEOSSA NUORTEN ELÄMISSÄ JOTAIN SINULLE TUTTUA?

MITEN SINÄ TOIMISIT JOS HUOMAISIT ETTÄ KAVERILLASI ON ONGELMIA?

MUUTTIKO VIDEO AJATUKSIASI?



www.tasapainoa.fi
