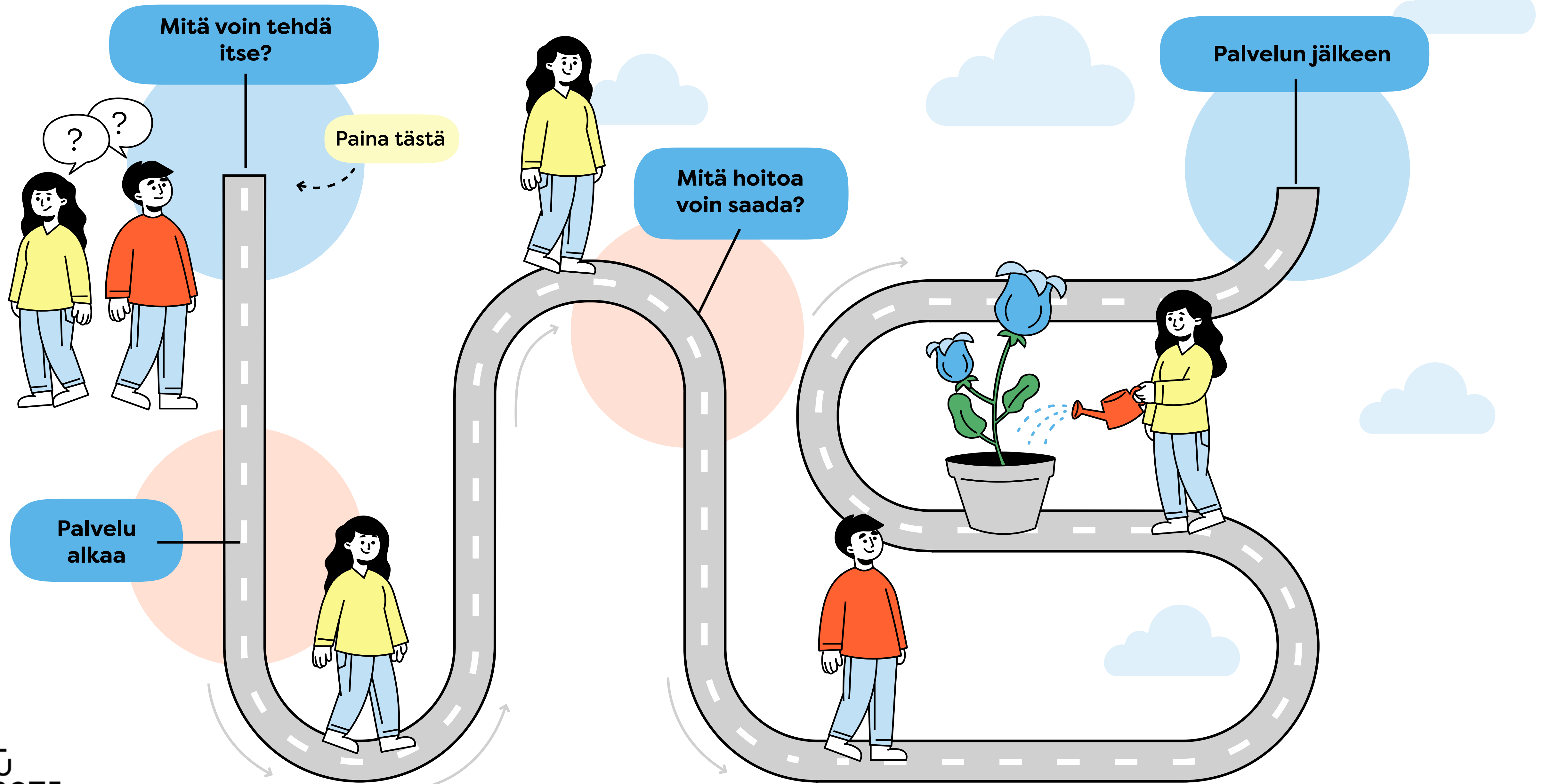
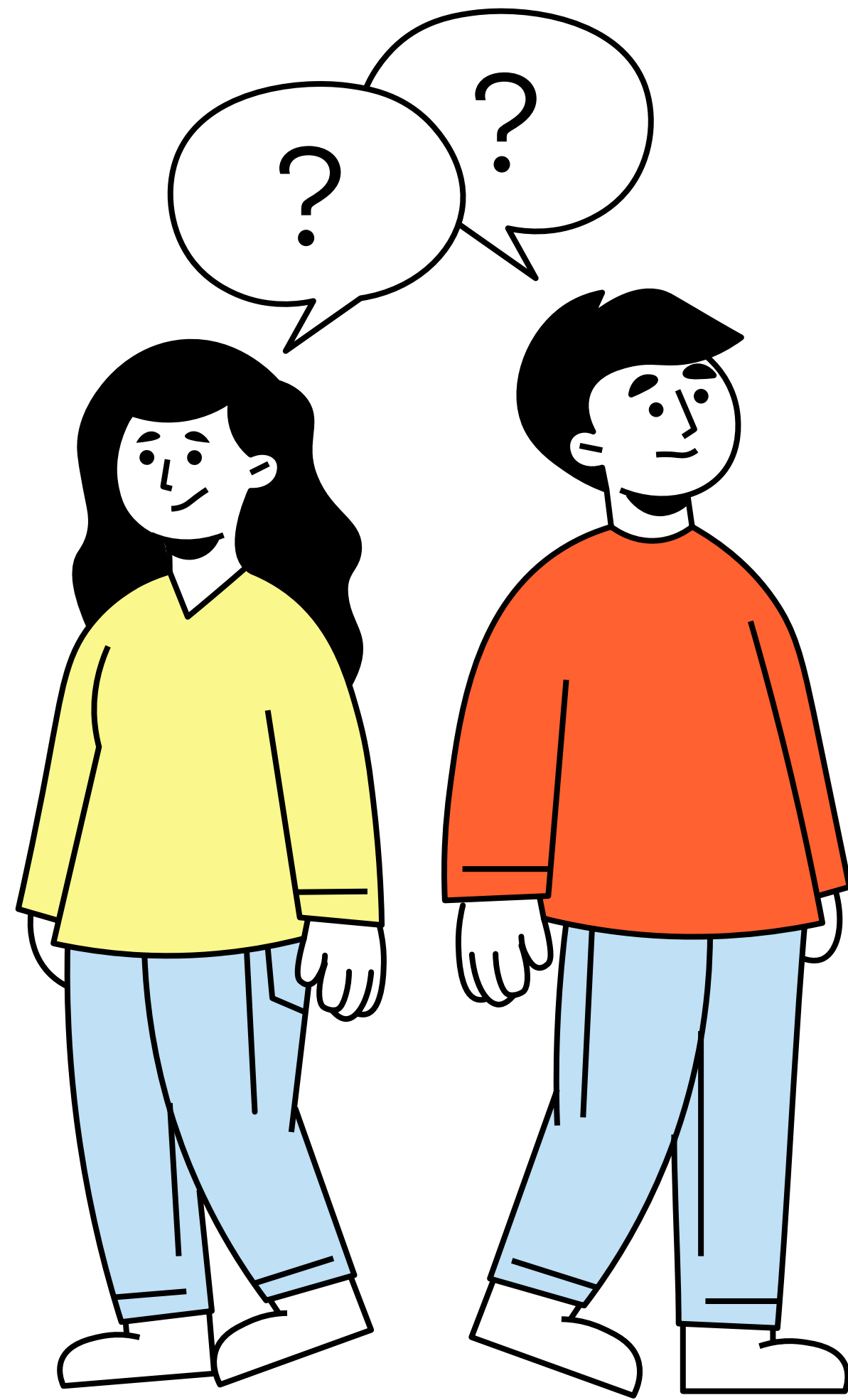


# Nuorten mielenterveyspalveluiden palvelupolku



# Mitä voin tehdä itse?



Tietoa  
ja tukea  
verkosta



## Miten lisää omaa mielen hyvinvointia?

- **Hyvä mielenterveys muodostuu useasta tekijästä.** Moni tekijä liittyy ihmiseen itseensä, mutta osa myös ympäristöön. Ohessa linkkejä mielen hyvinvointiin ja sen lisäämiseen.
- **Omaolo sähköinen terveystarkastus.**
- **Mielenterveystalo:** Tietoa mielenterveydestä.
- **Mieli:** Mielenterveys



## Milloin tarvitsen apua? Tee oirekysely

- Tietoa masennuksen tunteesta ja alakuloisuudesta: Mielenterveystalo
- Itsearvio on aina suuntaa antava ja varsinainen arvio tehdään yhdessä työntekijän kanssa.
- Itsearvio antaa kuitenkin suuntaa mahdollisesta avun tarpeesta.
- Tee oirekysely



## En tiedä keneen ottaa yhteyttä

- **Koululaisella ja opiskelijalla** on oikeus opiskelupaikan oppilas- ja opiskeluhuollon palveluihin. Voit tavata kuraattoria, psykologia, terveydenhoitajaa tai lääkäriä.
- **Mikäli et ole koulussa tai opiskele**, saat apua helpoiten omalta terveysasemaltasi. Ensikäynnillä saat ensiarvion ja hoitosuunnitelman.
- **Voit kysyä alueesi palveluista puhelimitse** 098163300 ma – pe klo 8 – 16.



## **Vertaistukea ja muita toimijoita**

- **Järjestötoiminta**
- **Nuorten vertaisryhmät Mieli, kuntoutussäätiö, Nyyti, YTHS**
- **Ryhmät**
- **Liikunta**
- **Nuorisotoimi**

# Palvelu alkaa



Palvelut ilman  
ajanvarausta

Palvelut  
ajanvarauksella



Palvelut ilman  
ajanvarausta

## Koulu tai oppilaitos

- Voit tavata koulun tai oppilaitoksen terveydenhoitajan tai kuraattorin avovastaanottoajalla arkisin klo 12 – 13.
- Terveydenhoitajan nimen ja numeron löydät koulun tai oppilaitoksen ilmoitustaululta tai verkkosivulta:





Palvelut ilman  
ajanvarausta

## Terveysaseman avovastaanotto

- **Kiireellinen sairaanhoito** arkisin klo 8.00-16.00 terveysasemalla Esplanaadi 85.
- Toivomme puhelinsoittoa ennen päivystysvastaanotolle saapumista, puh: 019 2203 555.
- Päivystys muina aikoina **Raaseporin sairaala**.
- Ennen päivystykseen hakeutumista alueen asukkaiden tulee soittaa **Päivystysavun maksuttomaan puhelinnumeroon 116 117**, joka ohjaa oikeaan hoitopaikkaan tai antaa itsehoito-ohjeita.



Palvelut ilman  
ajanvarausta

## Walk in pisteet

- **Iso-Omena palvelutorilla Matinkylässä sijaitse mielenterveys - ja päihdepalveluiden vastaanotto.**
- **Voit kävellä sairaanhoitajan vastaanotolle ilman ajanvarausta ma – to klo 8 – 18, pe 8 – 16.**
  - Palvelu 13 ikävuodesta alkaen.
  - Palvelussa saat ohjausta ja neuvontaa, sekä pääset tarvittaessa helposti avun piiriin.



Palvelut ilman  
ajanvarausta

## Ota yhteyttä -nappi

- Voit jättää yhteydenottopyynnön sähköisellä lomakkeella.
- Mielenterveystyön ammattilaiset käsittelevät pyyntösi ja ottavat yhteyden sinuun.
- **Klikkaa Ota yhteyttä -napista.**



Palvelut ilman  
ajanvarausta

## CHAT

### **Terkkari Chatti (Espoo)**

- Koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palvelu. Kysy anonyymisti mieltä askarruttavista asioista.
- Kysymyksiisi vastaa terveydenhoitaja.
- Avoinna arkisin 9 - 13

### **Sekaisin Chat - Jokainen on joskus sekasin.**

- 
- Chatti on auki seuraavasti: Arkisin: 9-24 Viikonloppuisin: 15-24
- Chat on suunnattu 12-29-vuotiaille



Palvelut  
ajanvarauksella

## Ohjaus, neuvonta ja ajanvaraus

- Neuvonta ja ohjauspuhelimessa voit kysyä neuvoa palveluun hakeutumisesta, minne minun kuuluisi mennä, onko ongelmani sellainen johon tarvitsen ulkopuolista apua vai voinko tehdä jotain myös itse. Palvelusta saat helposti omahoito-ohjeita, arvion hoidon tarpeesta ja opastusta omaan tai läheisesi tilanteeseen. Ajanvaraus tapahtuu tarvittaessa samalla.
- Ohjaus ja neuvonta puhelin on avoinna **arkisin klo 8–16 numerossa 09 816 31300**. Puheluusi vastaa sairaanhoitaja. Palvelun ruuhkautuessa takaisinsoittojärjestelmä takaa että soitamme sinulle takaisin saman päivän aikana.
- Sama numero palvelee niin mielenterveys- kuin päihdeongelmissa, niin nuoria (13–22-vuotiaat) kuin aikuisiakin.



Palvelut ilman  
ajanvarausta

## Tietoa ja tukea verkosta

- Nuorten mielenterveystalo sisältää runsaasti tietoa ja neuvoja.
- Voit tehdä myös erilaisia kyselyitä, jotka auttavat sinua jäsentämään mistä on kyse ja mistä saat apua.
-



Palvelut  
ajanvarauksella

## Koulu tai oppilaitos

- Opiskeluterveydenhuollon tehtävä on ylläpitää ja tukea opiskelijan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä auttaa opintojen sujumisessa ja valmistumisessa tulevaan ammattiin. Pyrimme lisäämään opiskelijan elämännhallinnan taitoja ja nostamaan esiin terveet elämäntavat myönteisenä arkielämän voimavarana. Ota rohkeasti yhteyttä!
- **Opiskeluterveydenhuollon puhelinpalvelu** p. 09 816 61234 arkisin klo 9–13.



## Terveysaseman ajanvaraus ja lasten ja nuorten vastaanotto

Palvelut  
ajanvarauksella

- Terveysaseman ajanvaraus avoinna arkisin klo 08.00 - 16.00. puh. 019 2203 555
- Lasten ja nuorten vastaanotto: Lasten ja nuorten vastaanotto sijaitsee neuvolarakennuksessa, Esplanaadi 85.
- Palvelukuvaus: Voitte käännyä puoleemme lasten ja nuorten asioissa koko perheen voimin, erityisesti lasten kohdalla työskentelemme koko perheen kanssa.

Pyrimme auttamaan lapsia, nuoria ja heidän perheitään erilaisissa ongelmatilanteissa, jotka liittyvät esim.

- ◇ Lapsen ja nuoren kehitykseen ja käyttäytymiseen
- ◇ Kasvatuskysymyksiin
- ◇ Vanhempana jaksamiseen
- ◇ Lapsen ja nuoren mielenterveyteen
- ◇ Perheen kriisitilanteisiin
- ◇ Nuoret voivat hakeutua myös itse vastaanotolle.

Palvelut ovat luottamuksellisia, maksuttomia eikä erillistä lähetettä tarvita.

**Puhelinaika on klo 11.00-11.30. Puhelinajan ulkopuolella voitte jättää viestin vastaajaan, niin otamme yhteyttä.**





Palvelut  
ajanvarauksella

## Nettiajanvaraus

### Asioi verkossa palvelun kautta voit:

- tarkistaa, siirtää, vahvistaa ja perua opiskeluterveydenhuoltoon vastaanottoaika.

### Tai varata ajan:

- terveystarkastukseen
- mielenterveys-, päihde- tai seksuaaliterveyteen liittyvään terveystapaamiseen
- ehkäisynaloitukseen
- rokotusneuvontaan
- rokotukseen
- salmonellatodistusta varten
- ompeleiden poistoon.

# Mitä hoitoa voin saada?



Tuen tarpeen  
arviointi



## Mitä apua tarvitsen?

- Hoidontarpeen arviointi ja palvelutarpeen arvio, mitä ne ovat?
- Hoidontarpeen arvio on terveydenhuollon ammattihenkilön tekemä arvio, jossa huomioidaan oireiden luonne, vakavuus sekä kiireellisyys.
- Palvelutarpeen arvio on sosiaalihuollon ammattihenkilön tekemä arvio, jossa kartoitetaan sosiaalipalveluiden tarve, mikäli kyseessä ei ole lyhytkestoinen tuen tarve.
- Avun ja tuen tarve arvioidaan aina yhdessä nuoren kanssa. Tarvittaessa mukaan kutsutaan muita auttajia ja nuoren huoltaja.



## Yhteinen suunnitelma?

- Yhteisessä suunnitelmassa on määritelty auttamistoimet, vastuut, seuranta, tavoitteet, kesto ja arviointi
- Sinulla on oikeus saada tarvittaessa kirjallinen suunnitelma auttamistoimille. Pyydä sitä mikäli sellaista ei ole tehty.
- Suunnitelmaa tulee myös arvioida yhdessä nuoren kanssa.
- Hoitoa aloittaessa sinulla on oikeus tietää mitä tapahtuu, kuka vastaa hoidostasi ja milloin se päättyy.



## Psykoedukaatio

- Psykoedukaatio on koulutuksellinen työskentelytapa, jonka tavoite on lisätä nuoren ja hänen perheensä tai muun lähiyhteisön ymmärrystä oireista. Työskentely lisää ymmärrystä oppimisen ja tiedon kautta ja tavoitteena on päästä oireiden mahdollisimman hyvään hallintaan jokapäiväisessä elämässä.
- Menetelmän taustalla on yhdistelmä terveyden edistämistä ja käyttäytymisen ja ajattelun ohjausta ja valmennusta. Psykoedukaatio voi olla myös lyhytkestoista koulutuksellista terapiaa (max 10 käyntiä).
- Psykoedukaatio on hyvin yleinen työskentelytapa ja voi sisältyä kaikkiin hoidon vaiheisiin ja käynteihin.



## Ohjaus ja neuvonta

- Ohjaus ja neuvonta voi olla palveluohjausta, eli kerrotaan miten ja mistä saa mitäkin apua. Ohjaus ja neuvonta voi liittyä myös esimerkiksi ihmissuhteisiin, tunteisiin ja suhteellisen normaaleihin elämään liittyviin asioihin. Nuorella saattaa olla lyhytkestoista masennuksen tunnetta, joka on täysin normaali tunne ja reaktio liittyen nuoren senhetkiseen elämäntilanteeseen. Puhumalla asiasta aikuisen kanssa, keskustelu saattaa auttaa nuorta kohtaamaan lyhytaikaista mielialan laskua ja ymmärtämään että kyseessä on normaali tunnereaktio ja joka menee usein ohi.



## Perheen tuki

- Perhesosiaalityö tarjoaa monenlaista apua perheille, keskusteluapua arjen hallintaan ja lapsiperheen ongelmiin, konkreettista apua esimerkiksi kodinhoitoon, perhekuntoutusta sekä tehostettua perhetyötä.
- Perheneuvola tarjoaa ohjausta ja, neuvontaa, tukea nuorille ja heidän vanhemmilleen perhesuhteisiin, lasten kasvatukseen ja parisuhteeseen liittyvissä ongelmissa.
-



## Muut toimijat

- Mielenterveyden pulmiin voi saada apua monelta taholta. Julkinen terveydenhuolto tarjoaa monimuotoista apua, jota on kuvattu tässä asiakaspolkumallissa. Julkisen terveydenhuollon palvelut ovat nuorille maksuttomia.
- Hoitoa voi saada myös muilta toimijoilta, kuten yksityisiltä lääkäriasemilta, terapiataloista tai järjestöiltä ja yhdistyksistä. Lisäksi useilla paikkakunnilla toimii Ohjaamo, joka kokoaa nuorten palveluista saman katon alle ja auttaa niin asumiseen, toimeentuloon, työllisyyteen, opiskeluun kuin terveyteenkin liittyvissä ongelmissa.





## Verkostotyö

- Verkostotyö tarkoittaa kaikkea yhteistyötä sellaisten ammattihenkilöiden välillä, jotka ovat tavalla tai toisella mukana sinun asioissasi. Nuorelta pyydetään aina lupa yhteistyölle ja nuoren on hyvä olla aina mukana.
- Verkostotyön tarkoituksena on auttaa nuorta ja hänen ympäristöään, perhe mukaan lukien. Lisätä ja parantaa ymmärrystä nuoren, vanhempien ja ammattihenkilöiden välillä. Verkostotyö auttaa asettamaan yhteisiä tavoitteita, löytää yhteisiä auttamiskeinoja ja seurata tilannetta.
- Verkostotyötä voidaan toteuttaa niin kotona, vastaanotolla, koulussa tai vaikka verkossa.



## Liikkuvat palvelut

- Paikkakunnallasi on myös liikkuvia palveluita. Lastensuojelun liikkuvat palvelut ovat avohuollon tukitoimia ja tarkoitettu kaikenikäisille. Kuntasi nuorisotyö tarjoaa liikkuvia palveluita ja voit sopia tarvittaessa vaikka kotikäynnin yhdessä sosiaalityöntekijän tai psykiatrisen sairaanhoitajan kanssa.
- Kysy lisää liikkuvista palveluista esimerkiksi ohjaus ja neuvontapuhelimesta **098163300** arkisin klo 8 -16.



## Lääkehoito

- Nuoren masennuksen hoidossa lääkehoito ei saa koskaan olla ensisijainen hoitomuoto. Hoitosuositusten mukaan ensisijaisena hoitona tulisi tarjota terapeutista keskusteluapua, esimerkiksi lyhytterapiaa. Nuoren kohdalla lääkitystä pohditaan aina erityisen tarkasti. Lääkityksen määrää lääkäri.
- Kysy tarvittaessa lisää sinua hoitavalta lääkäriltä.



## Lyhytterapeuttinen työskentely

- Lyhytterapiaa voi antaa usein henkilö, jolla ei ole psykoterapeutin koulutusta. Lyhytterapeutti on kuitenkin sosiaali- tai terveydenhuollon ammattilainen ja saanut lisäkoulutusta mielenterveysasioiden hoitamiseen. Tyypillisesti lyhytterapiaa antavat psykiatriset sairaanhoitajat, psykologit sekä sosiaaliohjaajat. Lyhytterapiaa voidaan antaa koulussa tai oppilaitoksessa, terveysasemalla, perheneuvolassa tai muussa kunnan omassa hoitopaikassa.
- Lyhytterapia on tavoitteellista, sillä on rakenne ja ennalta sovitut tavat työskennellä. Se kohdistuu tavallisesti ennalta määriteltyyn nuoren kanssa yhdessä sovittuun pulmaan. Lyhytterapia voi olla joko yksilö tai ryhmämuotoista.



## Lyhytpsykoterapia

- Lyhytpsykoterapia on 10 – 20 kerran hoitokokonaisuus, terapeuttina toimii psykoterapiakoulutuksen saanut henkilö. Lähetemenettelyt vaihtelevat, saatat tarvita psykologin haastattelun, jossa selvitetään sinun soveltuvuus kyseiseen hoitomuotoon sekä motivaatio ja kyky sitoutua terapiaan.
- Kysy lisää sinua hoitavalta henkilöltä. Lyhytpsykoterapiaa ohjaudutaan perustason kontaktista ja se toteutuu terapeutin omalla vastaanotolla.



## Kela kuntoutuspsykoterapia

- Kuntoutuspsykoterapian tavoitteena on edistää nuoren työ- ja opiskelukykyä sekä tukea opintojen edistymistä, työelämässä pysymistä ja työelämään siirtymistä tai sinne palaamista. Voit saada Kelan korvaamaa psykoterapiaa, jos olet 16–67-vuotias ja työ- tai opiskelukyky on uhattuna mielenterveyden häiriön vuoksi, olet saanut mielenterveyden häiriön toteamisen jälkeen vähintään 3 kk asianmukaista hoitoa.

- Kela kuntoutuspsykoterapiaan tarvitaan erikoislääkärin (psykiatri) lausunto. Kuntoutuspsykoterapia voi olla yksilö-, ryhmä-, perhe- tai paripsykoterapiaa. 16–25-vuotiaille se voi olla myös musiikkiterapiaa tai kuvataideterapiaa. Nuoren terapiaan voi liittyä myös vanhempien ohjauskäyntejä. Terapeuttina toimii koulutettu psykoterapeutti joka ottaa vastaan omalla vastaanotollaan.



## Ryhmähoito

- Lyhytterapeuttinen kuten myös lyhytpsykoterapia voivat olla ryhmämuotoista toimintaa. Ryhmähoidon etu on se, että tapaat ryhmässä samassa tilanteessa olevia nuoria. Ryhmässä opit toisilta, usein paras apu ongelmaan tulee sellaiselta henkilöltä joka on ollut samassa tilanteessa kuin sinä. Lisäksi ryhmässä pääsee harjoittelemaan uusia taitoja eri tavalla kuin yksilökäynneillä hoitajan kanssa. Erilaisia ryhmiä järjestetään kouluissa ja oppilaitoksissa, järjestöissä, perheneuvolassa sekä kunnan keskitetyissä mielenterveyspalveluissa.
- Kysy ryhmistä sinua hoitavalta työntekijältä.

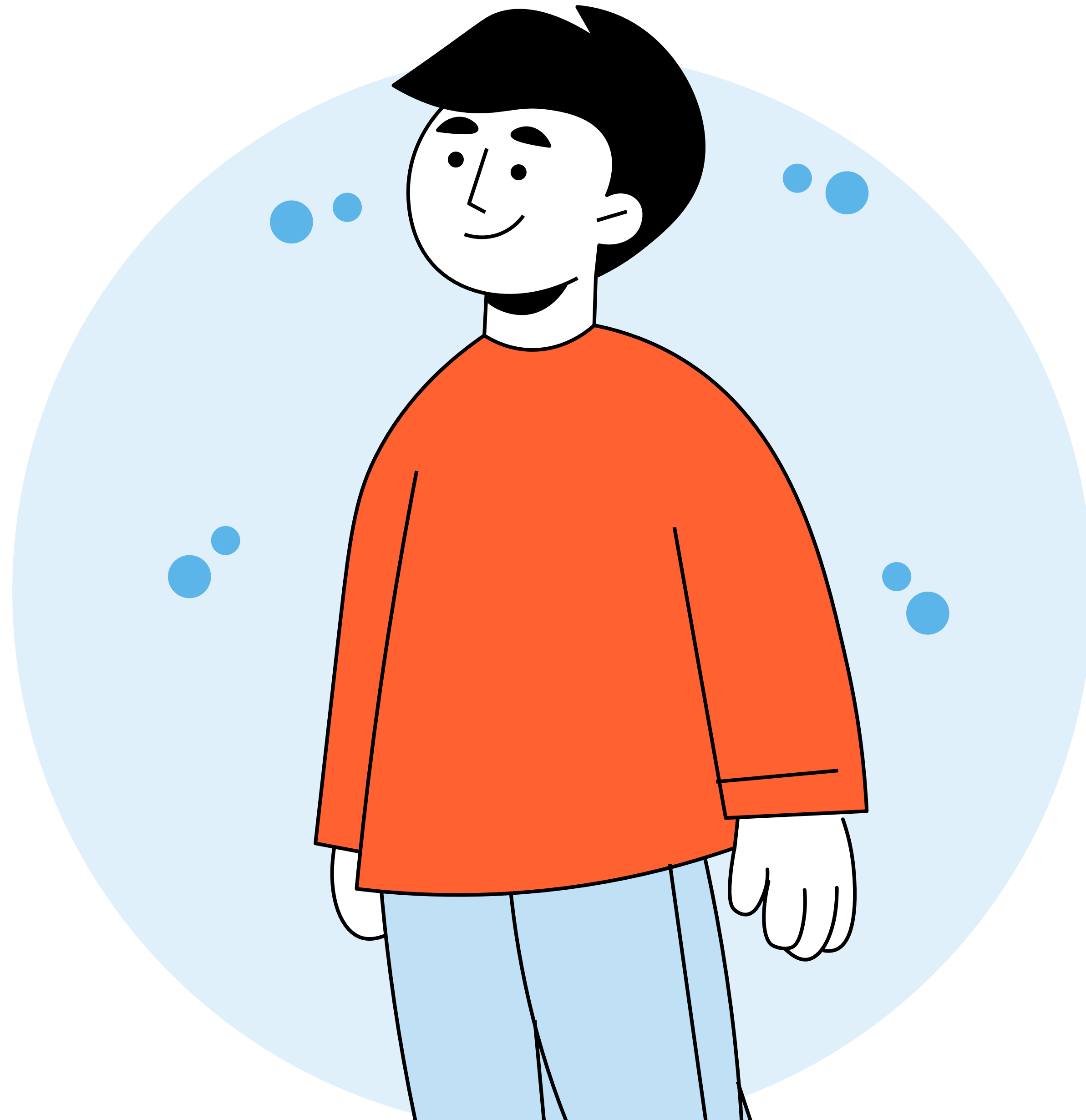


## Nettiterapia

- Nettiterapia on tarkoitettu täysi-ikäisille tai lähes täysi-ikäisille, yli 16 vuotiaalle. Nettiterapiaan tarvitaan lähete. Lähetteen saat tarvittaessa hoitohenkilökunnalta ensikontaktin jälkeen. Nettiterapia vaatii sitoutumista ja itsenäistä työskentelyä (muutaman kuukauden ajan ainakin 2h/vk)
- Nettiterapia käynnistyy nopeasti ja on tutkitusti vaikuttava hoito oikein valittuna. Työskentely tapahtuu henkilökohtaisella tasolla, joten tarvitset tunnistautumiseen joko pankkitunnukset tai mobiilivarmenteen.



# Palvelun jälkeen





## Miten arvioin omaa oloani?

- Saatuasi apua, olet todennäköisesti oppinut itsestäsi paljon uusia asioita, tunnistat tunteitasi paremmin ja ymmärrät mitkä tekijät edesauttavat oireiden palaamista. On tärkeää että tunnistat tilanteen, jossa ongelmat uhkaavat palata ja osaat toimia. Ohessa muutamia apuvälineitä. Sovi aina hoitajakson päättyessä, miten saat uudelleen apua ja miten vointia kannattaa seurata.
- Toimintakyky
- Omahoito ja oirekyselyt
- Sosiaaliset suhteet
- Jaksaminen ja mielenkiinto



## Miten arvioin saamaani palvelua?

- Voit antaa palautetta yleisellä tasolla saamastasi palvelusta verkkosivujen palautetyökalun kautta.
- Yksilöllinen palaute kannattaa antaa suoraan hoitavaan yksikköön.
- Palautekysely?
- Laaturekisteri?
- Korjauspyynnöt, valitukset ja oikaisut.



## Jatkohoitosuunnitelma

- Mikäli avun tarve ei ole helpottanut tai voit edelleen huonosti, laaditaan jatkohoitosuunnitelma.
- Jatkohoito voi olla samassa paikassa, mutta auttamiskeinoja muutetaan, tai paikka voi vaihtua.
- Jatkohoito tulee suunnitella niin, että palveluun ei synny tarpeetonta katkosta. Jatkohoito perustuu aina hoidontarpeen arviointiin.



## **Kuka seuraa tilannettani, kehen voin olla tarvittaessa yhteydessä?**

Arvioinnin yhteydessä ja palvelun päättyessä sinun tulee saada tieto, miten hakeutua tarvittaessa uudelleen palveluun.



**Nuoren lievä ja keskivaikea masennus hoidetaan pääsääntöisesti perusterveydenhuollossa. Tämä asiakaspolku kuvaa perusterveydenhuollon kiireettömiä palveluita.**

Mikäli olet kuitenkin kokenut kriisin, tai onnettomuuden, hoidon tarpeesi on kiireellinen, koet tarpeen vahingoittaa itseäsi tai oireet ovat muuten vakavia, ota yhteyttä seuraaviin tahoihin.

**Länsi-Uudenmaan sosiaali- ja kriisipäivystys 09 816 42439 (auki 24/7)**  
**Terveyskeskuspäivytys klo 8-16**  
**Päivystysapu 116117 (virka-ajan ulkopuolella arki-iltaisin ja öisin klo 16-08)**