

Huolikortit

NUORTEN HOIVAAJIEN HUOLIA

Huolikortit pitävät sisällään väittämiä nuorten hoivaajien kokemuksista ja elämästä. Nuorilla hoivaajilla tarkoitetaan tässä yhteydessä kaikkia lapsia, nuoria ja nuoria aikuisia, joiden läheinen on sairastunut ja on syytä epäillä, että läheisen tilanne kuormittaa tai huolestuttaa nuorta. Kyseessä voi olla somaattinen sairaus, mielenterveyden haasteet, vamma tai päihteiden liiallinen käyttö. Aina nuorella hoivaajalla ei ole tietoa läheisen diagnoosista eikä läheisellä välttämättä ole diagnoosia.

Käytämme korteissa pääsääntöisesti termiä läheinen, jolla tarkoitamme nuoren sairastunutta, sairastavaa tai oireilevaa vanhempaa, sisarusta, ystävää, kumppania tai muuta läheistä henkilöä, josta lapsi tai nuori kantaa huolta. Kortit soveltuvat erityisesti tilanteisiin, joissa kotitilanne tai läheisen tilanne on suhteellisen pitkittynyt ja kuormittava. Kortit on suunniteltu käytettäväksi yli 13-vuotiaiden nuorten kanssa.

Korttien tavoitteet

1. Tehdä nuorelle ja ammattilaiselle näkyväksi nuoren kantama huoli ja vastuut, ja niiden tuotama moniin elämän osa-alueisiin ulottuva kuormitus.
2. Normalisoida nuoren tilanteeseen liittyviä kokemuksia ja tunteita, sekä helpottaa niiden tunnistamista ja sanoittamista.
3. Helpottaa nuoren kanssa käytävää keskustelua siitä, millaista ja miten raskasta koettu kuormitus on.

Ennen korttien käyttöä

Ennen korttien käyttöä on tärkeää keskustella nuoren kanssa hänen perheestään tai elämästään vahvuuskeskeisesti. Nuorta voi pyytää kertomaan itselleen tärkeistä ihmisistä ja siitä millainen perhe hänellä on. Tähän voi käyttää apuna esimerkiksi verkostokarttaa tai perheen vahvuuskortteja. Työskentelyssä oleellista on kiinnittää huomiota suojaaviin ja positiivisiin tekijöihin, ja pitää ne keskustelussa läsnä koko työskentelyprosessin ajan.

Kuormituksesta puhuminen voi olla nuorelle vaikeaa ja pelottavaa, koska vanhempaa tai läheistä kohtaan tunnetaan rakkautta ja suojelunhalua. Nuoren kanssa on tärkeää keskustella siitä, että ikävätkin tunteet ovat sallittuja. Niiden tunnistaminen ja tunnustaminen voi olla nuorelle haastavaa, ja siksi näiden tunteiden ja kokemusten sanoittaminen ja normalisoiminen turvallisessa ilmapiiirissä on tärkeää.

On erityisen tärkeää huomioida, etteivät kortit ole mittari, vaan keskustelun apuväline. Nostettavien korttien määrä ei mittaa nuoren hyvinvointia eikä automaattisesti johda jatkotoimenpiteisiin. Korttien tarkoitus on toimia nuoren omien kokemusten peilaajana, ajatuksen herättelijänä, keskustelun apuna sekä vertaisuuden kokemuksen välineenä. Korteissa olevat asiat ovat yleisiä nuorten hoivaajien kokemuksia. Lauseet ovat muiden vastaavassa tilanteessa eläneiden nuorten tuottamia. Tämä on hyvä kertoa nuorelle. Kortit voivat herättää nuorella paljon ajatuksia, joten

on tärkeää, että työntekijällä on aikaa käsitellä työskentelyssä heränneitä ajatuksia ja tunteita nuoren kanssa.

Korttien käyttö

Kortteja on 100 kappaletta ja jokainen niistä sisältää yhden väittämän. Kortit on jaoteltu kuuteen eri osa-alueeseen väreittäin:

- Vaikutukset omaan rooliin tai suhteeseen läheisen kanssa
- Käytännön vastuut ja tehtävät
- Vaikutukset tunne-elämään
- Vaikutukset sosiaaliseen elämään
- Vaikutukset koulunkäyntiin
- Ilonaiheet elämässä

1. Kortit jaetaan pöydälle osa-alue kerrallaan.
2. Nuorta pyydetään nostamaan käsiteltävästä osa-alueesta ne kortit, jotka hänestä tuntuvat samaistuttavilta.
3. Kun nuori on nostanut yhden osa-alueen kortit, niistä keskustellaan. Mitä ajatuksia ja tunteita nuorelle herää nostetuista korteista? Kiinnittääkö joku kortti erityisesti huomiota?
4. Kaikki nuoren nostamat kortit käydään yksitellen läpi: Miksi nuori nosti juuri tämän kortin? Mitä ajatuksia tämä herättää? Missä tilanteissa tai kuinka usein nuori on kokenut näin? Onko nuori keskustellut asiasta läheisen tai jonkun muun kanssa? Kaipaaiko nuori asiaan muutosta? Mitä muutos edellyttäisi?
5. Kaikki kuorituksen osa-alueet käydään läpi vastaavalla tavalla.
6. Keskustelu päätetään aina Ilonaiheet elämässä -korttiin.

Soveltaminen ja jatkotyöskentely

Korttien osa-alueiden käsittelyä voi jakaa eri tapaamiskerroille. On kuitenkin tärkeää käydä kaikki osa-alueet läpi. Kortteja voi käyttää nuoren kokeman kuorituksen seurannan välineenä pitkäjänteisessä työskentelyssä. Työskentelyn aikana ammattilaiselle voi herätä huoli nuoresta ja hänen kasvuolosuhteistaan. Korttityöskentelyn jälkeen tulee varmistaa, että nuori saa tarvitsemaansa tukea, ja ettei hän jää tilanteessaan yksin.

Huolikortit on kehitetty STEAn rahoituksella Kysy nuorelta-hankkeen ja ALISA-projektin yhteistyönä yhdessä nuorten hoivaajien sekä sosiaali-, terveys- ja kasvatusalan ammattilaisten kanssa. Kortit pohjaavat myös nuorista hoivaajista kerättyyn kansainväliseen ja kotimaiseen tutkimus- ja kokemustietoon.

Graafinen suunnittelu: Heta Koivusalo



www.alisaprojekti.fi



www.vsfinfami.fi/kysy-nuorelta