

SEKASIN

SEKASIN-CHAT AHDISTAACO? MITÄ VOIN TEHDÄ

Miguel Reyes

*Tiimipäällikkö Sekasin-chat
Suomen Mielenterveysseura*

SEKASIN-CHAT

MISSIO:
KUKAAN NUORI
EI JÄÄ SUOMESSA
PAHAN OLONSA
KANSSA YKSIN.

Sekasin-chat on valtakunnallinen, laajasti avoinna oleva (ma-pe 9-24, la-su 15-24) 12-29-vuotiaille tarkoitettu keskustelupalvelu, joka tukee mielenhyvinvointia ja mielenterveyden ongelmista selviämistä.

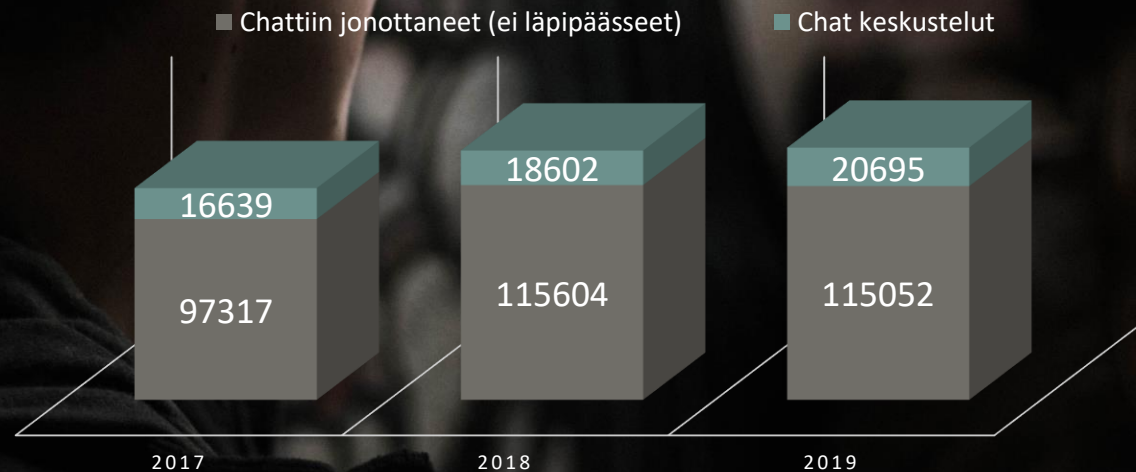
Palvelu on ilmainen, anonyymi ja luottamuksellinen. Diagnooseja tai lähetteitä ei tarvita – nuoren oma arvio avun tarpeesta riittää.

Vastaajina toimii sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia sekä koulutettuja vapaaehtoisia lukuisista eri järjestöistä ja seurakunnista. Työotteena on ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys.

SEKASIN-CHATISSA KÄYTIIN KESKUSTELUJA ENNÄTYSMÄÄRÄ

LÄHES 136 000 YHTEYDENOTTOA
YLI 20 000 KESKUSTELUA VUODESSA

SEKASIN-CHAT



Chat keskusteluissa pitkien keskustelujen keskipituus oli noin **38 minuuttia**.

Osassa keskusteluja nuori ei vastannut keskustelunaloitukseen tai oli jo poistunut linjoilta oman vuoron koittaessa.

Jonotuksen keskipituus oli **1h 11 min**.

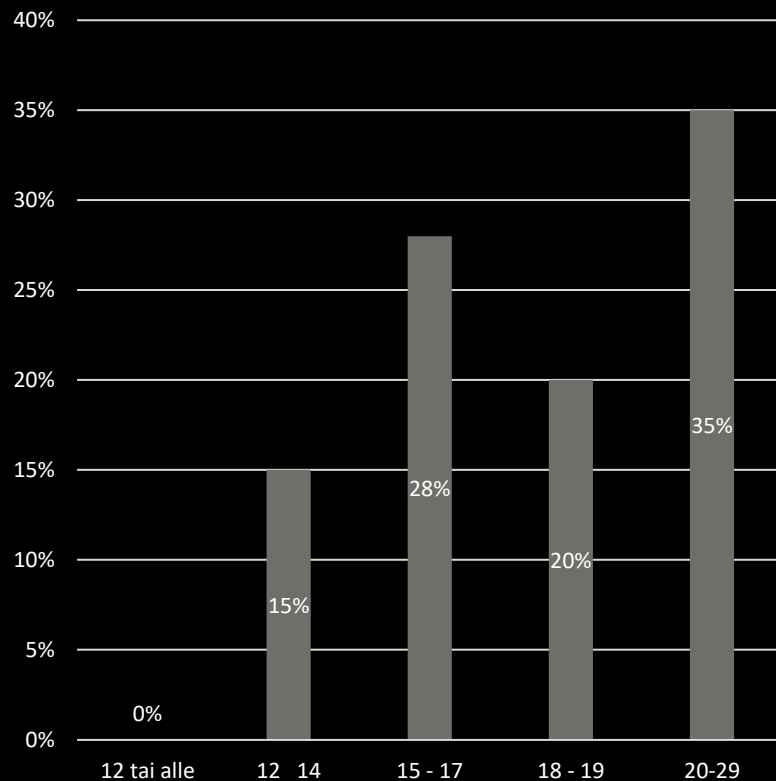
2020 JA POIKEUKSELLINEN KORONAKEVÄT LOKAKUUN LOPUSSA 115 905, 25 575

NOIN 30 % ENEMMÄN YHTEYDENOTTOJA

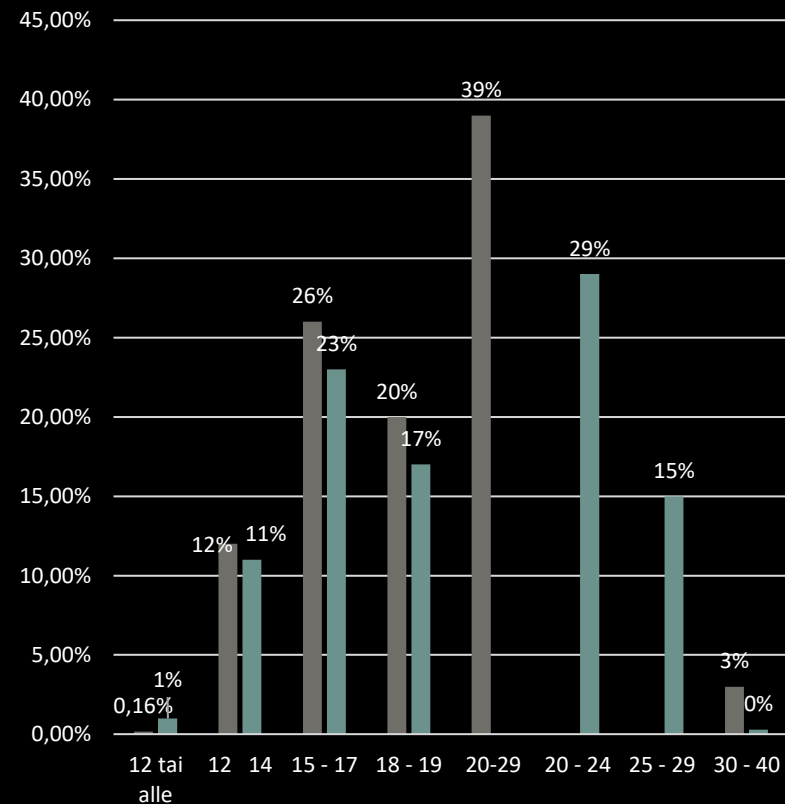
- Sekasin-chat oli auki vuoden jokaisena päivänä,
arkisin 7-24
viikonloppuisin 15-24
- Keskimääräinen jonotusaika oli 53 minuuttia
- Keskustelun keskipituus oli 37 minuuttia

Yhteydenottajat hieman aiempaa vanhempia erityisesti alkuvuonna 2019

Yhteydenottajien ikäjakauma 2018



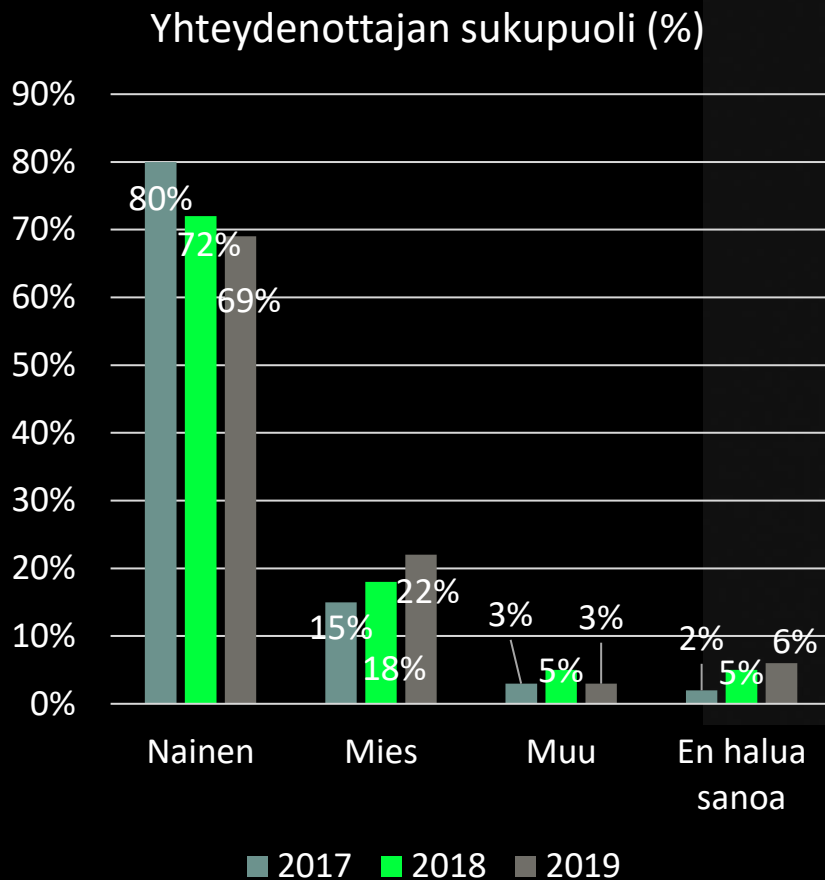
Yhteydenottajien ikäjakauma 2019



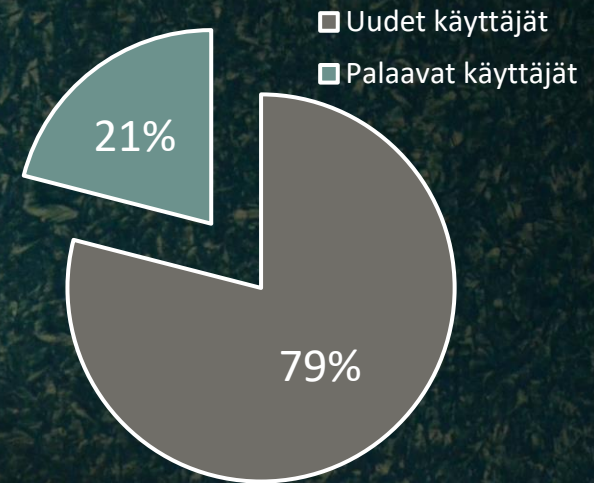
■ 1-6 2019 ■ 7-12 2019

Sekasin-chatin tilastointiohjelma uudistettiin 1.7.2019 alkaen. Näin saamme jatkossa entistä tarkempia tilastointitietoja, mutta joudumme myös askartelemaan yhteen vuoden 2019 tilastoinnit kahdesta eri ohjelmasta.

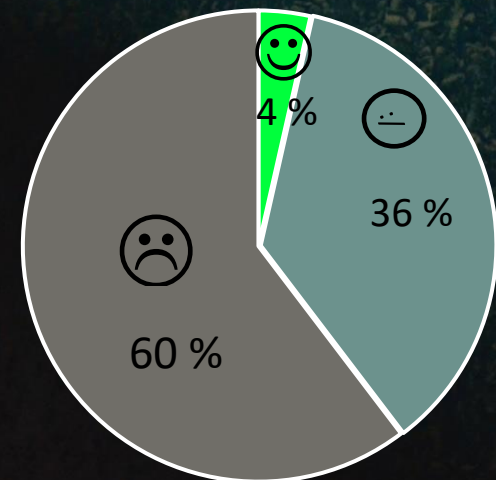
Poikia yhteydenottajissa enemmän kuin kertaakaan aiemmin



60% nuorista tuli chattiin huonoilla fiiliksillä,
joka 5. käyttäjä palasi uudelleen

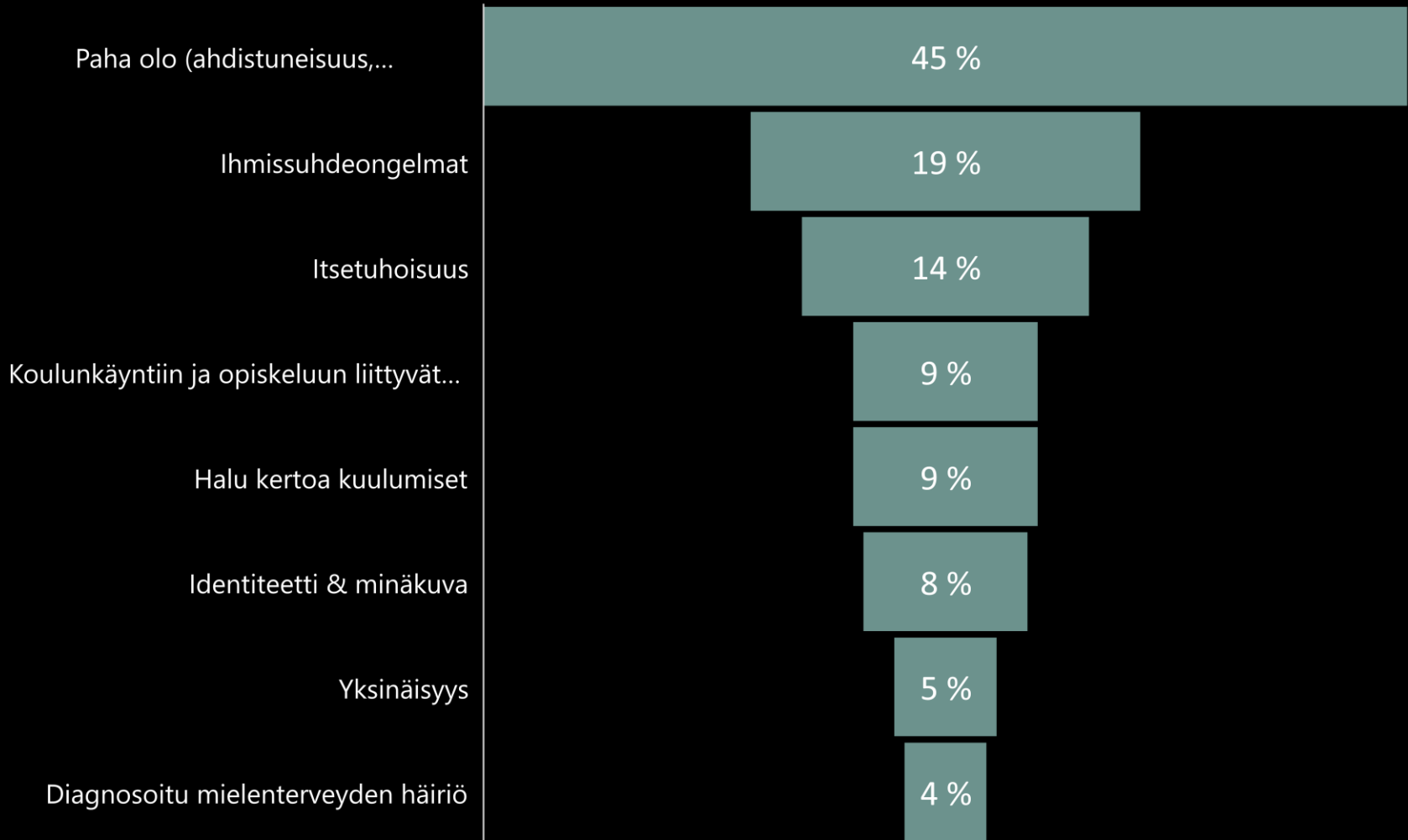


Nuoren arvio fiiliksestään chattiin tullessa



Lähes joka toinen nuori kokee pahaa oloa, joka viidennellä oli pulmia ihmissuhteissa

Sekasin-chatin yhteydenottojen yleisimmät syyt 2019 (% yhteydenottojen syiden kokonaismäärästä)



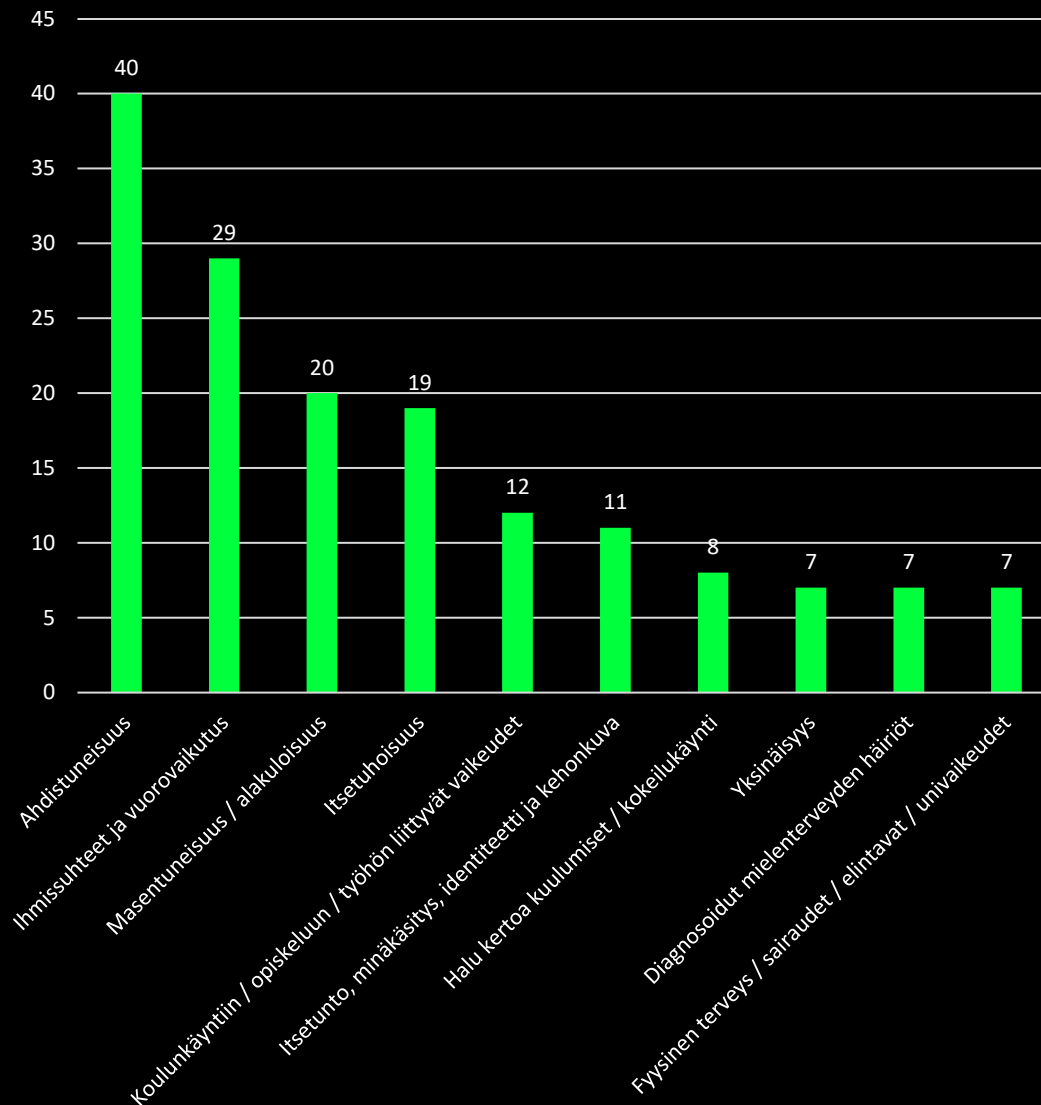
YHTEYTTÄ OTTAESSA 40%:SSA
KESKUSTELUJA NUORI KOKEE
AHDISTUNEISUUTTA

30% YHTEYDENOTOISTA LIITTYY
IHMISSUHDE PULMIIN

JOKA VIIDES KESKUSTELU
KÄSITTELEE ITSETUHOISUUTTA

MYÖS KOULUUN JA
OPIKELUUN LIITTYVÄT AIHEET
KESKUSTELUTTAVAT USEIN

Top 10 yhteydenoton syyt (%)



ITSETUHOISUUDESTA KESKUSTELTIIN JOKA PÄIVÄ 8 KERTAA

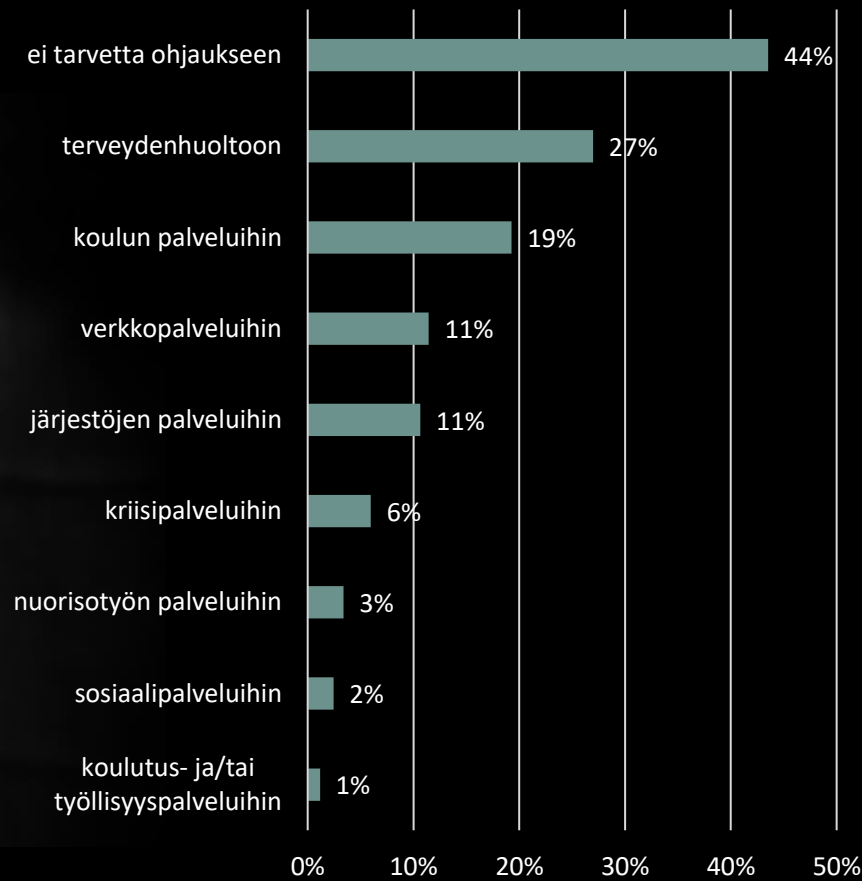
Itsetuhoisuus yhteydenoton syynä
tammi-kesäkuu 2019, **1154** keskustelua

Itsetuhoisuus yhteydenoton syynä
heinä-joulukuu 2019, **1705** keskustelua:

Itsetuhoiset ajatukset 1051 keskustelua
Itsetuhoisen käytös – 444 keskustelua
Konkreettinen itsemurhasuunnitelma 158 keskustelua
Akuutti itsemurhayritys 35 keskustelua
Läheisen itsetuhoisuus 17 keskustelua



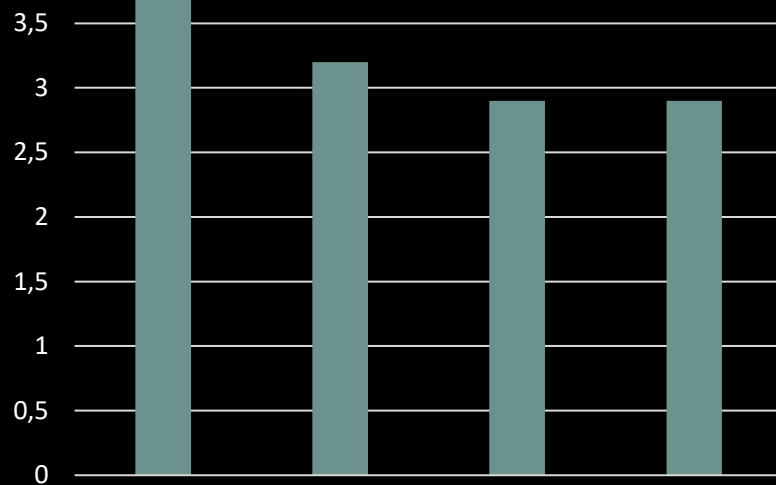
TERVEYDENHUOLTO JA KOULUN PALVELUT KÄRJESSÄ JATKOTUKEEN OHJATESSA



MOI, MITÄ KUULUU?

- Ota tosissaan
- Ole läsnä
- Kuuntele
- Älä vähättele
- Ole rauhallinen kuin jäävuori
- Nuoren omien voimavarojen kartoitus
- Toivoa luovaa kieltä
- Empatia
- Mahdollinen jatko-ohjaus
- Tunnista tilanteet tai asiat jotka aiheuttavat ahdistusta
- Pohdi, onko ahdistus aiheellista, ovatko nämä asiat ja tilanteet hyvinvointia uhkaavia, ja vaativatko ne toimia (esim. työtilanteen uudelleen arvioimista)
- Mieti, ketkä voivat olla tukenasi tilanteessa, kenelle voisit puhua asiasta?
- Millaisia taitoja tai keinoja voisit oppia, jotka lievittäisivät ahdistusta?
- Nuorten mielenterveystalo

PÄIVYSTÄJIEN ARVION MUKAAN NUORTEN TARVE TULLA KOHDATUKSI TOTEUTUU SEKASIN-CHATISSA – PALAUTE ERITTÄIN POSITIIVISTA



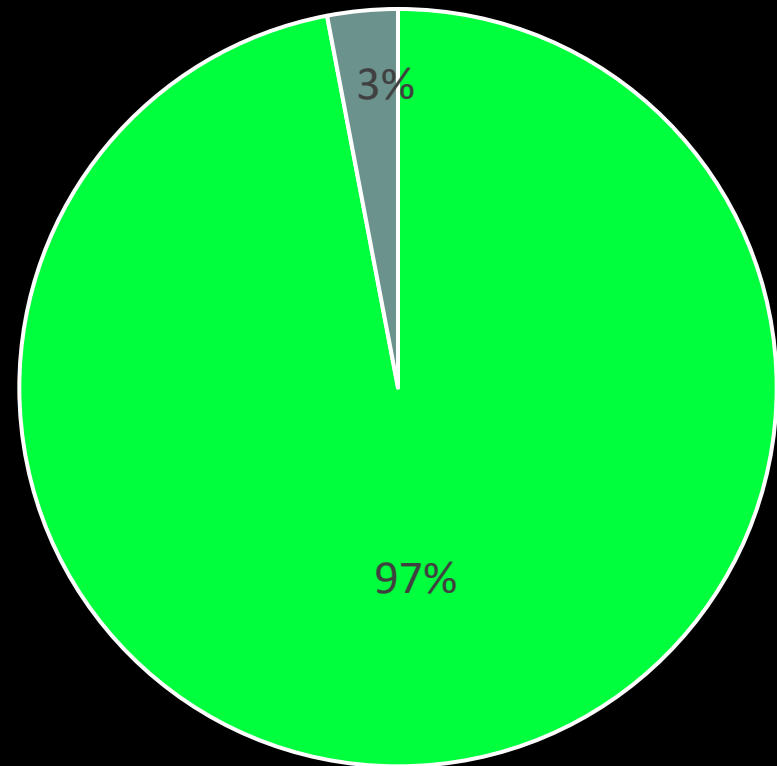
Nuori koki tullessa kuulluksi ja kohdatuksi

Nuoren mieliala parani

Nuori sai uutta tietoa

Nuori rohkaistui

1 Ei ollenkaan
2 Vähän
3 Paljon
4 Erittäin paljon



positiivista negatiivista

Palaute keskustelusta

”KIITOS PALJON TUESTASI, KOITAN YMPÄRÖIDÄ ITSENI KALTAISILLASI IHMISILLÄ.” PALAUTTEITA SEKASIN-CHATISTA 2019

”Tiesin kokemuksesta että tänne kannattaa jonottaa vaikka odotus onkin pitkä.”

”Mulla on jo rauhallisempi olo tän keskustelun jälkeen. osait esittää just oikeet kysymykset ja jotenkin niiden avulla oli helppo päästää kivusta irti.”

”kiitos kovasti sinulle! Helpotti niin paljon, kun pääsin juttelemaan tästä jonkun kanssa, että alkoi itkettää. Nyt on paljon parempi olla! Teette hirveän tärkeää työtä täällä.”

”En voi tulla enää uudelleen sä et tajua mitään. Onneksi.”

”Kiitos teidän työpanoksesta. ♥ Teette älyttömän tärkeitä ja hienoa työtä. En tiedä miten oisin selvinny joistain tilanteista ilman sekasin-chatiä. Teidän tekemä työ voi pelastaa ihmishenkiä. Teidän tekemä työ; kyky kuunnella, kohdata ja keskustella, on ihan korvaamattoman arvokasta ja toivon että jokainen sekasin-tiimin jäsen tietää sen. Te teette maailmasta paremman paikan. Olkaa ylpeitä itsestänne ✨ muistakaa kiittää itseänne siitä että teette tätä työtä. Lähimmäisen rakkautta parhaimmillaan ♥ ”

”Tää sekasin-chat on ollut ihan huippu juttu! oon monta kertaa saanut apua omiin ongelmiin ja vaikeisiin tilanteisiin. Vaikeina hetkinä on todella helppo tulla chattiin juttelemaan. Huono vaan on se, että usein jonottaminen kestää pitkään, mutta se on kyllä sen arvoista.”

”aina kun juttelee chatissa, tulee hyvä fiilis. Tuntuu, että sekasin-päivystäjät ymmärtävät ja osaavat auttaa”.

”teette iha vitun tärkeit duunii ei mul muuta”

80% nuorista olisi jäänyt pahan olonsa kanssa yksin.

(Jos sinulla ei olisi ollut mahdollisuutta käyttää Sekasin-chattia, olisitko...)
(%)



Jokainen meistä on joskus vähän sekasin.

Visiomme on, ettei Suomessa kukaan nuori
jää pahan olonsa kanssa yksin.