

HUOLI PUHEEKSI

Tämä lomake* on tarkoitettu sinulle, joka koet keskustelun aloituksen aikuisen kanssa vaikeaksi. Merkitse etukäteen mieltäsi painavia asioita sen verran kun koet parhaaksi ja anna se aikuiselle, jonka kanssa haluat puhua huolestasi.

Huoleni koskee... (rastita)

- Itseäni
- Perhettäni
- Ystävääni
- Muuta tuttua

Asia(t) liittyy... (rastita niin monta kuin haluat)

Kaverisuhteisiin

- Yksinäisyyteen
- Riitoihin
- Kaveripiirin käytökseen
- Johonkin muuhun, mihin _____

Kiusaamiseen

- Koulussa tai koulumatkalla
- Harrastuksissa
- Internetissä tai kännykällä
- Jossakin muualla, missä _____

Koulunkäyntiin

- Lintsaamiseen
- Oppimis- / keskittymisvaikeuksiin
- Motivaation puutteeseen
- Opettajaan / koulun henkilökuntaan
- Johonkin muuhun, mihin _____

Seurusteluun

- Ongelmiin seurustelusuhhteessa
- Ihastumiseen (esim. kuinka teen aloitteen)
- Seurustelusuhhteiden päättymiseen
- Johonkin muuhun, mihin _____

Seksuaalisuuteen

- Seksiin
- Ehkäisyyn
- Raskauteen
- Kokemattomuuteen
- Seksuaaliseen suuntautumiseen (esim. homous, lesbous)
- Itsetyydytykseen
- Johonkin muuhun, mihin _____

Kasvuun ja kehitykseen

- Pituuteen / painoon
- Ulkonäköön
- Sukupuolielimiin
- Rintojen kasvuun
- Kuukautisiin
- Johonkin muuhun, mihin _____

Perheeseen

- Ongelmiin perheenjäsenen kanssa (esim. riidat)
- Perheenjäsenen ongelmaan (esim. väkivaltaisuus, alkoholismi)
- Perheenjäsenen sairauteen (esim. mielenterveyden sairaus, fyysinen sairaus)



Vanhempien eroon
Läheisen kuolemaan
Johonkin muuhun, mihin _____

Mielenterveyteen

Ahdistukseen / pelkoihin / paniikkioireisiin
Itsetuntoon (esim. huonommuuden tunteeseen)
Stressiin
Vihan tunteisiin
Pakko-oireisiin
Masennukseen tai muunlaiseen pahaan oloon
Itsetuhoisiin ajatuksiin / käyttäytymiseen (esim. itsemurhan ajattelu, viiltely)
Syömiseen liittyviin ongelmiin
Harhoihin (esim. näköharhat, kuuloharhat, tuntoharhat)
Johonkin muuhun, mihin _____

Väkivaltaan

Fyysiseen väkivaltaan (esim. lyöminen, töniminen..)
Henkiseen väkivaltaan (esim. haukkuminen, alas painaminen, porukasta pois jättäminen)
Seksuaaliseen kaltoinkohteluun (esim. ehdottelut, koskettelu, raiskaus, pornon näyttäminen)
Johonkin muuhun, mihin _____

Päihteisiin

Alkoholiin
Tupakkaan / nuuskaan
Huumeisiin tai niiksi luokiteltaviin
Lääkkeisiin

Median käyttöön

Riippuvuuteen (esim. pelit, netti, porno)
Huijauksiin (esim. netissä)
Yksityiseen / julkisuuteen (esim. kuvien vuotaminen julkisiksi)
Ahdistaviin sisältöihin (esim. kauhu, väkivalta, porno, ulkonäköpaineet)
Johonkin muuhun, mihin _____

Rahallisiin vaikeuksiin

Johonkin muuhun, mihin _____

Toivon, ettet kerro asioistani eteenpäin ennen keskustelemista kanssani

Oletko kertonut asiasta tai asioista aiemmin jollekin aikuiselle?

Olen kaikista / osasta
En

Haluan vielä sanoa, että _____

On olemassa vielä jotain, jota en ole tässä kyselyssä halunnut tai uskaltanut paljastaa

** MLL:n Lasten ja nuorten puhelimien yhteydenottojen perusteella nuoret kokevat keskustelun omasta tilanteestaan joskus vaikeaksi. Lomake toimii keskustelun aloituksena aikuisen ja nuoren välillä. Kaavake löytyy osoitteesta www.mll.fi/nuortennetti/mista_apua*

**NUORTEN-
NETTI**