



[Miten tuen masentunutta kaveria?](#)

Kaverillani on masennus ja yritän auttaa parhaani mukaan. Monesti kuitenkin tuntuu, ettei mikään riitä. Miten voin parhaiten auttaa ja tukea kaveria?

Vastaus:

On hienoa, että haluat olla kaverisi tukena. Hän on onnekas, kun on kaltaisesi ystävä rinnalla.

Tärkeintä on olla kaverille läsnä ja kuunnella tarvittaessa. Rauhallinen yhdessäolo, tekeminen ja muista asioista jutteleminen ovat pieniä asioita, mutta niillä saattaa olla iso merkitys masentuneelle. Kysy kaveria siis kävelyille, katsomaan tv-sarjoja tai vaikka elokuvaan.

Masennuksesta toipumiseen tarvitaan yleensä ammattiapua, joten avun hakemiseen on hyvä kannustaa. Rohkaise kaveria siis menemään esimerkiksi terveydenhoitajan juttusille. Voit myös tarjoutua lähtemään mukaan, jos hän epäröi. Konkreettiset ehdotukset toimivat usein tilanteissa, joissa ihmisen on vaikea tehdä itsenäisiä päätöksiä.

Voit myös suositella kaverille Nuortenlinkin nimetöntä [nettineuvontaa](#) tai luottamuksellista [sekasin-chattia](#), jos kaveri ei vielä uskalla puhua aikuiselle kasvokkain. Jos tapahtuu jotain akuuttia tai kaveri on itsetuhoinen, puhu heti jollekin aikuiselle.

Olo saattaa monesti olla riittämätön, vaikka tekisi ihan kaikkensa piristääkseen kaveria. Teet kuitenkin jo paljon ja varmasti ihan riittävästi. Samalla muista pitää myös omasta jaksamisesta huolta. Toisen murheita ei voi loputtomiin kantaa omilla harteillaan. Masennuksesta toipuminen vie myös aikaa, joten kannattaa olla kärsivällinen. On siis ihan ok tehdä välillä asioita itsekseen tai hengaila muiden kavereiden kanssa.

Source URL: <https://nuortenlinkki.fi/miten-tuen-masentunutta-kaveria>