

Mielenterveyden edistäminen

Mitä on mielenterveys?

- Mielenterveys ei ole pelkästään mielen sairauksia tai diagnooseja, vaan kokonaisvaltaista hyvinvointia.
- Usein mielenterveyttä käsitellään mielen sairauden vastakohtana. Kuitenkin mielenterveys on meillä kaikilla, sairauksista tai oireilusta huolimatta.
- Yeesin toiminnan perustana on ajatus mielenterveyden kaksiulotteisesta mallista, jossa mielenterveys ja mielen sairaus ovat toisistaan erillisiä asioita, jotka sijaitsevat omilla jatkumoillaan.
- Ihmisellä voi siis olla yhtä aikaa mielenterveyttä ja mielen sairautta.
- Mielenterveydestä on mahdollista puhua erillään sairausnäkökulmasta, ja myös sairastuneiden mielenterveyttä on mahdollista edistää.

Mitä on mielenterveyden edistäminen?

- Mielenterveyden edistäminen on toimintaa, joka tukee hyvän mielenterveyden toteutumista. Yksinkertaisimmillaan se on kivojen asioiden tekemistä arjessa, mutta se on myös hyvän mielenterveyspolitiikan vaatimista ja kulttuurin muuttamista.
- Mielenterveyttä voidaan edistää oppilaitoksissa esimerkiksi opettamalla mielenterveystaitoja nuorille ja edistämällä antirasistista ja yhdenvertaista yhteisöä turvallisemman tilan periaatteilla. Yhteisötasolla mielenterveyden edistäminen voi vähentää myös yksilöiden mielenterveysoireilua.
- Mielenterveys on meillä kaikilla, samoin kuin fyysinen terveys, ja sitä voi edistää meistä jokainen omalla tavallaan, on meillä mielenterveyden häiriöitä tai ei!

Tehtäviä

1. Tehkää luokassa käsiäänestys siitä, tuleeko mielenterveydestä mieleen positiiviset, neutraalit vai negatiiviset asiat mieleen. Tämän jälkeen voitte keskustella siitä, miksi opiskelijat vastasivat siten, kuin vastasivat.

2. Ottakaa esiin kuvakortit (esim. Dixit-pelistä) ja levittäkää kortit pöydälle. Anna jokaisen opiskelijan hakea sellainen kortti, joka kuvastaa mielenterveyttä. Käykää kortit läpi pienissä ryhmissä tai koko luokan kesken keskustellen siitä, miten kortit kuvaavat mielenterveyttä.

3. Mielenterveysteot ovat tekoja oman tai muiden hyvän mielenterveyden eteen. Keksikää mahdollisimman paljon mielenterveystekoja yhdessä ja kirjoittakaa ne esimerkiksi taululle. Tämän jälkeen jokainen opiskelija voi valita yhden mielenterveysteon, jota aikoo kokeilla.