



YEESI

Mielenterveyttä edistävää toimintaa nuorille

HARJOITE- PANKKI

NUORTEN MIELENTERVEYSSEURA
- YEESI RY

NUORTEN MIELENTERVEYSSEURA - YEESI RY

Yeesi on vuonna 2011 nuorten itse perustama, Suomen ensimmäinen valtakunnallinen nuorten mielenterveysseura, joka tekee voimavaralähtöistä mielenterveystyötä nuorilta nuorille -periaatteella. Yeesi tahtoo nuorten kiinnittävän huomiota mielenterveyteen vaikuttaviin arjen valintoihin sekä omasta mielenterveydestä huolehtimiseen. Kannustamme nuoria harjoittelemaan mielenterveystaitoja, jotka liittyvät esimerkiksi tunteisiin ja vuorovaikutukseen, arjen rytmiin, itsetuntoon, selviytymiskeinoihin sekä taitoihin hakea apua.

Yeesi tarjoaa kaikille 13-30-vuotiaille nuorille mahdollisuuksia edistää omaa ja toisten nuorten mielenterveyttä. Teot oman tai toisen mielenterveyden edistämiseksi eivät ole suuren suuria, vaan jo pelkästään kehulla tai kiitoksella voi olla merkittäviä vaikutuksia. Yeesi-toiminnassa pääsee toteuttamaan itseään ja ideoitaan kannustavassa ilmapiirissä, jolloin myös oman mielenterveys vahvistuu. Yeesistä voit lukea lisää verkkosivuiltamme

www.yeesi.fi

***“Olemme olemassa, jotta nuoret
saavat edellytyksiä, taitoja ja
mahdollisuuksia vahvistaa omaa
sekä toisten nuorten
mielenterveyttä
arjessa ja yhteiskunnassa.”***

YEESIN ARVOT

Nuorilta nuorille merkitsee meille nuorten osallisuuden lisäämistä omassa elämässä, yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Nuorilta nuorille on nuorten omaa toimintaa, vertaisuuden korostamista ja nuorten äänen esiin nostamista. Se on lupa kokeilla, pyytää apua ja oppia uutta turvallisessa ympäristössä. Se merkitsee meille nuorten näköistä lopputulosta.

Lempeys tarkoittaa meille inhimillisyyttä, yhdenvertaisuutta ja kaikkien ihmisten kohtaamista yksilöinä. Se tarkoittaa empatiaa, virheiden hyväksymistä ja ihmisen näkemistä keskeneräisyyden takana. Lempeys on toisen ajatusten sekä arvojen kunnioitusta ja kuulemista. Se merkitsee, että olemme ihmisiä ihmisille. Lempeys on armollisuutta itseä ja toisia kohtaan.

Rohkeus merkitsee meille omien unelmien tavoittelemista ja itsensä toteuttamista juuri haluamallaan tavalla. Rohkeus on meille uudesta innostumisesta, ennakkoluulottomuutta ja avoimuutta uusille seikkailuille. Rohkeus tarkoittaa meille pelkojen voittamista, uuden kokeilua ja tietoista mukavuusalueelta poistumista. Se on kehitysmuutosta ja eteenpäin katsomista.

Toivo on kykyä nähdä mahdollisuuksia itsessä, ympäristössä ja toiminnassamme. Toivo on uskoa siihen, että on mahdollista löytää tie eteenpäin, vaikka asiat eivät näyttäisi aina hyvältä. Toivo on turvallisen ympäristön luomista ihmisille. Se merkitsee meille elämäniloa vaikeinakin päivinä. Toivo on pienten arkipäivän ilojen huomaamista ja hymyä sekä mahdollisuuksien tunnistamista ihmisissä.

EDISTÄVÄN JA VOIMAVARALÄHTÖISEN MIELENTERVEYSTYÖN PERIAATTEET

Mielenterveys on voimavara, osa terveyttä ja tärkeää yksilön hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta. Mielenterveyden edistäminen on toimintaa, joka tukee hyvän mielenterveyden toteutumista ja jonka tavoitteena on vahvistavien ja suojaavien tekijöiden lisääminen. Siksi mielenterveydestä pitää puhua myös kriisien ja ongelmien ulkopuolella. Yeesi-toiminta antaa työkaluja toiminnalliseen ja voimavaralähtöiseen mielenterveystyöhön, jossa nuoret itse ovat toimijoita. Mielenterveyden edistämällä voi olla yhteisön positiivisen mielenterveyden lisäämisen kautta myös mielenterveyden häiriötä ehkäisevä vaikutus.

Mielenterveys on elämäntaitoa, resurssi ja voimavara, jota omalla tekemisellä voi vahvistaa. Mielenterveyden voimavaroja voi kerryttää arjen valinnoilla ja pienillä päätöksillä, jotka vaikuttavat jokapäiväiseen jaksamiseen. Iloa, voimaa ja mielihyvää tuottavat asiat lisäävät hyvinvointia ja luottamusta omiin kykyihin.

Mielenterveyden voimavaroja voi vahvistaa monella eri tapaa. Onnistumisen kokemukset vahvistavat itsetuntoa. Kohtaamiset toisten ihmisten kanssa, ajatusten ja tunteiden jakaminen, luovuus ja itsensä toteuttaminen vaikuttavat päivittäiseen hyvään oloon. Huomion kiinnittäminen ympäristöön voi auttaa löytämään pieniä ihmeellisiä asioita, jotka tuottavat iloa. Uuden oppiminen tuottaa mielihyvää ja oivalluksia. Hyvän tekeminen vahvistaa omaa hyvää oloa, mutta antaa myös toiselle hyvän mielen. On hyvä muistaa, että myös rentoutumiselle, laiskottelulle ja vain olemiselle tulee jäädä aikaa.

Yeesi-toiminta perustuu voimavaralähtöisyyteen, yhdessä tekemiseen ja nuorilta nuorille - toimintaan. Keskeisenä tavoitteena on vahvistaa nuorten mielenterveyttä. Mielenterveyden edistämisestä lisätietoa löydätte MIELI - Suomen Mielenterveys ry:n sivuilta (www.mieli.fi). Sieltä löytyy myös kattavasti materiaalia mielenterveystaitojen vahvistamiseen liittyen.

KOLME TAPAA HAHMOTTAA MIELENTERVEYS

Mielenterveyden käsite ei ole aina itsestään selvä. On tärkeää määritellä mistä puhutaan, jotta kaikki keskustelijat ovat samalla sivulla. Muuten on olemassa suuri riski väärinymmärryksiin.

Sekä yksi- että kaksinapainen malli ovat jossain määrin vanhanaikaisia. Yeesin käsitys mielenterveydestä perustuu kaksiulotteiseen malliin.

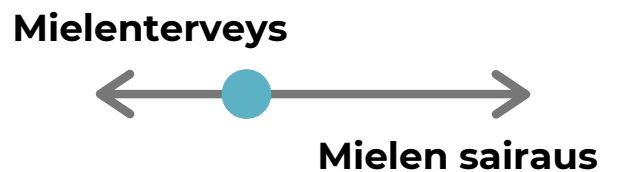
YKSIKINAPAINEN MALLI

Mielenterveys on lähinnä kiertoilmaus mielen sairaudelle. Mielenterveydestä ei siis voida puhua muuten kuin sairauksien ja ongelmien kautta, koska sitä ei ole olemassa sairauksista riippumattomana ominaisuutena.

***Mielenterveys =
mielen sairaus***

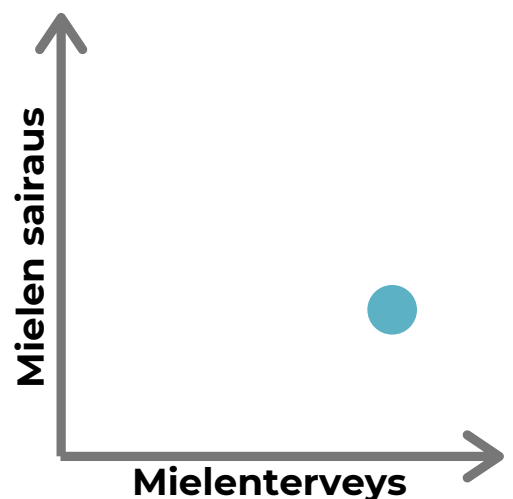
KAKSIKINAPAINEN MALLI

Mielenterveys on mielen sairauden puutetta. On olemassa jana, jonka toisessa päässä on mielenterveys ja toisessa päässä mielen sairaus, jotka siis ovat toistensa vastakohtia.



KAKSIULOTTEINEN MALLI

Mielenterveys ja mielen sairaus ovat toisistaan erillisiä asioita, jotka sijaitsevat omilla jatkumoillaan. Tästä seuraa se, että ihmisellä voi yhtä aikaa olla sekä mielenterveyttä että mielen sairautta. Mielenterveydestä on mahdollista puhua erillään sairausnäkökulmasta, ja myös sairastuneiden mielenterveyttä on mahdollista edistää.



MIELENTERVEYDEN KÄSI

Mielenterveyden käsi on yksi tapa hahmottaa sitä, mikä kaikki vaikuttaa mielenterveyteen ja millaisilla asioilla voi itse vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa.

Tehtävä:

Esittele mielenterveyden käsi sormi kerrallaan. Pyydä osallistujia pohtimaan, miten he vastaisivat kysymyksiin viimeisen viikon perusteella. Mikäli osallistuja kokee, että osa-alue ei ole ollut hyvin hallussa, taitetaan sitä vastaava sormi. Jos taas osa-alue on hoitunut hyvin, jää sormi ylös. Kun kaikki sormet on käyty läpi, voit pyytää osallistujia joko kättelemään vierustoveria tai kirjoittamaan allekirjoituksensa käyttäen vain ylös jääneitä sormia.

RAVINTO JA RUOKAILU

Mitä söit päivän aikana?
Nautitko ruuasta?
Kenen kanssa söit?

UNI JA LEPO

Heräsitkö pirteänä?
Ehditkö rentoutua ja levätä?
Olitko liian myöhään somessa?

IHMISSUHTEET JA TUNTEET

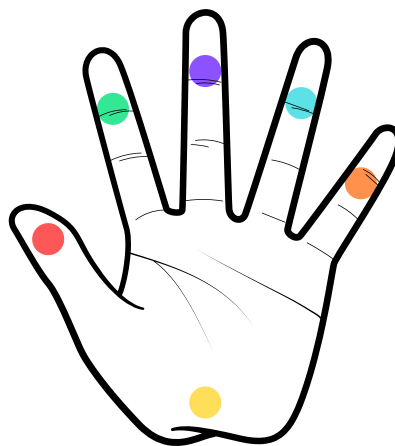
Millainen mielialasi oli?
Jaksoitko kuunnella ystävää?
Kenen kanssa vietit aikaa?

LIIKUNTA JA KEHON KUUNTELU

Miten liikutit päivän aikana?
Millainen liikunta tekee hyvää?
Mitä kehosi tarvitsee?

VAPAA-AIKA JA LUOVUUS

Mitä hauskaa teit tänään?
Mikä on sinusta kaunista?
Mikä rentouttaa sinua?



ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT

Mikä sinulle on tärkeää?
Millaisia valintoja teit päivän aikana?

VINKKEJÄ MIELENTERVEYSTEEMAN KÄSITTELYYN

- **Muista edistävä ote.** Olemme tottuneet puhumaan mielenterveydestä lähinnä ongelmien ja sairauksien kautta, joten positiivisen otteen löytyminen voi tuntua haastavalta. Ohjaajalta tämä vaatii sitä, että lempeästi, mutta jämäkästi, ohjaa keskustelua pois sairausnäkökulmasta, jos se meinaa sinne lipsua. Vaikeistakin asioista saa puhua, mutta osallistujille pitäisi silti jäädä harjoituksesta se muistikuva, että mielenterveys on voimavara.
- **Pysy yleisellä tasolla.** Mielenterveyden häiriöt ovat varsin yleisiä, joten on todennäköistä, että osalla osallistujista on niistä henkilökohtaisia kokemuksia, joko omia tai lähipiiristä. Lyhyt ryhmätilanne ei kuitenkaan ole oikea aika käsitellä vaikeita henkilökohtaisia kokemuksia. Sano jo tilanteen alussa, että tarkoitus on puhua yleisellä tasolla, ja tarpeen vaatiessa muistuta tästä. Muista kuitenkin hienovaraisuus ja lempeys, jos joudut katkaisemaan osallistujan tarinan. Mikäli joku osallistuja tuo esiin omia kipeitä kokemuksia harjoituksen aikana, voit sen päätyttyä käydä kysymässä onko kaikki ok, ja tarvittaessa ohjata esimerkiksi terveydenhoitajalle. Muista kiittää luottamuksesta.
- **Huolehdi tilanteen turvallisuudesta.** Yeesin toiminnassa pyritään aina turvallisemman tilan periaatteisiin. Käytännössä se tarkoittaa esimerkiksi syrjimättömyyttä ja sitä, että pyritään olemaan tekemättä oletuksia muista. On harjoituksen ohjaajan vastuulla puuttua esimerkiksi nimittelyyn, rasismiin, homofobiaan tai seksismiin.
- **Anna jokaisen osallistua omalla tavallaan.** Kannusta osallistujia osallistumiseen ja keskusteluun, mutta älä painosta. Esimerkiksi keskustelua herättäessä on parempi kysyä kysymyksiä osallistujien näkemyksistä kuin kokemuksista. Jos haluat kysyä kokemuksista, kysy yleisesti, ei yhteen osallistujaan kohdistuen. Myös niin sanotusti kuunteluoppilaana osallistuminen on arvokasta, joten älä alleviivaa sitä, jos joku osallistujista on enemmän hiljaa.
- **Pura stigmaa.** Osoita esimerkillä, että mielenterveydestä on mahdollista puhua suoraan ja positiivisesti. Puutu myös siihen, jos osallistujat käyttävät halventavia termejä tai ylläpitävät haitallisia stereotypioita. Pyri välttämään turhia kiertoilmaisuja.
- **Tiedosta omat ennakkoluulosi.** Jokaisella meistä on ennakkoluuloja ja sitkeitä käsityksiä. Pyri tiedostamaan omat ennakkokäsityksesi, jotta et tahtomattasi levittäisi niitä. Mieti esimerkiksi onko sinulla ennakkokäsityksiä siitä, miltä masentunut ihminen näyttää tai miksi ihminen saattaa sairastua.

ESIMERKKI TURVALLISEMMAN TILAN PERIAATTEISTA

Ole avoin

Kohtaa uudet aiheet ja henkilöt ennakkoluulottomasti, ota jokainen vastaantuleva asia ja tilanne mahdollisuutena oppia uutta ja kehittyä.

Kunnioita

Anna toisille tilaa, kiinnitä huomiota sanavalintoihiisi ja muista tapahtumien osallistujien moninaisuus.

Älä oletta

Kunnioita jokaisen itsemäärittelyoikeutta äläkä tee oletuksia esimerkiksi toisten sukupuolesta, taustasta tai perhesuhteista.

Puutu

Mikäli todistat häirintää tai muuta epäasiallista kohtelua, älä jää sivustakatsojaksi.

Kannusta

Ota vastuuta myös muiden osallistujien kokemuksesta. Kuuntele ja kannusta.

Rentoudu

Erehtyminen ja kysyminen on sallittua.

TEEMA 1 - MIKÄ MIELENTERVEYS?

Mielenterveys on hyvin samankaltainen asia kuin fyysinen terveys - se on kaikilla ja sitä voi monin tavoin kehittää ja ylläpitää. Fyysinen terveys ja mielenterveys usein myös kulkevat käsi kädessä ja tukevat toisiaan. Mielenterveyttä voi edistää esimerkiksi panostamalla uneen, fyysiseen hyvinvointiin, ihmissuhteisiin ja itsetuntemukseen - eli tekemällä ihan tavallisia asioita.

Hyvä mielenterveys koostuu monesta asiasta, ja siihen vaikuttaa yksilön valintojen ja toiminnan lisäksi esimerkiksi yhteiskunnalliset valtarakenteet ja yksilön sosioekonominen asema. Sairastumista ei myöskään voi varmuudella estää, vaikka hyvinvoinnistaan pitäisikin parhaansa mukaan huolen.

Mielenterveyden häiriöihin ja haasteisiin liittyy yhä paljon stigmaa eli kielteistä tai ennakkoluuloista suhtautumista. Tästä syystä avun hakeminen tai ongelmistaan puhuminen voi tuntua hyvin vaikealta. Mielenterveydestä puhuminen ja tiedon lisääminen auttaa stigman purkamisessa.

TEEMA 1 - MIKÄ MIELENTERVEYS?

Mietteitä mielenterveydestä

Tehtävä: Mitä mielenterveys tarkoittaa sinulle? Pyydä osallistujia kertomaan, mitä sanoja heillä tulee mieleen sanasta mielenterveys. Korosta, että ei ole oikeita tai vääriä vastauksia - nyt halutaan kuulla niitä ensimmäisiä mielleyhtymiä. Muista myös sanoa, että tarkoituksena on pohtia mielenterveyden käsitettä yleisellä tasolla, ei osallistujan omaa tilannetta. Sanoja voi kerätä esimerkiksi post-it-lapuilla tai heijastaa seinälle Mentimeter-sivuston avulla (www.menti.com).

Lisätehtävä: Keskustelkaa esiin nousseista sanoista. Olivatko ne enemmän negatiivisia vai positiivisia? Liittyivätkö ne enemmän arkeen vai esimerkiksi lääketieteelliseen sanastoon? Usein sanat ovat voittopuolisesti negatiivisia. Jos näin on, voitte yhdessä miettiä, miten mielenterveys voitaisiin nähdä positiivisempänä asiana ja lisäillä enemmän hyvinvointiin liittyviä sanoja.

Sanoilla on valtaa

Tehtävä: Arjessa kuulee käytettävän paljon mielenterveyden häiriöihin liittyvää sanastoa silloinkin, kun ei oikeasti puhuta diagnosoiduista sairauksista. Usein niitä käytetään joko kuvailemaan tunteita tai haukkumistarkoituksessa. Miettikää, millaisissa yhteyksissä useimmiten näette tai kuulette aihepiirin sanoja käytettävän ja mitä luulette niiden tarkoittavan. Ottakaa sitten selvää, mitä ne oikeasti tarkoittavat. Apuna voi käyttää viereistä listaa, tai voitte yhdessä miettiä sanoja.

Lisätehtävä: Pohtikaa, muuttaako sanojen arkinen käyttö suhtautumista mielenterveysongelmiin tai niiden kanssa eläviin.

*psykoosi
psykopaatti
anorektinen
skitsofreeninen
narsisti
adhd
masennus
ahdistus
maaninen*

TEEMA 2 - TUNTEET JA IHMISSUHTEET

Tunteet ovat osa ihmisyyttä. Ne ovat mukana muun muassa kyvyssä toivoa, haaveilla, luottaa ja arvostaa. Niiden myötä ihminen saa vaikutelmia ja tekee välittömiä tulkintoja toisista ihmisistä ja ympäristöstään. Tunteet ovat mukana sanattomassa ja sanallisessa vuorovaikutuksessa, sekä kaikessa inhimillisessä toiminnassa. Tästä syystä niiden tunnistaminen ja ilmaiseminen ovat tärkeä osa jokaisen hyvinvointia.

Olemme monella eri tavalla kytköksissä muihin ihmisiin. Mielenterveyden ja hyvinvoinnin kannalta on tärkeää oppia huomaamaan, millaiset ihmissuhteet ovat vaalimisen arvoisia ja mitkä kuluttavat enemmän kuin antavat. Hyvät ihmissuhteet ovat tärkeä voimavara, ja tärkeät ihmiset auttavat jaksamaan silloinkin, kun elämässä on haastavampia aikoja.

TEEMA 2 - TUNTEET JA IHMISSUHTEET

Tunnealias

Tehtävä: Tunteet eivät ole olemassa pelkästään ajatuksissamme, vaan tunnemme ne koko kehollamme. Jokin tunne aiheuttaa huimausta, toinen saa kädet hikoamaan ja kolmas vatsan täyttymään perhosista. Pelatkaa tunnealiasta niin, että kuvaillette tunteen aiheuttamia fyysisiä tuntemuksia - ei siis esimerkiksi sitä, millaisissa tilanteissa tunne saattaa syntyä. Muut yrittävät arvata, mistä tunteesta on kyse, ja oikein arvannut saa pisteen tai pääsee seuraavaksi selitysvuoroon. Aliasta voi pelata joko pareittain, pienissä ryhmissä tai koko porukalla. Voitte harjoituksen lopuksi keskustella yhdessä siitä, miksi on tärkeää tunnistaa omia tunteita.

Lisätehtävä: Voitte tehdä harjoituksen myös pantomiimina, yrittäen sanattomasti esittää tunnetta niin, että muut arvaavat mikä tunne on kyseessä.

Fiilispäiväkirja

Tehtävä: Pyydä osallistujia muistelemaan jotain ihan tavallista päivää (esimerkiksi eilistä) ja kirjoittamaan mahdollisimman tarkasti ylös tunteet, joita he tunsivat päivän aikana. Muistelu kannattaa aloittaa aamusta ja käydä läpi koko päivän tapahtumat ja niihin liittyvät tunteet. Lista ei tarvitse merkitä mikä tunteen aiheutti eikä sitä tarvitse kertoa muille. Keskustelkaa yhdessä listoista. Kuinka monta eri tunnetilaa löysitte? Oliko listalla jotain yllättävää?

Lisätehtävä: Pohtikaa yhdessä tunteiden merkitystä hyvinvoinnille. Miksi meillä on tunteet? Miksi myös ikävältä tuntuvat tunteet ovat tärkeitä?

ilo, innostuneisuus, huojenus, rentous, onni, pelko, huoli, ujous, nolous, ahdistus, lamaannus, rakkaus, hellyys, ihastus, kiintymys, suru, luottamus, pettymys, ikävä, syyllisyys, ulkopuolisuus, viha, turhautuminen, kateus, raivo, yllätys, jännitys, helpotus

TEEMA 2 - TUNTEET JA IHMISSUHTEET

Turvaverkkoni

Tehtävä: Käykää yhdessä läpi, mitä turvaverkko tarkoittaa. Avuksi ja havainnollistamiseksi voit tulostaa MIELI ry:n sivuilta turvaverkkojulisteen (<https://mieli.fi/fi/julisteet/turvaverkko>). Anna jokaiselle paperi, jolle voi hahmotella omaa turvaverkkoa, joka voi muodostua oman perheen jäsenistä, sukulaisista, ystävistä, työkavereista, harrastuskavereista tai muista läheisistä ihmisistä.

Lisätehtävä: Keskustelkaa yhdessä siitä, millaisia ihmisiä turvaverkkoon voi kuulua. Pohtikaa ihmisen elämän eri piirejä - esimerkiksi kotia, koulua ja vapaa-aikaa. Huomioi ohjaajana kuitenkin se, että kenekään ei ole pakko kertoa omasta turvaverkosta tai esimerkiksi näyttää paperiaan kenellekään.

Tunteet ja tarpeet

Tehtävä: Tunteen taustalla on aina jokin tarve - esimerkiksi yksinäisyyden tunteen taustalla voi olla tarve tulla kohdatuksi ja loukkaantumisen tunteen takana tarve tulla ymmärretyksi. Pyydä osallistujia palauttamaan mieleen jokin tilanne, jossa toisen ihmisen käytös on saanut heidät pahalle mielelle. Se voi olla mitä tahansa työkeästä bussikuskista riitaan vanhempien kanssa. Anna osallistujille hetki aikaa palauttaa tilanne mieleensä, ja pyydä heitä sitten pohtimaan itsekseen seuraavia kysymyksiä:

- Mitä tunsin tilanteessa?
- Mitä toinen osapuoli tunsu tilanteessa? Miten tunne vaikutti käytökseen?
- Mitä toinen osapuoli olisi tarvinnut, jotta ei olisi käyttäytynyt loukkaavalla tavalla?

Keskustelkaa tehtävän aiheuttamista tunteista yhdessä. Kenenkään ei tarvitse kertoa mitä tilannetta muisteli, mutta voitte puhua esimerkiksi seuraavista asioista:

- Ymmärrätkö paremmin tilanteen toista osapuolta?
- Mikä loukkaavaan käytökseen johti?
- Miten loukkaavalta käytökseltä oltaisiin voitu välttyä?

TEEMA 3 - ITSETUNTO

Itsetunto tarkoittaa realistisen positiivista näkemystä itsestä sekä omista kyvyistä ja mahdollisuuksista. Hyvä itsetunto ei siis tarkoita sitä, että uskoisi osaavansa kaiken. Itsetunto on ominaisuus, jota on mahdollista kehittää.

Hyvä itsetunto on tärkeää mielenterveyden kannalta, koska itsensä väheksyntä on pitkän päälle hyvin raskasta. Ihminen, jolla on hyvin huono itsetunto, ei välttämättä usko ansaitsevänsä hyviä asioita, ja voi siksi päätyä esimerkiksi huonoihin ihmissuhteisiin tai olemaan tavoittelematta unelmiaan.

Hyvää itsetuntoa edistää se, että tutustuu itseensä ja osaa tuntea itsemyötätuntoa. Tällöin ei lannistu vastinkäymisistä vaan uskaltaa myös antaa itselleen luvan mokata.

TEEMA 3 - ITSETUNTO

Tunnen mut

Tehtävä: Ohjeista nuoria tekemään lista asioista, joita he arvostavat itsessään. Missä olet hyvä? Millainen olet? Mitkä on sun hyviä puolia? Jokainen voi myös kirjoittaa yhden tai useamman vahvuuksistaan seinälle,

Lisätehtävä: Keskustelkaa yhdessä tehtävän tekemisestä. Oliko asioita helppo keksiä? Olisiko ollut helpompaa keksiä kaverista tai listata niitä asioita, joihin ei itsessään ole tyytyväinen? Pohtikaa miksi itsestään voi olla vaikeaa sanoa kauniita asioita ja miksi on tärkeää tunnistaa vahvuutensa.

Kiitä kehoasi

Tehtävä: Mitä hyviä puolia kehossasi on? Mistä asioista haluaisit kiittää kehoasi? Kirjoittakaa vastauksia nimettömänä seinälle post-it lapuilla. Muistuta nuoria siitä, että kannattaa miettiä myös muita kuin ulkonäöllisiä asioita!

Lisätehtävä: Keskustelkaa yhdessä kehosuhteesta. Onko omaan kehoon helppo olla tyytyväinen? Millaisia merkityksiä kehon ulkonäölle kulttuurissamme annetaan, aiheuttaako se paineita? Arvostetaanko kehossa enemmän toimintakykyä vai ulkoisia ominaisuuksia? Huom! Ohjaajan on oltava tarkkana, jotta keskustelu ei mene liian henkilökohtaiselle tasolle.

TEEMA 4 - STRESSI JA RENTOUTUMINEN

Stressi on kehon luontainen reaktio tilanteisiin, joissa tarvitsemme tavallista enemmän suorituskykyä. Esimerkiksi ennen urheilusuoritusta tai esitelmän pitämistä stressi saa meidät olemaan huippuvireessä.

Valitettavasti stressi kuitenkin menettää hyvät ominaisuutensa pitkittyessään. Silloin se ei enää auta meitä keskittymään, enemmänkin päin vastoin, Siksi on tärkeää opetella tunnistamaan miten oma keho reagoi stressiin ja hidastamaan ajoissa, jos kuormitus uhkaa kasvaa liian suureksi.

Rauhoittuminen ja rentoutuminen on jaksamisen kannalta hyvin tärkeää. Rentoutuminen voi kuitenkin tarkoittaa hyvin erilaisia asioita - yksi rentoutuu metsäpolulla ja toinen keikkayleisössä. Tässäkin asiassa itsetuntemus on siis tärkeää.

TEEMA 4 - STRESSI JA RENTOUTUMINEN

Missä stressi tuntuu?

Tehtävä: Jokainen reagoi stressiin ja jännitykseen hyvin eri tavalla, ja usein keho oireilee liiasta stressistä jo ennen kuin tiedostamme olevamme kuormittuneita. Pyydä osallistujia jakautumaan pieniin ryhmiin ja piirtämään paperille ihmishahmo. Sen jälkeen pyydä heitä merkitsemään hahmoon oikeille paikoille stressin oireita, joita ryhmäläiset ovat joskus tunteneet. Keskustelkaa lopuksi koko ryhmän kanssa aiheesta.

Rentoutumisharjoitus

Tehtävä: Ohjeista osallistujia asettumaan mukavasti, tilasta riippuen joko istumaan tai makaamaan. Pyydä heitä sulkemaan silmät ja lue tai soita YouTubesta heille rentoutumisharjoitus.

Lisätehtävä: Keskustelkaa yhdessä siitä, millaisia tunteita rentoutumisharjoitukset voivat aiheuttaa ja siitä onko niistä hyötyä.

Mistä sulle tulee hyvä mieli?

Tehtävä: Stressin ehkäisemiseksi ja purkamiseksi on hyvä tiedostaa, mistä itselle saa hyvää mieltä. Pyydä osallistujia miettimään, mitkä pienet tai suuret asiat tuovat hyvää mieltä, mitä he tykkäävät tehdä ja mikä saa heidät nauramaan. Kerätkää vastauksia post-it-lapulla seinälle tai heijastettuna Mentimeterillä seinälle.

Lisätehtävä: Pyydä osallistujia miettimään kuinka usein he tekevät tämän harjoituksen aikana esiin tulleita asioita. Pohtikaa yhdessä miten arkeen saisi tuotua enemmän hyvää mieltä tuovia asioita ja miten omia suosikkijuttuja tulisi tehtyä useammin.

TEEMA 5 - UNELMAT JA ARVOT

Elämä ilman unelmia olisi tylsää. Unelmat saavat meidät tekemään töitä, piristävät synkillä hetkillä ja viihdyttävät, kun meillä on tylsää.

On sanottu, että merkityksellisyys on parempi hyvän elämän mittari kuin onnellisuus. Omien arvojen tiedostaminen ja niiden mukaisesti eläminen voi tuottaa tyytyväisyyttä ja mielenrauhaa. Arvot ohjaavat valintojamme elämän suurissa ja pienissä kysymyksissä ammatinvalinnasta ostoskorin sisältöön.

Tyypillisesti arvomaailma muovautuu teini-ikäisenä ja vakiintuu aikuisuudessa, vaikka toki se voi muuttua ja kehittyä koko ihmisen eliniän. Lapsuudessa kodin arvoilla on suurin merkitys kehittyvään arvomaailmaan ja ihmisen kasvaessa kavereiden sekä muun ympäristön merkitys voimistuu. Nykyään tietoa maailman menosta on helposti löydettävissä erityisesti netin kautta ja erilaiset näkökulmat haastavat omaa ajattelua ja aiemmin opittua jatkuvasti.

TEEMA 5 - UNELMAT JA ARVOT

Unelmakartta

Tehtävä: Jaa osallistujille kynät ja paperia. Pyydä heitä piirtämään tai kirjoittamaan paperille asioita, joita he unelmoisivat elämässään olevan kymmenen vuoden kuluttua. Unelmat saavat olla pieniä tai suuria, realistisia tai epärealistisia. Ryhmän iästä ja keskittymiskyvystä riippuen aikaa voi antaa 10-20min, ja taustalle voi laittaa hiljaista, rauhallista musiikkia.

Lisätehtävä: Jokainen saa halutessaan esitellä unelmakarttansa. Jokaisella on kuitenkin oikeus päättää itse, kuinka paljon haluaa kertoa ja mikä on yksityistä. Voitte yhdessä pohtia miten unelmia kohti voisi päästä.

Mistä sä unelmoit?

Tehtävä: Katsokaa YouTubesta Yeesin kanavalta video *Yeesi & Dreams - Mistä sä unelmoit?*. Keskustelkaa sitten esimerkiksi seuraavista kysymyksistä:

- Miksi unelmoimme?
- Ovatko unelmat tärkeitä?
- Onko sinulla unelmia? Entä sellaisia, jotka eivät liity kouluun tai työhön?
- Voiko unelmista olla haittaa?
- Milloin unelmasta kannattaa luopua?

Aika haaveilla

Tehtävä: Pyydä osallistujia asettumaan mukavasti, tilasta riippuen joko istuen tai maaten. Pyydä heitä sitten sulkemaan silmänsä ja unelmoimaan hetki täysin estotta. Voit antaa avuksi jonkin teeman, esimerkiksi mikä olisi parasta mitä tänään voisi tapahtua tai minkä taikavoiman he haluaisivat.

TEEMA 5 - UNELMAT JA ARVOT

Omat arvot

Tehtävä: Tässä tehtävässä jokainen miettii omia arvojaan. Ensimmäinen vaihe on kirjoittaa paperille kymmenen tärkeintä arvoaan. Sen jälkeen jokainen karsii arvot kolmeen itselleen tärkeimpään ja miettii myös perusteet sille, miksi juuri nuo kolme ovat merkittävimpiä juuri hänelle.

Lisätehtävä: Selvittääkää ryhmän arvomaailmaa keräämällä kaikkien vastaukset yhteen. Mikä arvo on nousi suosituimmaksi? Miksi näin? Samalla kannattaa keskustella siitä, mitä arvot kenellekin tarkoittavat - esimerkiksi oikeudenmukaisuus tarkoittaa eri ihmisille eri asioita.

Arvojana

Tehtävä: Keksi erilaisia arvoihin liittyviä väittämiä. Ohjeista osallistujille, että toinen puoli tilassa on "EI" ja toinen "KYLLÄ". Lue sitten väitteitä yksi kerrallaan ja pyydä osallistujia asettumaan sen mukaan huoneeseen mitä mieltä asiasta ovat. Ehdottomasti samaa mieltä olevat "KYLLÄ"-päätyyn, neutraalit huoneen keskelle ja niin edelleen. Kun kaikki ovat asettautuneet, voit kysyä haluaako joku perustella näkemystään. Älä kuitenkaan yksilöi kysymystä tietylle henkilölle.

Esimerkkiväittämiä:

"Jokaisen pitäisi päästä terapiaan."

"Adoptio-oikeus kuuluu kaikille."

"Jokaisella on vastuu elää ilmastoystävällisesti."

"Menestyminen on itsestä kiinni."

*rakkaus,
vauraus,
status,
rauha,
oikeudenmukaisuus,
vapaus,
menestys,
suosio,
kauneus,
itsenäisyys,
anteeksiantavaisuus,
hengellisyys,
isänmaallisuus,
terveys,
rehellisyys,
ahkeruus,
luonto,
sinnikkyys,
vastuullisuus,
turvallisuus,
aitous,
myötätunto,
luottamus,
perhe,
onnellisuus,
toivo,
luovuus,
valta,
viisaus*

TIETOA JA TUKEA NUORILLE

- **e-Talon Huolilomakkeet.** Puhuminen ei aina ole helppoa ja siksi jotakin tärkeää voi helposti jäädä sanomatta. Nämä lomakkeet auttavat sinua muistamaan sen, mitä haluat aikuiselle kertoa: <https://e-talo.fi/huolilomakkeet>
- **Lasten ja nuorten puhelimessa** voit kysyä tai keskustella luottamuksellisesti mistä tahansa itseä mietityttävästä asiasta. Puhelimen päivystävät aikuiset ovat vaitiolovelvollisia. p. 116 111. Avoinna: ma-pe 14:00-20:00, la-su 17:00-20:00
- **Nuortenelama.fi**, tuki- ja kriisipalveluja nuorille kootusti.
- **Nuorten Exit**, tietoa ja tukea nuorille seksuaalisen kaltoinkohtelun ja vastikkeellisen seksin tilanteisiin: <https://nuortenexit.fi/>
- **Nuorten kriisipiste, Helsingin missio**, mm. kasvokkaista tukea, chat- ja puhelintukea: <https://www.helsinginmissio.fi/nuorten-kriisipiste>
- **Nuorten mielenterveystalosta** löydät luotettavaa tietoa mielenterveydestä ja mielenterveyden häiriöistä. Sivustolta löydät myös oma-apuohjelman kriisistä selviytymisen tueksi: <https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/Pages/default.aspx>
- **SPR, Nuorten Turvatalot** auttavat nuoria ja heidän perheitään arjen pulmissa ja kriiseissä: <https://www.punainenristi.fi/hae-tukea-ja-apua/nuorten-turvatalosta>
- **Poikien Puhelin** on auttava puhelin- ja chatpalvelu alle 20-vuotiaille pojille ja nuorille miehille. Puhelimeen ja chatiin vastaa aikuinen, ammatillisesti poikien maailmaan perehtynyt mies. Puhelu on soittajalle maksuton ja soiton voi tehdä täysin anonymisti. p. 0800-94884, ma-to klo 13.00-18.00 Chat: www.facebook.com/poikienpuhelin
- **Sekasin-chat** tarjoaa tukea nuorille mielenterveyden pulmiin matalalla kynnyksellä, juttelemaan voi mennä anonymisti arkisin klo 7-24 ja viikonloppuisin klo 15-24: www.sekasin247.fi
- **MIELI - Suomen Mielenterveys ry:n kriisipuhelin** tarjoaa kriisissä olevalle keskusteluapua, 010 195 202, arkisin klo 9.00-07.00, viikonloppuisin ja juhlapäyhinä klo 15.00-07.00
- **Syömishäiriöliiton tukipuhelin** päivystää numerossa 02 251 9207 maanantaisin klo 9-15, myös <http://www.syomishairioliitto.fi/yhteystiedot/>
- **Fressis.fi** vastaa mieltäsi askarruttaviin kysymyksiin tupakkatuotteista (nuuska, tupakka & sähkösavuke), ruuasta, liikunnasta, unesta, arkirytmistä, seurustelusta tai seksuaaliterveydestä. <https://www.fressis.fi/kysy-asiantuntijalta>
- **Opiskeluhuollon palveluista** koulussa saa monenlaista apua ja tukea. Palveluihin kuuluvat psykologi- ja kuraattoripalvelut sekä kouluterveydenhuolto (terveydenhoitaja). Opiskeluhuollon henkilökunnan tiedot saat selville oppilaitoksestasi.

LISÄTIETOA JA MATERIAALEJA

MIELI Suomen mielenterveys ry

Runsaasti tietoa, materiaaleja ja tehtäviä mielenterveysaiheesta. Kannattaa tutustua myös MIELI ry:n Youtube-kanavaan.

Chillaa-sovellus

Mielenterveystalon ilmainen, noin yläkouluikäisille suunnattu sovellus. Sovelluksesta löytyy paljon tehtäviä esimerkiksi rentoutukseen ja jännittävien tilanteiden kohtaamiseen. Saatavilla sekä iPhoneille että Androidille.

Nyyti ry

Nyyti on opiskelijoiden mielenterveyttä edistävä järjestö, jonka nettisivuilta löytyy esimerkiksi noin kerran viikossa järjestettävä, aina eri teemaan keskittyvä chat ja paljon tietoa ja tehtäviä.

Vahvistamo

Nuorisoalan osaamiskeskus Vahvistamon sivuilta löytyy paljon tietoa nuorten kanssa toimiville aikuisille. Sieltä löytyy tietoa esimerkiksi koulutuksista ja sieltä voi ladata mainion Hyvän mielen treenivihkon, jota voi käyttää nuorten kanssa sekä yksilö- että ryhmätoiminnassa.

Oivamieli

oivamieli.fi on sivusto, jonne on kerätty paljon itsenäisesti tehtäviä, sähköisessä muodossa olevia tehtäviä. Aihepiirit vaihtelevat arjen arvoalinnoista itsemyötätunnon kehittämiseen.

Nuorten mielenterveystalo

Nuorten mielenterveystalo on nettisivu, jolle on koottu paljon tietoa erilaisista mielenterveyden häiriöistä, tukipalveluista ja itsehoidosta. Palvelusta löytyy niin nuorille itselleen, vanhemmille kuin ammattilaisillekin suunnattua tietoa.

Fressis

Syöpäjärjestöjen ylläpitämä nettisivu, jolta löytyy esimerkiksi tietopankki, testejä ja Kysy asiantuntijalta -palsta. Tietoa löytyy hyvin moninaisista aihepiireistä - esimerkiksi mielenterveydestä, seksuaaliterveydestä, turvallisesta auringonottamisesta ja päihteistä.

MUISTIINPANOJA

MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN ON
YKSINKERTAISIMMILLAAN IHAN
TAVALLISIA, ARKISIA ASIOITA, JOTKA
EDISTÄVÄT HYVINVOINTIAMME. NUORTEN
KANSSA TOIMIVAT AIKUISET VOIVAT
TUODA MIELENTERVEYSTEEMOJA HYVIN
MONENLAISIIN TILANTEISIIN. TÄMÄ
HARJOITEPANKKI ON SUUNNATTU
ESIMERKIKSI OHJAAJILLE, OPETTAJILLE JA
NUORISOTYÖNTEKIJÖILLE, JA SISÄLTÄÄ
IDEOITA JA VINKKEJÄ
VOIMAVARALÄHTÖISEEN
MIELENTERVEYDEN EDISTÄMISEEN JA
MIELENTERVEYDESTÄ PUHUMISEEN.