



mieli

Suomen Mielenterveys ry

NUORTEN MIELENTERVEYDEN VAHVISTAMINEN 16.3.2022

Elina Marjamäki
MIELI Suomen Mielenterveys ry
Osaamiskeskus Kanuuna
Nuorten mielenterveyden edistäminen

MIELI Suomen Mielenterveys ry

- Yksi maailman vanhimmista mielenterveysjärjestöistä, jo vuodesta 1897 alkaen - täytämme 125 vuotta
- Sitoutumaton kansanterveys- ja kansalaisjärjestö
- Kaikilla on yhtäläinen oikeus hyvään mielenterveyteen
- Mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistäjä, kehittäjä ja kouluttaja
- Vaikeissa elämäntilanteissa ja kriiseissä olevien tukija
puhelimitse (valtakunnallinen kriisipuhelin p. 010 195 202), kasvokkain, ryhmissä ja verkossa: nuorille esim. Sekasin-chat ja Sekasin Gaming.
- Vapaaehtoistoiminta ja paikalliset jäsenjärjestöt (51)
- Kriisikeskusverkosto (22)
- www.mieli.fi uudistuneet verkkosivut!



www.pidahuolta.fi



Tehtävämme on edistää mielenterveyttä
ja ehkäistä mielenterveyden ongelmia.

Missiomme: lisätä
jokaisen aikuisen
ymmärrystä ja innostusta
siitä, että he voivat
vaikuttaa vahvistavasti
jokaisen nuoren
mielenterveyteen joka
ikinen päivä.



Mitä jokainen nuori tarvitsee joka päivä?

**Hyväksytyksi
tulemisen tunnetta**

**Merkityksellisyyttä:
olen tärkeä ja minua
tarvitaan**

Professori Arto O. Salonen 2021
Hyvinvointiareena

**Vanhemmat voivat tarjota
kotona ja ammattilaiset
omassa työssä; koulu,
nuorisotyö, harrastukset,
työpaikat**



MIELENTERVEYDEN KIVIJALKA RAKENNETAAN ARJESSA

MIELENTERVEYSTAITOJA
VOIDAAN OPPIA, OPETTAA,
TUKEA JA VAHVISTAA KAIKISSA
TILANTEISSA

- Arjen taidot
- Tunnetaidot
- Vuorovaikutustaidot, kaveritaidot
- Itsetuntemus ja vahvuuksien tunnistaminen
- Selviytymistaidot
- Avun hakemisen taidot
- Turvaverkosta huolehtimisen taidot
- Rentoutumisen ja palautumisen taidot
- Stressin kanssa toimeen tulemisen taidot
- Itsemyötätunnon taidot
- Toiveikkuuden ja optimismin taidot
- Arvot

Motivaatio
herää!

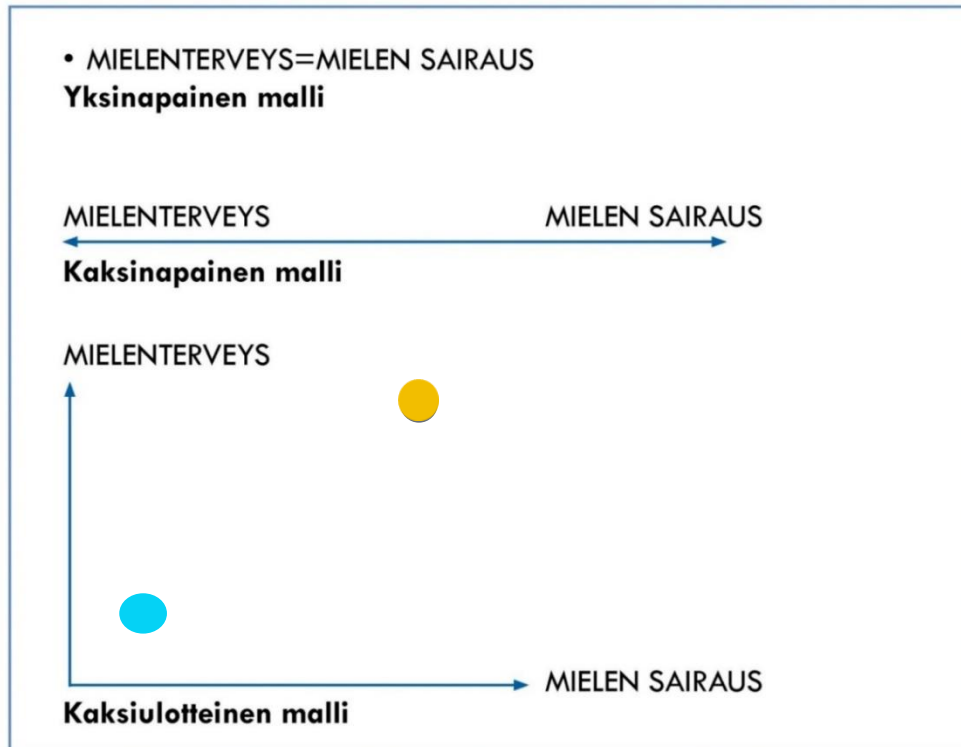
Ajatus luo toivoa;

Aina on jotain, mitä voimme tehdä; ei tarvitse tiputtaa hanskoja tiskiін

Mielenterveysongelmista myös parannutaan!



MIELENTERVEYSTAIDOT AUTTAVAT



KIIRA



- Opetellut huolehtimaan ihmissuhteista, yhteydenpito, kuulumisten kysely
- vuorovaikutustaitojen kehittäminen, vahva turvaverkko
- Arjen rytmi; uni ja lepo, palautuminen, ravinto ja liikunta
- Opetellut tunnistamaan omia tunteitaan ja nimeämään ja ilmaisemaan niitä

TUISKU



- Heikot vuorovaikutustaidot, ehdottomuutta,
- heikko tukiverkko
- Unen laiminlyönti, ravinto yksipuolista, ei juurikaan liiku
- Tunteiden käsittelyn ja ilmaisun haasteita
- Itsetuntemuksen puutetta

AIKUISTEN MIELENTERVEYSOSAAMINEN ON

TIETOA JA YMMÄRRYSTÄ

- mielenterveydestä voimavarana,
- mielenterveydestä terveyden osa-alueena,
- mielenterveyden suoja- ja riskitekijöistä,
- keinoista vahvistaa mielenterveyttä,
- mielenterveyteen liittyvien asenteiden ja käsitysten tiedostaminen

TAITOA

- opettaa ja vahvistaa mielenterveystaitoja
- kohdata ja kuunnella
- ottaa huoli puheeksi ja tukea
- saattaa avun piiriin

Hyvä kuitenkin muistaa:

Mielenterveys ei ole vain yksilöstä itsestään kiinni

Mielenterveyttä vahvistavat kasvuympäristöt; mielenterveys ei ole vain yksilön asia ja yksilöstä kiinni vaan **yhteiskunnan rakenteet**, käytänteet ja politiikka ja arvot ovat tärkeitä ja vaikuttavat meihin.

"Normaalin" nuoruuden käsite on kaventunut → miten tämä vaikuttaa nuorten mielenterveyteen? (Professori Kristiina Brunila)

Esimerkki asenteista käytänteissä: vakuutusyhtiö ei myöntänyt sairausvakuutusta, koska hakija oli käynyt psykoterapiassa ja pitänyt huolta omasta mielenterveydestään. Mielenterveysbarometrin mukaan puolet mielenterveysongelmia kokeneista ihmisistä on saanut kielteisen vakuutus päätöksen henkilövakuutuksia hakiessaan. Myös terapiassa käynnin koetaan usein vaikeuttavan vakuutusten saantia.

[EMBARGO 27.1.2022 KLO 10 // FA:N PUHEENJOHTAJA KOPONEN: VUOROPUHELU TARPEEN MIELENTERVEYSONGELMIEN VAIKUTUKSISTA VAKUUTUSTEN SAANTIIN | FINANSSIALA RY \(STTINFO.FI\)](#)

NUORET TARVITSEVAT KASVURAUHAA... jopa haahuilua!

"Nuoret ovat kuin vastakuoriutuneita perhosia, joiden täytyy saada suoristaa siipensä ennen lentoon lähtöä"

Silja Kosola, lasten ja nuorten terveystieteiden johtava ylilääkäri

Nuoren kehitystä ei voi nopeuttaa, vaikka yhteiskunta niin edellyttäisi.

Nuorisopsykiatri Veikko Aalberg
Aalberg V., V, Siimes M.,
Lapsesta aikuiseksi, 2007

"Nuorille ei enää anneta aikaa olla. Heidän pitää olla koko ajan jossain toimenpiteessä tai jossain instituutiossa. Nuoriin kohdistuu yhä enemmän kontrollia, eikä se ole reilua."

Kristiina Brunila, professori,
Helsingin yliopisto

TOIVO JA OPTIMISMI ON TÄRKEÄÄ: MITEN KAIKKI SAADAAN KYYYTIIN?

- Uganda → sotaleireillä syntyneet nuoret; mielenterveyttä voi vahvistaa myös täällä!
- Miten luodaan toivoa?
- Miten herätetään optimismia?
- Nuorten aikakäsitys on lyhyempi kuin aikuisten, eletään enemmän tässä ja nyt
- → optimismi tärkeää jo sen takia!



Mielenterveyden kivijalka rakennetaan arjessa

- Pysähdy hetkeksi pohtimaan, mille oma mielenterveyden kätesi näyttää.
- Millaiset asiat tai valinnat tällä hetkellä vahvistavat tai heikentävät mielen hyvinvointiasi arjessa?

MIELENTERVEYDEN KÄSI

Miten vaikutat arkisilla valinnoilla mielenterveytesi?

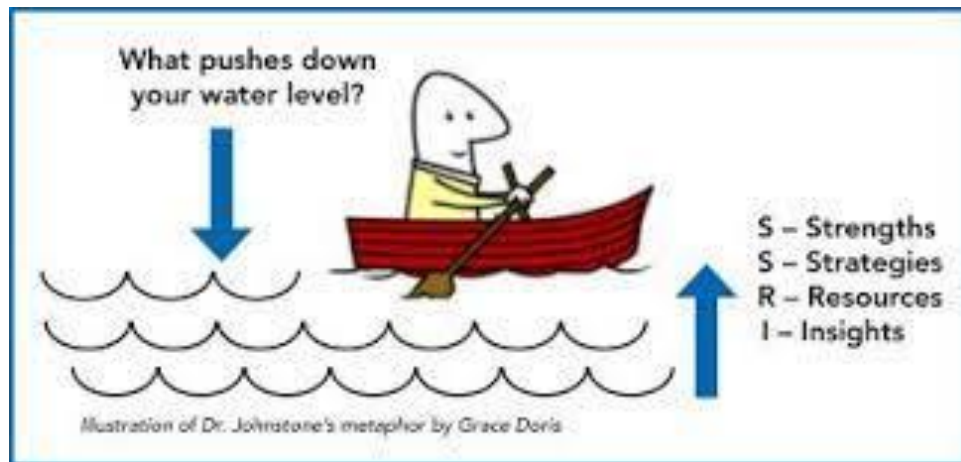


Aikuisten hyvinvoinnin merkitys:
 Hyvinvoiva aikuinen on **edellytys**
 nuorten hyvinvoinnille. Jos aikuiset
 eivät voi hyvin, heillä ei riitä
 voimavaroja kuunnella ja olla
 kiinnostuneita nuorista.

Psykologi, tutkija, Marko Manninen
 THL

VOIMAVARAT ARJESSA VAHVISTAVAT RESILIENSSIÄ

- Millaiset asiat tuovat hyvinvointia ja voimavaroja arkeesi?
- Millaiset asiat tai valinnat tällä hetkellä heikentävät mielen hyvinvointiasi arjessa?
- Miten voisit lisätä hyvinvointia tuovia asioita arjessasi?
- Mitkä rutiinit ja tekemiset pitävät vesirajan sellaisena, että veneesi ei karahda karikoihin?



Miten sinä voit?
Miten työyhteisösi muut
jäsenet voi?
Miten te yhdessä voitte?
Mitkä asiat auttaisivat
vahvistamaan
työyhteisönne
mielenterveyttä ja
resilienssiä ?

Resilienssi = veden korkeus

Mikä laskee veden korkeutta
ja mikä nostaa sitä?

HYVÄN MIELEN MUISTUTUS!

- Pohdi hetki, minkä hyvää mieltä, iloa tai voimavaroja tuovan asian voisit toteuttaa tänään?
- Laita kännykkään hyvän mielen muistutus. Kopioi se viikon jokaiselle päivälle. (Apuna voi käyttää mielenterveyden kättä.)



TOIVEIKKUUS EHKÄISEE NUORTEN MASENNUSTA



- Teini-iässä masennus ja alakulo on yleistä.
 - David Scott Yeager, Teksasin yliopisto
 - Hypoteesina: nuoret uskoivat persoonallisuuttaan ennalta määräytyiksi ja muuttumattomiksi → lannistava ajatus
 - Tutkimuksessa 600 9. luokkalaista
 - Interventoryhmäläiset:
 - saivat lukea tekstin, jossa kerrottiin että persoonallisuus ei ole kiveen hakattu ominaisuus
 - Lukivat myös artikkelin aivojen kehittymisestä.
 - Kuvailivat omin sanoin, kuinka persoonallisuus voi muuttua.
- Interventoryhmäläisillä ei masennusta
- Verrokkiryhmä n. 39 % masentuneempia.

Lähde: Preventing Symptoms of Depression by Teaching Adolescents That People Can Change: Effects of a Brief Incremental Theory of Personality Intervention at 9-Month Follow-Up

ITSEKRITIIKKI HEIKENTÄÄ MIELENTERVEYTTÄ

- $\frac{3}{4}$ ihmisistä suhtautuu kriittisesti itseensä
- Yksi tärkeimmistä taidoista, mitä voimme nuorille opettaa ja heissä vahvistaa, on itsekritiikin vähentäminen ja myönteisen suhtautumisen vahvistaminen omaa itseä kohtaan.
- Yhteydessä masennukseen, ahdistukseen, uupumukseen, syömishäiriöihin ja kielteiseen stressiin.
- Itsekriittisyyden voimakkuus ennustaa myös heikompa mielensterveyttä.
- Itsekriittisyys saattaa myös lisätä esimerkiksi vitkuttelua, mikä puolestaan vaikeuttaa tavoitteiden saavuttamista.

Miten ottaa nuorten kanssa puheeksi itsekritiikki ja opetella lempeämpää suhtautumista ja itsemyötätuntoa? Entä oma suhtautumisesi itseen ja omiin virheisiin?

MITEN KESYTÄT NUOREN SISÄISEN KRIITIKON?



- **Kannustava puhe;** *olipas hyvin hoidettu homma!*
- **Onnistumispuhe;** *huomasitko, miten osasit ratkaista sen asian?*
- **Lohdullinen puhe:** *Kaikki me tehdään virheitä, huomenna on päivä uusi.*
- **Lempeä selviytymispuhe;** *voit edetä vaikka askelen kerrallaan*
- **Rauhoittava puhe;** *"Asioilla on tapana järjestyä"*
- **Oikeuttava puhe;** *Kuulostaa ikävältä, ei ihme jos tuntuu pahalta*
- **Inhimillistävä puhe;** *ei kaikkea tarvitse osata, kukaan ei ole seppä syntyessään*
- **Lepopuhe;** *Kyllä teidän nuortenkin täytyy saada levätä*



KANNUSTAVAN VUOROVAIKUTUKSEN MERKITYS

- Sanavarasto; mitä myönteisiä sanoja sinulla on tapana käyttää?
- Sanoilla, joita käytämme, luomme todellisuutta
- Millaista keskustelua käyt nuorten kanssa?
- Mitä haluat itsessäsi vahvistaa?
- Millaisessa puheessa sinä olet hyvä?

Yhdeksännellä luokalla tilanteeni oli täysin toivoton. Todistuksessani oli pelkkiä viitosia ja oloni oli masentunut. Mutta opinto-ohjaajani lohdutti minua ja loi uskoa tulevaan sanomalla, että "Mitään ei ole menetetty, tästä vielä nouseaan. "Tiedätkö kuka olen?

OLEN OHJAAJA SAMI KIEKSI:

- SOME DEEP STORIES
- LOGGED IN
- TOIMETTOMAT
- ON HOLD
- PILLURALLI – ITSENÄISTYMISEN VUOSI



Törttöilin koko
yläkoulun ajan,
mutta
kymppiluokalle
mentyäni kohtasin
aikuisen, joka näki
minussa piilevän
potentiaalin ja
ihmetteli: "Sä olet
fiksu jätkä, miksi
käyttäydyt kuin
idiootti? Se sai
minut panostamaan
koulunkäyntiin. Mikä
minusta kasvoi
tämän
seurauksena?"

Kirjailija Tuomas Kyrö



ITSEMYÖTÄTUNTO

- Mielenterveyttä vahvistava taito
- Ystävällisyyden harjoittaminen itseä kohtaan
- Miten puhua itselle kuin puhuisi ystävälle?
- Negatiivisten tunteiden hyväksyminen synnyttää positiivisia tunteita.
- ”Aivot ovat negatiivisille kokemuksille kuin tarranauhaa mutta teflonia positiivisille” Rick Hanson, Buddhan aivot –kirjan kirjoittaja

Lähde: Leah Weiss. Bhavana. Johdatus thaimaalaiseen meditaatioon. Bazar. 2019.

Itsetuntemus ja vahvuudet



ITSETUNTEMUS JA VAHVUUDET

Manailenko puutteitasi vai juhlitko vahvuuksiasi?



VAHVUUSBONGAUS



Vahvuusbongarien kokoontuminen. Täällä bongataan ja sanoitetaan ääneen nuorten vahvuuksia ja huomataan hyvä!

- Kokeile vahvuuksien bongaamista!
- Mitä vahvuuksia nuorten toiminnassa, kokemuksissa ja tarinoissa voi huomata ja nostaa esiin arjen toiminnoissa?
- Myönteinen puhe lisää myönteistä ja hyväksyvää ilmapiiriä.

Nuoren tulisi saada aikuisilta säännöllisesti myönteistä palautetta siitä, että hänen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kehityksensä etenee suotuisasti.

Veikko Aalberg, nuorisopsykiatri,
emeritus professori

Mikä vahvuus kuvaa sinua parhaiten?



MYÖNTEISEN MINÄKUVAN VAHVISTAMISEN -HARJOITUS



- Nimeä ainakin viisi asiaa, joissa olet hyvä
- Nimeä ainakin viisi asiaa, jotka ovat vahvuuksiasi
- Nimeä ainakin 10 asiaa, missä olet onnistunut (tämän viikon aikana, tämän kk aikana, viimeisen vuoden aikana)
- Keneltä saat sparrausta?
- Kenelle sinä annat tukea ja sparrausta?

Lue lisää: Satu Kaski ja Marianne Miettinen, Onnistumisen taidot, 2018

TUNNETAIDOT NUORTEN KANSSA

- Sanojen löytäminen tunteille, ajatuksille ja huolille → saamme käyttöön etuotsalohkon tunteiden tueksi
 - Rauhoittaa tunteita, vähentää ahdistusta ja pelkoja
 - Vaikeat tunteet tarvitsevat tilaa → ne eivät katoa mitätöinnillä tai unohtamisella
-
- Miten auttaa nuoria vahvistamaan tunnetaitoja ja kohtaamaan vaikeita tunteita?
 - Miten itse kuvailemme tunteitamme?
 - Mitä sanoja meillä on tapana käyttää?
 - Otammeko tunteita puheeksi?
 - Saako nuoret tuntea kaikkia tunteita?
 - Onko meillä tapana nimetä eri tunteita?
 - Pidämmekö tunnesanoja esille? Sanavaraston vahvistaminen on tärkeää ja julisteet on hyvä olla esillä muistuttamassa monipuolisesta sanastosta.

TUNTEIDEN VUORISTORATA

Mitä olet tuntenut tänään?

Missä tuntuu?

RAKKAUS

Ruhtymys
Voima
Ihastus
Hellyys
Himo

PELKO

Huoli
Ahdistus
Lamaanhus
Nolous
Ujous
Syyllisyys

YLLÄTYS

Tarmokkuus
Hakijuminen
Jännitys
Helpotus
Ällistys

ILO

Onni
Rentous
Innostuneisuus
Huojeisuus
Mielihyvä

VIHA

Kateus
Raivo
Ärtymys
Häpeä
Nöyryytys
Turhautuminen

SURU

Ikävä
Ulko-
puolisuus
Apeus
Kaivo
Pettymys

Saanko tuntea
kaikkia tunteita?

Mitä ajatuksia
tunteet herättää?

Mitä
tunnen
nyt?

Miksi
tunnen
näin?

Mihin
tunteet
vaikutta-
vat?

mieli
mieli.fi

MIELENTERVEYSTAITONA SISÄINEN PUHE: ”KILLING YOUR ANTS”

- Aivotutkija Daniel Amen
- Killing your **A**utomatic **N**egative **T**houghts
- Aivojen selviytymiskeino on suoltaa varoituksia ja uhkia
- → opettele väittelemään itsesi kanssa



Automatic **N**egative **T**houghts = ANT
=muurahainen



YLEISIÄ ANTS:EJA (AUTOMAATTISIA NEGATIIVISIA AJATUKSIA)



- **Ajattelumallien tunnistaminen ja haastaminen**

- Suurentelu = + ja – puolien ylikorostaminen
- Yliyleistäminen = kaikki, aina, ei koskaan, ei kukaan
- Mustavalkoisuus = ”joko teen täydellisesti tai en ollenkaan”
- Leimaaminen = ”olen keltoton, huono, etc...”
- Katastrofiajattelu = ennustat mahd. huonoja seurauksia
- Mielivaltaiset päätelmät = mahd. huonojen johtopäätösten teko ilman todistusaineistoa
- Henkilökohtaistaminen = olettaa kaiken tapahtuvan liittyvän itseen
- Märehtiminen = menneiden asioiden vatvominen
- Murehtiminen = tulevien asioiden etukäteismurehtiminen

Muurahaisajatukset kehossa:

- Aivoissa erittyy stressihormoneja, jotka saavat meidän voimaan huonosti
- Käsistä tulee kylmät
- Hikoiluttaa
- Hengitys nopeutuu
- Lihakset jännittyvät
- Ajattelu sumentuu

Positiiviset ajatukset kehossa:

- Mielihyvähormonien erittyminen
- Käsistä tulee lämpimät ja kuivemmat
- Hengitys hidastuu
- Lihakset rentoutuvat
- Onnellisempi olo

Amen, D. 2013. The End of Mental Illness s. 84

Amen, D. 2020. Your Brain is Always Listening.

Ks. HUS Mielenterveysyhtalo, ahdistuksen oma-apuohjelma
https://www.mielenterveysyhtalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/ahdistuksen_omahoito/Pages/osio2.aspx

MITEN HUISKIA MUURAHAISIA?

OMAN MIELEN SALAKUUNTELU

Mitä ajattelet?

- Tee ajatuksesi näkyväksi; kirjoita niitä ylös
- Alussa tätä pitää tehdä usein.
- Kaikkia ajatuksia ei tarvitse säilyttää.
- Mitkä ajatukset tuovat energiaa?
- Mistä ajatuksista voit luopua?
- Onko ajatuksesi totta?
- Tiedätkö ihan varmasti, että se on totta?
- Kuka olisit ilman tuota ajatusta?
- Ostaisitko tuon ajatuksen?
- Antaisitko tämän ajatuksen ystävälle?



ARVOSTELEVAN SISÄISEN PUHEEN MUUTTAMINEN

Elävän elämän
esimerkkejä
(aikuiset)

- Opettele tuntemaan sisäinen kriitikkosi
- Onko sisäisellä kriitikolla jotain vakiolauseita?
- Millainen ääni sisäisellä kriitikolla on?
- Sisäisen puheen muuttaminen: Oksitosiinia eli mielihyvähormoneja vapautuu kehossa, stressihormonit vähenee.

Mikä voisi olla uusi
soittolista? Mitkä biisit
top 10:iin? Miten autat
nuoria sisäisen kriitikon
muuttamisessa sisäiseksi
kannustajaksi?

TOP 10 – Pään sisäinen soundtrack - biisilista

1. *Aina mä epäonnistun*
2. *Minusta ei ole mihinkään*
3. *Tää on toivotonta, eikä
muuksi muutu*
4. *Musta tuntuu, että mulla
on päässä vikaa*
5. *Kaikki muut on jotenkin
kartalla...*
6. *Elämä on kurjaa, kun sen
oikein ymmärtää*
7. *Ei oo motii, ei jaksa*
8. *Mikään ei kannata*
9. *Meidän suvussa ny vaan
ei onnistuta*
10. *En pysty... en pysty...*

TOP 10 –UUSI SISÄINEN SOITTOLISTA

- Kun muutat sisäistä puhetta: Oksitosiinia eli mielihyvähormoneja vapautuu kehossa, stressihormonit vähenee.



Kriitikosta
kannustajaksi

TOP 10 – uusi soittolista

1. *Minä riitän*
2. *Leijat nousevat tuulta vasten*
3. *Timantit hiotaan kovissa paikoissa*
4. *Huomenna on päivä uusi*
5. *Rakastan itseäni*
6. *Ai että tuolta peilistä katsoo kiva tyyppi*
7. *Elämä on laiffii*
8. *Huominen on aina tulevaisuutta*
9. *Asioilla on tapana järjestyä*
10. *Jos ei tämä tie niin sitten jokin toinen*
11. *Minulla on merkitystä*
12. *Chaanssit on fifty-sixty*

KRIISI RAVISTELEE

- Kriisi voi toimia herätyksenä, joka pakottaa meidät ulos horroksesta ja arvioimaan uudelleen elämäämme:
- Mikä on tärkeää?
- Millaiset arvot ovat tärkeitä?
- Miten nuorten kanssa löytää uusia arvoja korona-ajasta?
- Millaisia keskusteluja on käyty nuorten kanssa?
- Onko nuorilla ja meillä aikuisilla työkaluja selviytymistä varten?

Selviytymiskeinot

- Mikä on sinulle tyypillinen selviytymiskeino, kun kohtaat kuormittavan tilanteen tai kriisin?
 - Millaiset asiat ovat aiemmin auttaneet selviytymään vaikeissa tilanteissa?
 - Millaiset asiat tuovat jaksamista ja helpottavat omaa oloa?
 - Millaisia uusia keinoja voisit kokeilla?
- <https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/millainen-selviytyj%C3%A4-olen>



Ketä sinun turvaverkkoosi kuuluu?

- Kenelle sinä voisit kertoa huolistasi?
- Keitä turvaverkkoosi kuuluu?
- Avun hakeminen ja avun vastaanottaminen ovat tärkeitä mielenterveystaitoja.
- Apua on hyvä hakea matalalla kynnyksellä ja varhaisessa vaiheessa.



AVUN PYYTÄMISEN PITÄISI OLLA SALLITTUA



- Nuoret usein pelkäävät pyytää apua ja näyttää, että eivät osaa.
- Nuorille pitäisi kertoa ääneen, että saa pyytää apua, eikä kaikkea pidä osata heti.
- *"Opettele ihan rauhassa, ei heti tarvitse osata"*
- Näin nuorelle jää voimavaroja muuhunkin kuin pelkäämiseen ja oppiminen tapahtuu nopeammin.

”HOMO ERRONEOUS” MOKAAVA IHMINEN; SALLI MOKAT JA VIRHEET

- Muistele omaa nuoruuttasi; millainen olit 13 –vuotiaana? Entä 15-20 –vuotiaana? Millaisia virheitä ja mokia teit? Mitä pelkäsit?
- Tarjoa nuorille perspektiiviä ja valoa tunnelin päähän
- Pystymme mokaamaan ja oppimaan
- Viisaus kasvaa pikkuhiljaa
- Läheisiltä saatu apu ja tuki auttaa nuoria selviämään vaikeista tilanteista.
- Seuraavan kerran, kun nuori tekee virheen tai itse mokaatte töissä, niin muistakaa että se on hyvä ja ihmisen menestystarinaan kuuluva keskeinen piirre, voimme välittää oppimme muille (Esko Valtaoja)
- Opimme virheistämme

MOKA ON LAHJA: MUISTATTEKO RAHTILAIVA EVERGREENIN, JOKA JUUTTUI SUEZIN KANAVAAN?

Kapteenin lahja maailmalle; Omat pienet virheet eivät tuntuneet mitään tämän rinnalla...



"Kun mä kävin blokkaan (astioita) niin pudotin tarjottimen, missä oli laseja ja lautasia, niin vuoropäällikkö sanoi, että "kaikille sattuu noin", "toi on ihan ymmärrettävää, että käy noin". Tuli helpottunut olo. (nainen 19 v)

KUUNTELUHARJOITUS

- Kysy nuorelta, mitä hänelle kuuluu.
- Kiinnitä hänen vastaukseensa **kaikki** huomiosi.
- Kysy **uudelleen** parin päivän päästä. Muista kysyä jokin jatkokysymys siitä, mitä hän viimeksi sinulle kertoi → Näin osoitat, että todella kuuntelit nuorta viime kerralla.

Lähde: Leah Weiss. Bhavana. Johdatus thaimaalaiseen meditaatioon. Bazar. 2019.

MITEN NUORI KOKEE SEN, ETTÄ HÄNTÄ KUUNNELLAAN? (SEKASIN PALAUTTEITA)

- *"Oli tosi ystävällinen keskustelija ja oli kiva saada purkaa. Kiitos.*
- *"Hyvä kun teette tätä."*
- *"Kiitos niin paljon. Sain uutta voimaa ja virtaa ja ymmärsin, että olen elämän arvoinen ja tärkeä. Olen niin onnellinen, että uskalsin tulla."*

MIELÉNURHEILUA ARJESSA

- Arki tarjoaa paljon harjoittelumahdollisuuksia
- Voimme ottaa ajan haasteen vastaan ja harjoitella erilaisia mielenterveystaitoja sen mukaan, mikä meille tai nuorille juuri nyt on ajankohtaista:
 - Tarvitsevatko **nuorten arvot** ravistelua ja sheikkausta?
 - Miten on **vuorovaikutustaitojen** laita? Pitäisikö niitä jumpata ja pumpata?
 - Entä **tunnetaidot**? Millä mallilla ne ovat? Tunteiden power-tunti?
 - **Selviytymiskeinot** kriisissä: miten jumppaamme näitä taitoja nuorten kanssa? Millaista sparrausta ja valmennusta voimme nuorille tarjota niiden suhteen?
 - Olisiko aika pysähtyä välillä **hengittelemään** ja **rauhottelemaan** mieltä ja hermoja?
 - Milloin voisi pitää **sisäisen puheen** kuntoviikon?
 - Vahvuuksien virittely ja vahvuusbongaus
 - Entä **unelmien** terävöittäminen ja niiden herättely?



KOKEILE: RAKASTAVAN YSTÄVÄLLISYYDEN ”METTA” - MEDITAATIO

Kokeile ”Rakastavan ystävällisyyden meditaatiota”. Siinä toivot itselle hyvää, ystävälle hyvää, naapurille hyvää, kaupan kassalle ja lopuksi toivot hyvää myös henkilölle, jonka kanssa sinulla on sukset ristissä.

Neurotutkija Brian Knutson on huomannut, että myötätunto-meditaatio saa aivojen palkitsemisalueet loistamaan → myötätunto on hänen mukaansa tie onneen. Aivoissa tapahtuu fyysisiä muutoksia. →

Ystävällisyyden harjoittaminen vahvistaa aivoissamme niitä alueita, jotka vastaavat myönteisten ja myötätuntoisten tunteiden tuottamisesta etuotsalohkossa sekä ”insula” nimisellä aivoalueella.

Kokeile tätä: <https://www.joylla.com/blogi/rakastavan-ystavallisyyden-meditaatio> meditaation kesto on 20 minuuttia.

SEKASIN-CHAT

- Sekasin-chat on valtakunnallinen keskustelupalvelu (ma-pe 9-24, la-su 15-24) 12-29-vuotiaille.
- Sekasin ”olkkari” ryhmächat on erityisesti jonottajille tarkoitettu, moderoitu ryhmämuotoinen chatkeskustelu.
- Diagnooseja tai lähetteitä ei tarvita – nuoren oma arvio avun tarpeesta riittää.
- Tukee mielenhyvinvointia ja mielenterveyden ongelmista selviämistä.
- **MISSIO:**
KUKAAN NUORI EI JÄÄ SUOMESSA PAHAN OLONSA KANSSA YKSIN.



SEKASIN-GAMING



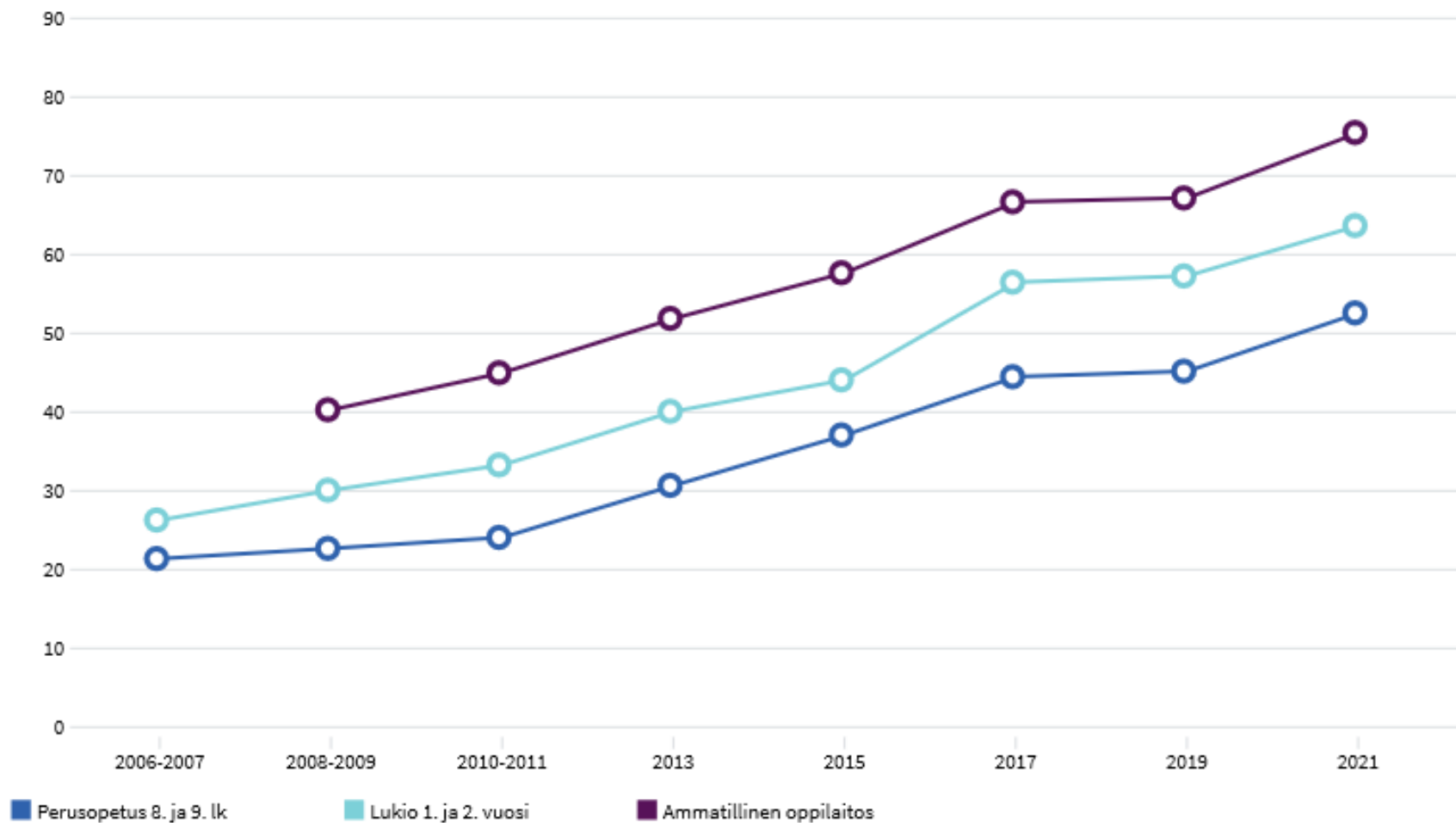
Discord.gg/sekasin

- Sekasin Gamingin on suurin syrjäytymisen ehkäisyä ja matalankynnyksen apua tarjoava verkkoyhteisö.
- Keskeisin toimintamuoto on Discordissa toimiva Sekasin serveri, joka on auki ja moderoitu 24 tuntia päivässä ympäri vuoden.
- Vertaistuen lisäksi Sekasin Gaming tukee nuoria elämäntilanteissaan, sekä tarjoaa asiantuntevaa osaamista mainituista teemoista järjestöyhteistyön avulla.
- Kaikki palvelut ovat ilmaisia, anonyymejä sekä toimivat nuorille tutuilla alustoilla.
- **MISSIO:**
JOKAISELLA NUORELLA ON YHTEISÖ JOHON KUULUA, JOSSA TULLA NÄHDYKSI, KUULLUKSI, PIDETYKSI JA ARVOSTETUKSI.

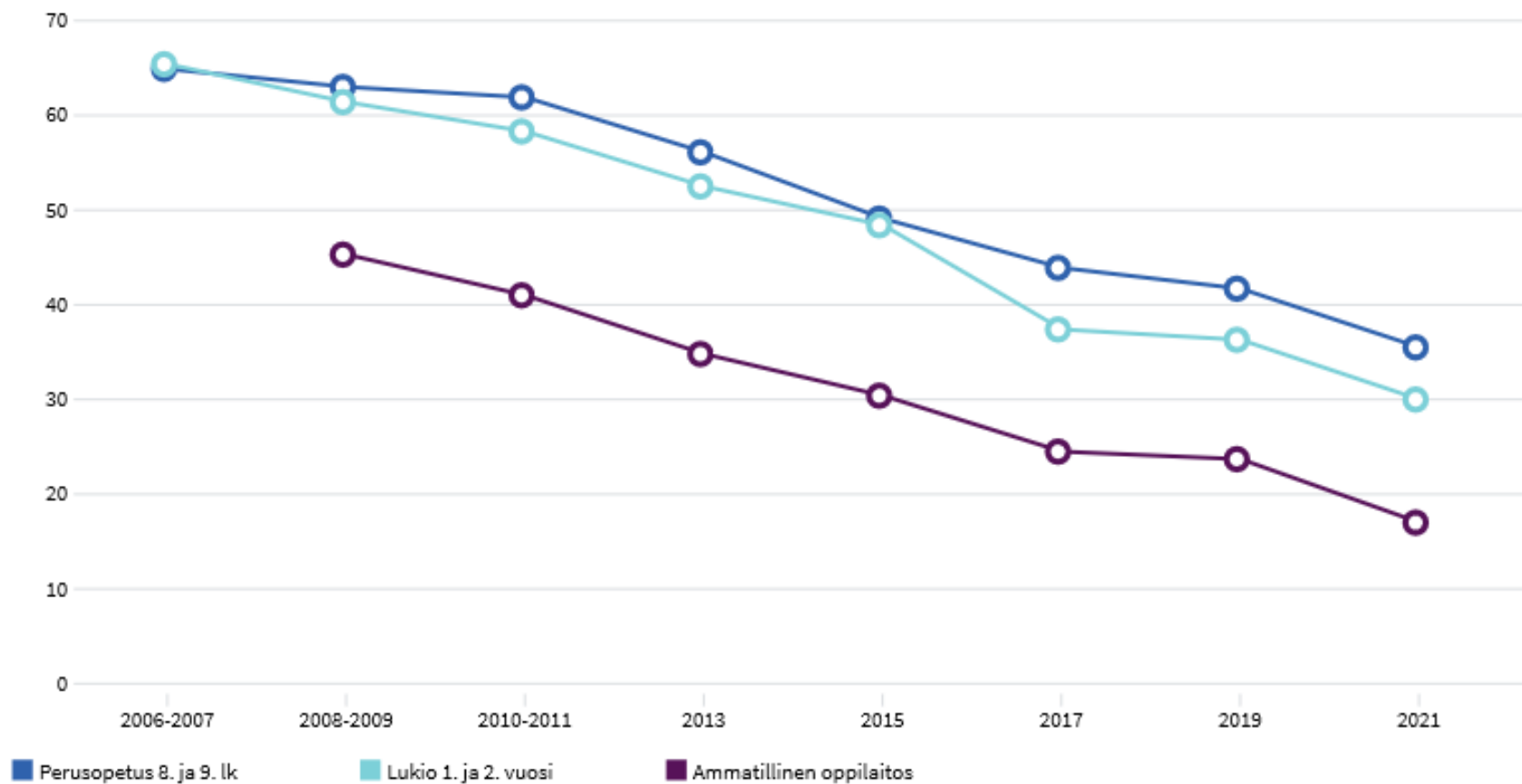
NETTI- JA PUHELINPALVELUT NUORTEN TUKENA

- Nuorten tukipalvelut kootusti: [Nuortenelämä.fi](https://www.nuortenelama.fi)
- Kriisipuhelin 24/7: 09 25250111
[Kriisikeskukset](#) – Lyhytaikainen keskusteluapu.
Maksuton ja ilman lähetettä.
- MLL:n Lasten ja nuorten puhelin: 116 111, chat ja kirjepalvelu
[Nuortennetti](#)
- Apua mielenterveyden ongelmiin mielenterveystalo.fi/nuoret
- [Mielenterveystalon ahdistuksen oma-apuohjelma](#)

Opettajilta saatu välittävä kohtelu 2006–2021



Tunne, että opettajat eivät välitä siitä, mitä minulle kuuluu 2006–2021



HYVÄN MIELEN MATERIAALIT

- Mielenterveys voimaksi –käsikirja nuorisotyöhön
- Hyvän mielen vuosikello (suunnittelun ja ideoinnin väline)
- Hyvän mielen treenivihko ohjaajan opas (ryhmille + treenivihon tueksi)
- Hyvän mielen treenivihko tehtävävihko nuorille
- www.mieli.fi



Mielenterveys
VOIMAKSI



<https://kauppa.mieli.fi/shop>



KADONNEEN YSTÄVÄN JÄLJILLÄ - PELI

Tavoitteena on etsiä kadonnut ystävä Myrsky.

Pelin aikana ratkotaan mielenterveystaitoja kehittäviä tehtäviä.

<https://www.xamk.fi/tapahtumat/kadonneen-ystavan-jaljilla-22-9-2021/>

Paikkalaatat 7 kpl

Puhelinlaatta 1 kpl

Tehtäväkortit 30 kpl

Vihjekortit 6 kpl

Loppuratkaisukortit 9 kpl

Pelinappula 1 kpl

Puhelinlaatan nappula 1 kpl

Syksy 2021 Hinta 15 €



Remake of Mitä otan koulutuksesta mukaan? Idea, ajatus, teko, materiaali?

1. Mieti itseksesi mitä uusia ajatuksia, oivalluksia tai kysymyksiä esitys herätti? (2 min) 2. Käykää keskustelua pienryhmässä (8 min) 3. Kirjatkaa ajatuksianna padlettiin



- Pohdi tauon aikana, mitä ajatuksia tai oivalluksia heräsi?
- Mitä otat koulutuksesta mukaan?
- Mikä olisi 1% muutos; idea, ajatus, teko, materiaali, jonka otan mukaan?

MIELENTERVEYS VOIMAKSI - KOULUTUKSET

- Voimistaa näkemystä oman työn merkityksestä ja mahdollisuuksista nuorten mielenterveyden vahvistajana.
- Konkretisoida sitä, mitä mielenterveydellä tarkoitetaan voimavarana ja opeteltavina taitoina
- Tutustua mielenterveystaitoja vahvistaviin työvälineisiin ja materiaaleihin
- Herättää ajatuksia siitä, miten mielenterveyden edistämistä voi tehdä omassa työssä.