

Mielenterveyden edistäminen

YEEI

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.

Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät

Mistä on kyse?

- Mielenterveyteen vaikuttaa suoja- ja riskitekijät. Suojatekijät auttavat ja tukevat hyvän mielenterveyden toteutumista ja riskitekijät haastavat sitä. Meillä kaikilla on niin suoja- kuin riskitekijöiden vaikutuksia elämässä, eivätkä tekijät suoraan selitä mielenterveyden tilaa. Mielenterveyttä voi kuitenkin edistää siten, että pyrkii lisäämään suojatekijöitä omaan arkeen ja vähentämään riskitekijöiden vaikutusta omaan elämään.
- Osa mielenterveyteen vaikuttavista tekijöistä kumpuaa yhteisöistä, yhteiskunnasta, sekä ympäröivästä kulttuurista, jolloin niihin on haastavampaa vaikuttaa. Toisaalta on hyvä muistaa, että kaikki politiikka vaikuttaa mielenterveyteen, sillä poliittiset päätökset voivat luoda niin suoja- kuin riskitekijöitä yksilöiden arkeen.
- Nuorten kanssa suoja- ja riskitekijöistä puhuttaessa on tärkeää korostaa, että jokaisella on oikeus hyvään mielenterveyteen ja yksilöllä voi olla hyvä mielenterveys, vaikka hänellä olisi paljon mielenterveyden riskitekijöitä. Mielenterveyttä voi myös aktiivisesti vahvistaa, vaikka riskitekijät vaikuttaisivat siihen.
- Suoja- ja riskitekijöitä on hyvä tunnistaa, jotta voi ymmärtää sen, mikä kaikki omaan mielenterveyteen vaikuttaa. Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät eivät kuitenkaan määritä kenenkään mielenterveyttä, vaan mielenterveys on laaja kokonaisuus, johon vaikuttaa niin yksilön, yhteisön, yhteiskunnan ja kulttuurin taso.

Tehtäviä

1. Miettikää pienryhmissä tai koko ryhmän kanssa mielenterveyden suoja- ja riskitekijöitä ja nimetkää niitä. Keksikää mahdollisimman monipuolisia esimerkkejä. Tämän jälkeen lajitelkaa suoja- ja riskitekijät siten, mistä ne ovat lähtöisin: yksilöstä, yhteisöstä, yhteiskunnasta vai kulttuurista.
2. Mitä pitäisi muuttua yhteiskunnassa, jotta voitaisiin lisätä kaikille mielenterveyden suojatekijöitä? Millaista politiikkaa pitäisi toteuttaa ja mitkä perustarpeet pitäisi taata jokaiselle yksilölle? Unelmoikaa yhdessä unelmien yhteiskunnasta mielenterveyden näkökulmasta!

Tunnetaidot

Mistä on kyse?

- Tunnetaidoilla tarkoitetaan taitoa tunnistaa omia tunteita, omien tunnereaktioiden sääntelyä ja tunteiden taustalla olevien asioiden pohtimista. Kun omia tunteita osaa tunnistaa, auttaa se myös muiden tunteiden ja reaktioiden hahmottamisessa ja näin myös vuorovaikutuksessa. Tunnetaidoille luodaan pohja lapsuudessa, mutta niitä on mahdollista harjoitella myös myöhemmin tietoisesti.
- Tunnetaitojen harjoittelu on tärkeää, jotta omia tunteita voi ymmärtää ja sanoittaa. Tunteiden tunnistaminen on tärkeää, jottei toimi omien tunteiden vankina, vaan pystyy kulkemaan sitä kohti, mitä itse tavoittelee.
- Itsensä arvostaminen toimii tunnetaitojen perustana. Mikään tunne ei ole parempi tai huonompi, eivätkä ne itsessään vahingoita ketään. Tunteet on hyvä kuitenkin tunnistaa, jotta niitä voi säädellä tai hillitä tilanteissa, joissa kaikkia tunteita ei voi näyttää. Tunteisiin voi kuitenkin palata myöhemmin.
- Omien rajojen asettaminen on tärkeä tunnetaito, joka harjaantuu kokeilemalla. Etenkin nuorelle omien rajojen hahmottaminen voi olla vaikeaa ja rajoja saatetaan venyttää sosiaalisen paineen vaikutuksesta.
- Myös myönteisten tunteiden näyttäminen on tärkeä osa tunnetaitoja. Esimerkiksi muiden kannustaminen, toisen puolesta iloitseminen ja yhteinen hassuttelu vaativat tunnetaitoja. Näitäkin taitoja on hyvä opetella yhdessä!

Tehtäviä

1. Käykää tunteita läpi pienryhmissä tunnekorttien avulla. Levitä kortit pöydälle ja anna opiskelijoiden valita kortti, joka tuntuu oikealta. Miltä tuntuu nyt? Miltä on tuntunut viime aikoina? Mikä on mukava tunne ja mikä on haastava?
2. Erilaisten tunteiden sanoittaminen ja kuvailu auttavat tunteiden tunnistamisessa. Voidaan miettiä esimerkiksi sitä, miltä viha tai ilo tuntuvat? Milloin näitä tunteita tulee? Mitä silloin voi tehdä?
3. Erilaiset tunteet voivat tuntua myös kehossa. Miltä tuntuu kehossa, kun on stressaantunut, ärsyyntynyt tai ihastunut? Kehon tuntemuksia voi kuvata esimerkiksi näyttämällä tunteen kohdetta kuvasta tai kirjoittamalla päiväkirjaa siitä, missä tietyt tunteet ovat tuntuneet.
4. Tunnetaitojen harjoitteluun voi käyttää eläytymisharjoituksia. Esimerkiksi tarinasta tai videosta voidaan hahmottaa hahmojen tunteita ja pohtia sitä, mistä tunteet ovat tulleet.