**Mielen hyvinvointia tukevaa materiaalia**

Touri Miehille hankkeessa työ- toimintakyvyn parantamiseksi toteutetuissa ryhmä- ja yksilötilanteissa on käytetty seuraavia Suomen Mielenterveysseuran tuottamia materiaaleja keskustelun lähtökohdaksi. Materiaalia saa tulostaa ja käyttää vapaasti. Niitä on hyvä tulostaa ja pitää esillä yksilö ja ryhmätilanteissa. Materiaaleja on helppo yhdistää eri teemoihin. Julisteita voi tilata MIelenterveysseurasta ja hinta on pelkästään postituskustannukset.

Materiaalit löytyvät osoitteesta:

<https://mieli.fi/fi/materiaalit>

**1. Millainen selviytyjä olen juliste, löytyy tästä linkistä:**

[https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/millainen-selviytyjä-olen](https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/millainen-selviytyj%C3%A4-olen)

Sivulta löytyy myös kuvaus, mitä juliste tahtoo kertoa ja miten sitä voit käyttää. Voit itse muokata sisällön ryhmäsi iän ja tarpeen huomioiden. Voit tulostaa julisteen/ julisteita ja pitää ne näkyvillä, kun keskustelette ryhmässä ja yksilötapaamisessa.

**2. Mielenterveyden käsi, juliste ja siihen liittyvät muut julisteen löytyvät tästä linkistä:**

[https://mieli.fi/fi/julisteet/mielenterveyden-käsi](https://mieli.fi/fi/julisteet/mielenterveyden-k%C3%A4si)

Sivulta löydät erilaisia Mielenterveyskäsiä, eri -ikäisille ja eri kielillä. Sivulta löydät myös Digitaalisen mielenterveyskäden aikuisille. Siihen voit vastata ja lopussa saat palautteen eri osa-alueista. [https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/mielenterveyden-käsi-uusi](https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/mielenterveyden-k%C3%A4si-uusi)

Tuo yllä oleva linkki johdattaa sinut uuden mielenterveyskäden sivulle. Sieltä löydät tekstitetyn videon, jossa on ohjattu harjoitus mielenterveyden kädestä. Sivustolla on kuvausta ja ohjetta, miten voit julistetta hyödyntää.

Touri Miehille -hankkeessa mielenterveyden käsi juliste on ollut käytössä erilaisissa ryhmissä. Sitä on käytetty sekä vanhempien että nuorempien miesten ryhmässä. Jokaisesta teemasta riittää asiaa yhden kokoontumiskerran sisällöksi. Julistetta ja sen teemoja voi myös yhdistää muihin asiayhteyksiin. Käytimme julistetta hyödyksi myös työkykyä käsittelevässä ryhmässä. Teemat ovat kaikille tuttuja ja liittyvät varmasti jokaisen henkilön elämään ja arkeen.

**3. Selviytyjän purjeet, juliste löytyy tästä linkistä:**

[https://mieli.fi/fi/julisteet/selviytyjän-purjeet](https://mieli.fi/fi/julisteet/selviytyj%C3%A4n-purjeet)

Tämän julisteen ideana on selvittää, millaisia keinoja voimme käyttää selviytyäksemme arjessa vastaan tulevista kriiseistä ja pettymyksistä. Siinä kuvataan arkisia keinoja pitää yllä hyvää mieltä ja annetaan vinkkejä toimintaan. Toimii hyvin keskustelun pohjana sekä ryhmässä että yksilötapaamisessa.

Julisteen voit ladata myös arabiaksi, kursi-soraniksi ja venäjäksi

**4. Tunteiden vuoristorata, juliste löytyy tästä linkistä**

<https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/tunteiden-vuoristorata>

Tämän julisteen ideana on helpottaa tunteista puhumista, sanoittamista, tunnistamista ja tunteiden ilmaisua. Julisteessa olevat valmiit kysymykset auttavat sanoituksessa ja tunteiden tunnistamisessa. Yksilötapaamisessa hyvä apuväline. Ryhmissä myös hyvä aihe keskustella.

**5. Roolihissi, juliste löytyy tästä linkistä:**

<https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/roolihissi>

Hyvä väline erityisesti nuorten kanssa työskentelyyn ja oman identiteetin ja itseen kohdistuvien odotusten käsittelyyn. Sivulla on kuvattu ohje, miten voit hyödyntää roolihissiä.

**6. Voimasimpukka, juliste löytyy tästä linkistä:**

<https://mieli.fi/fi/julisteet/voimasimpukka>

Voimasimpukan teemat mukailevat ja tukevat hyvin KYKY-viisarin teemoja. Esimerkiksi teemat: itsestä huolehtiminen ja päivittäiset valinnat, turvaverkko, omat vahvuudet, tulevaisuuden valinnat ja unelmat, voidaan käsitellä ja nostaa keskusteluun samalla, kun käydään läpi KYKY-viisarin antamaa tulosta. Kuva havainnollistaa asiakkaalle asioiden yhteyden ja yhdessä voidaan löytää niitä voimauttavia asioita arkeen ja vahvistaa

 Juliste saatavissa myös kurdi-soraaniksi ja arabiaksi.

**7. Mitä sinulle kuuluu kortit, linkki tässä:**

<https://mieli.fi/fi/julisteet-ja-kortit/mit%C3%A4-sinulle-kuuluu-kortit>

Kortteja voit käyttää yksin tai ryhmässä. Teemoja korteissa on viisi:

* Pidä huolta itsestäsi, innostu elämästä
* Innostu uudesta
* Pidä yhteyttä ystäviin ja tuttaviin
* Pyydä tarvittaessa apua
* Tunnista tunteet

Kortteja on 36 kpl ja ne on väritetty teemoittain. Voit tulostaa kortit ja päällystää kontaktimuovilla. Kortit löydät erillisestä tiedostosta tästä muistitikulta. Saat ne myös tilata. Käytimme kortteja miesten ryhmässä. Otimme mukaan kaksi teemaa: tunnista tunteet ja pidä huolta itsestäsi, innostu elämästä teema. Korteissa on lauseita, joita tulee jatkaa. Osallistujat valitsivat kortin ja vastasivat kortin kysymyksen mukaan. Jokainen kertoo ja jatkaa lausetta sen verran kuin itselle tuntuu hyvältä.

Helppo ja myös ryhmään sopiva tapa työstää mielenterveyttä ja hyvinvointia. Ryhmässä palaute oli positiivinen. Mitä kauemmin ryhmä on kokoontunut, sitä syvällisempiä pohdintoja korttien sisältöjen kautta tulee. Luottamus tuo rohkeutta puhua.

**8. Muuta materiaalia**

Kuinka tukea kuntoutujan mielen taitojen kehittymistä? – Käytännön työkaluja ohjaajalle , Leena Tarkiainen, Psykologi, PDO, psykoterapeutti, työnohjaaja Kuntoutuspäivät 8.6.2018. Ohessa linkki koulutuspäivän materiaalin:

<https://kuntoutussaatio.fi/assets/files/2018/06/Tarkiainen_Kuinka-tukea2_KP18.pdf>

Tästä linkistä: <https://oivamieli.fi/dashboard.php> löydät Oiva- harjoituksia kehon ja mielen hyvinvoinnin taitojen kehittämiseen. Siellä on lyhyitä videoita ja kuunneltavia tietoiskuja teksteineen.

**Toiminnallisia välineitä ryhmien ja yksilöiden kanssa työskentelyyn**

<https://verkkokauppa.pesapuu.fi/category/2/korttisarjat-ja-pelit>

Pesäpuu ry on lastensuojelun kehittämisyhteisö. Sen verkkokaupasta voi hankkia erilaisia toiminnallisia välineitä, jotka helpottavat keskustelua ja edesauttavat asiakkaan hyvinvointia.

**1.Nallekortit**

Kuvissa nallet ilmentävät erilaisia tunteita ja tuntemuksia. Niiden avulla voidaan käydä keskustelua perhe-elämästä, ihmissuhteista, tunteista ja tapahtumista sekä tutkia omaa identiteettiä. Kortit soveltuvat myös ongelmien, muutosten ja tulevaisuuden suunnitelmien tutkimiseen sekä itsetuntemuksen lisäämiseen. Nallet soveltuvat työskentelyyn kaiken ikäisten henkilöiden kanssa. Kortteja voi käyttää myös esittelyn apuna ryhmässä. Pyydä ryhmäläisiä valitsemaan pöydälle levitetyistä korteista 2 kpl kortteja, jotka kuvaavat esimerkiksi omaa tunnetilaa nyt ja odotuksia tunteesta ryhmän päättämistilanteessa.

**2. Elämän tärkeät asiat**

Tarkoituksena on tukea lasta ja/tai aikuista löytämään sanat omalle elämäntarinalleen ja kertomaan kokemuksistaan, ajatuksistaan ja tunteistaan. Tavoitteena on tätä kautta myös kartoittaa ja löytää lapsen ja/tai aikuisen ympärillä olevia voimavaroja ja vahvistaa niitä. Pakkaan kuuluu 41 korttia, joissa jokaisessa on kuva ja teksti elämään kuuluvista tärkeistä asioista. Pakkauksessa tulee mukana ohjevihkonen korttien käyttöön.

**3. Mun stoori**

Nuorten kanssa työskentelyyn hyvä väline. Niiden avulla voidaan keskustella ja tutkia omia toimintatapoja, valintoja, arvoja. Keskustelun avulla nuori voi lisätä omaa itseymmärrystään ja ohjaaja saa myös paremmin käsityksen nuoren tilanteesta.

Nuorten työpajalla hyvä väline auttaa nuorta sanoittamaan ajatuksiaan. Kortit selkeät ja teksti suomeksi ja englanniksi. Näitä voi hyödyntää maahanmuuttajaryhmissä myös.

**4.Tunne tyypit**

Kortit luotu nuorten kanssa työskentelyyn mutta sopivat myös muille. Kortteja voi käyttää yhdessä Ärsyttää lomakkeen kanssa. Lomake löytyy tästä linkistä:

 <https://pesapuu.fi/wp-content/uploads/2018/10/lomake_021018.pdf>

Käyttöohjeet tulevat korttien mukana. Korteissa teksti (tunne) suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi. Lomakkeen saa tulostaa käyttöön. Kortit tulee tilata.

 Pesäpuun materiaaleista nämä esimerkit ovat niitä, joita on hyödynnetty ryhmissä ja yksilötapaamisissa.