

YKSIÖVALMENNUS -OHJAAJAN OPAS



LUKIJALLE

Yksilövalmennuksen tarkoituksena on lisätä nuoren omaa tietoisuutta hänen omista vahvuuksistaan ja voimavaroistaan sekä luoda luottamuksellinen suhde ohjaajan ja nuoren välille. Yksilövalmennus on tarkoitettu 18-29-vuotiaille nuorille aikuisille, jotka tarvitsevat sosiaalista tukea asumisessa ja itsenäistymisessä sekä rohkaistumista että vahvistusta omassa elämäntilanteessaan.

Yksilövalmennuksen opas on työväline nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille. Opas auttaa valmennuksen ohjaamisessa ja tukee ohjaajan työtä nuoren kanssa. Ohjaaja voi muokata valmennuksen aikana yksilövalmennusta nuorelle sopivaksi hänen elämäntilanteensa, tarpeidensa, toiveidensa ja vointinsa mukaisesti. Yksilöllisyyden huomioimisella varmistetaan se, että valmennukseen osallistuva nuori itse hyötyy harjoituksista ja keskusteluista mahdollisimman paljon.

Valmennus koostuu viidestä teemasta, jotka käsittelevät laajasti elämän eri osa-alueita. Teemojen käsittelyn tukena on erilaisia harjoituksia, joita nuori tekee valmennuksen aikana. Tärkeä asia harjoitusten ohella on myös ohjaajan ja nuoren välinen vuorovaikutus. Ohjaajan tulee olla tunnetasolla läsnä valmennustilanteessa ja kuunnella nuorta aidosti.

Yksilövalmennus antaa nuorelle mahdollisuuden käsitellä hänen oman elämänsä osa-alueita. Valmennuksessa käsitellään muun muassa arjen sujuvuutta, vahvuuksia, voimavaroja, arvoja, omaa identiteettiä ja tunteita. Nämä aiheet voivat olla nuorella haastavia, ja sen vuoksi on tärkeää luoda turvallinen ja avoin ilmapiiri asioiden käsittelemiseen. Ohjaaja tukee ja kannustaa nuorta koko valmennusprosessin ajan.

Yksilövalmennuksen ohjaajan oppaan on koonnut Omat avaimet -projekti (2017-2019/STM). Omat avaimet -projekti on Aspa-säätiön ja Mielenterveyden keskusliiton kehittämis-hanke.

18.2.2019 lisämessä

Antoisia hetkiä yksilövalmennuksen parissa!

Omat avaimet -projektin tiimi

Johanna Kainulainen, Anne Kukkonen, Anna Pöllönen ja Tuija Nissinen

Sisältö

LUKIJALLE.....	2
MITÄ YKSILÖVALMENNUS ON?	5
YKSILÖVALMENNUKSEN TOTEUTUS.....	7
YKSILÖVALMENNUKSEN SISÄLTÖ JA RAKENNE	8
HAVAINTOLOMAKE YKSILÖVALMENNUKSEN TUKENA (liite 2).....	10
VALMENNUSKERTA 1: MITKÄ OVAT NUOREN VAHVUUDET?	11
HARJOITUKSET.....	12
"Elämän palaset" -itsearviointi	12
Omat vahvuuden kädet.....	12
Arki ja tarpeet -harjoitus	12
KOTITEHTÄVÄ: Positiivisuuden purnukka	13
VINKIT!	13
VALMENNUSKERTA 2: MITKÄ OVAT NUORELLE TÄRKEITÄ ASIOITA JA MITEN NIITÄ VOI VAHVISTAA?	14
HARJOITUKSET.....	15
Hahmoharjoitus	15
Mitä sinulle kuuluu? -kortit (Suomen Mielenterveysseura)	15
Elämän tärkeät asiat (ETA) -korttipakka (Pesäpuu ry)	15
Lempilistan tekeminen	16
Elämän arvot.....	16
KOTITEHTÄVÄ: Mikä minussa on hyvää? (liite 8)	16
Vaihtoehtoinen kotitehtävä: Hyvänmielen soittolista (liite 9)	16
VINKIT!	17
VALMENNUSKERTA 3: MILLAINEN ON NUOREN TARINA? MITÄ NUORI TUNTEE?.....	18
HARJOITUKSET.....	19
Mun Stoori -kortit	19
Elämänjana-harjoitus.....	20
Magneettisana-runoutta	20
Minä ja tunteeni	21
KOTITEHTÄVÄ: Mihin aikani kuluu? (liite 11)	21
Vaihtoehtoinen kotitehtävä: Hyvät ja huonot fiilikset (liite 12).....	21
VINKIT!	22
VALMENNUSKERTA 4: MITKÄ ASIAT NUOREN ELÄMÄSSÄ SUJUVAT JA MITEN VAHVISTAA NIITÄ?	23
HARJOITUKSET.....	24
"Tää on mun elämä!"	24
Pienin mahdollinen teko.....	25
Hyvä elämä -pohdintaa	25
Hyvän mielen metsäkävely	25
Valmistautuminen viimeiselle kerralle: Motivaatiokuva	25
VINKIT!	26

VALMENNUSKERTA 5: MITEN NUOREN VOIMAANTUMISPROSESSIA

JA MOTIVAATION YLLÄPITÄMISTÄ TUETAAN?	27
MOTIVAATIOKUVAN TYÖSTÄMINEN	28
HARJOITUKSET	28
Voimavarapolku	28
Mind Dump/Brain Dump	29
Lätinäkortit	29
Tulevaisuuden kirjeen kirjoittaminen	29
VINKIT!	30
”Elämän palaset!” -itsearviointi	30
LIITTEET	31
LIITE 1. ”ELÄMÄN PALASET” -ITSEARVIOINTI	31
LIITE 2. HAVAINTOLOMAKKEET OHJAAJAN TYÖSKENTELYYN	35
Havaintolomake nuoren kanssa työskentelyyn	35
Havaintolomake omaan työskentelyyn	36
LIITE 3. TARVESANAT	37
LIITE 4. MILLAINEN SINÄ OLET?	39
LIITE 5. HAHMOHARJOITUS	40
LIITE 6. LEMPILISTA	41
LIITE 7. ELÄMÄN ARVOT	42
LIITE 8. MIKÄ MINUSSA ON HYVÄÄ?	43
LIITE 9. HYVÄN MIELEN SOITTOLISTAUS	44
LIITE 10. MINÄ JA TUNTEENI	45
LIITE 11. MIHIN KÄYTÄN AIKAANI?	46
LIITE 13. MUN STOORI -SANAT	49
LIITE 14. TÄÄ ON MUN ELÄMÄ!	51
LIITE 15. ASKELEITA LUONTOON -KALENTERI	52
LIITE 16. VOIMAVARAPOLKU	54
Lähteet ja muu tuotettu aineisto	55

MITÄ YKSILÖVALMENNUS ON?

Yksilövalmennuksessa toteutetaan **henkilökeskeistä työtettä (Person Centred Planning), toipumisorientaatiota sekä voimavaralähtöistä työskentelyä**. Keskeistä on nuorten omakohtaisten näkemysten ja kokemusten mukaan ottaminen oman elämän asiantuntijuuden tukemiseksi työmenetelmien kautta.

Henkilökeskeinen toimintatapa vaikuttaa kahdella tasolla:

1. yksilötasolla edistää ja mahdollistaa ihmisenä kasvamista, tukee omaa persoonaa ja elämänlaatua
2. organisaatio- ja järjestelmätasolla ohjaa kehittämään palveluja asiakkaiden oikeuksien toteutumisen ja eettisten arvojen näkökulmasta.

Henkilökeskeisestä työotteesta nousee tärkeimpänä asiana empaattinen kohtaaminen. Voimavaralähtöinen työskentely puolestaan perustuu ihmisen omiin voimavaroihin ja hänen kykyihinsä auttaa itse itseään. Yksilövalmennuksessa pyritään tunnistamaan ja vahvistamaan nuoren omia voimavaroja sekä elämässä olevia myönteisiä asioita. **Lähtökohtana on se, että jokainen on oman elämänsä asiantuntija.**

Toipumisorientaatiossa kiinnitetään huomiota siihen, että sairaudesta ei välttämättä tarvitse parantua vaan sen kanssa opitaan elämään ja se hyväksytään osaksi omaa arkea. Keskiössä ovat merkityksellinen elämä, identiteetti, usko ja toivo, osallisuus ja ihmissuhteet sekä valtaistuminen (empowerment).

Yksilövalmennuksen tarkoituksena on lisätä nuoren omaa tietoisuutta hänen omista vahvuuksistaan ja voimavaroistaan sekä siitä, millä tavalla niitä voidaan vahvistaa. Tavoitteena valmennuksella on:

- lisätä nuoren itsetuntemusta,
- luoda positiivinen kokemus harjoitteista ja itsensä tutkimisesta,
- voimaannuttaa nuorta,
- lisätä valmiuksia osallistua tulevaisuudessa ryhmätoimintaan sekä
- luoda turvallinen ja luottavainen ilmapiiri ohjaajan ja nuoren välille.

Ammatillisessa vuorovaikutuksessa keskustelua määrittelevät asiakkaan, ei työntekijän tarpeet. Yksilövalmennuksessa painotetaan vuorovaikutuksen tärkeyttä nuoren kanssa. Vuorovaikutus on ohjaajan ja nuoren välistä tiedonvirtaa, kykyä kuunnella ja tulla kuulluksi. Kaikkein tärkeimmäksi asiaksi nousee, miten hyvin ohjaaja osaa keskittyä tilanteessa kuuntelemaan nuorta. Ohjaajan ei tule ottaa kaiken osaavaa ja hallitsevaa asennetta, vaan löytää yhdessä nuoren kanssa avaimet hyvään oloon ja hyvinvointiin. Tärkeintä ei ole löytää oikeita sanoja, neuvoja tai johtopäätöksiä, vaan antaa asioiden myös ”leijua ilmassa”.

Vuorovaikutuksellinen tukeminen tähtää siihen, että nuori kokee vahvistuneensa. Hyvän vuorovaikutuksen kautta nuori voi kokea omien voimavarojen vahvistuvan ja hän voi kokea tunnetta siitä, että hänen ajatuksensa ovat tärkeitä ja merkityksellisiä. Olennaista on nuoren kokemus siitä, että vuorovaikutus ohjaajan kanssa ei vähennä nuoren voimia.

YKSILÖVALMENNUKSEN TOTEUTUS

.....

Yksilövalmennuksen toteutukseen vaikuttaa aina nuoren aikuisen sen hetkinen elämäntilanne ja jaksaminen. Yksilövalmennus toteutetaan niin, että se tukee ja vahvistaa nuoren aikuisen omaa jaksamista ja arkea. Yksilövalmennus koostuu viidestä eri teemasta ja siihen on valikoitunut kullekin teemalle sopivia harjoituksia.

Sisällöltään ja toteutustavaltaan yksilövalmennusta on helppo muokata nuorelle sopivaksi. Esimerkiksi jos nuori ei pysty käsittelemään yhtä teemaa yhdellä kertaa loppuun asti niin teeman käsittelyn voi hyvin jakaa kahdelle-kolmelle erilliselle kerralle, jolloin teeman käsittely ei ole niin raskasta nuorelle.

Yhden teeman käsittelyyn on hyvä varata noin kaksi tuntia. Tärkeintä on antaa nuorelle aikaa keskustella teemoihin liittyvistä asioista yhdessä ohjaajan kanssa. Yksilövalmennuksessa ei aseteta tavoitteita nuoren kanssa. Valmennuksella ei haluta luoda nuorelle lisäpaineita, vaan valmennuksella halutaan tukea jo nuorella olevia tavoitteita, jotka on tehty esimerkiksi asumispalveluissa tai sosiaalitoimessa. **Harjoitteiden ja keskustelujen tarkoitus on herätellä nuorta itseään ajattelemaan itsestään positiivisemmin ja huomamaan jo toimivia asioita omassa elämässään ilman, että keskitytään pelkästään haasteisiin tai ongelmiin.**

YKSILÖVALMENNUKSEN SISÄLTÖ JA RAKENNE

Yksilövalmennuksen teemat on valikoitu **tukemaan nuoren aikuisen itsenäistymistä ja identiteetin vahvistumista, oman arjen hallinnan tunnetta ja kykyä huomata itsessään myös positiivisia asioita.** Teemat ovat jokaiselle nuorelle tärkeitä ja niitä on hyvä lähteä vahvistamaan ja pohtimaan yhdessä ohjaajan kanssa. Yksilövalmennuksen teemat auttavat myös ohjaajaa tutustumaan nuoreen paremmin, mikä helpottaa ohjaajan työskentelyä nuoren kanssa.

Yksilövalmennuksen teemat:

1. Mitkä ovat nuoren **vahvuudet?**
2. Mitkä ovat nuorelle **tärkeitä asioita** ja miten niitä voi **vahvistaa?**
3. Millainen on nuoren **tarina?** Mitä nuori **tuntee?**
4. Mitkä asiat nuorella **sujuvat/toimivat elämässä** ja miten niitä voidaan **vahvistaa?**
5. Miten tukea nuoren **voimaantumisprosessia ja motivaation ylläpitämistä?**

Sisällöt on mietitty tietyn teeman mukaisesti. Sisältö koostuu pienestä alustuksesta ja harjoitteista. Nuoren voinnin mukaisesti yksilövalmennukseen voi liittää osaksi toiminnallista osuutta. Toiminnallista osuutta voi miettiä yhdessä nuoren kanssa hänen omien mielenkiintojensa ja toimintakyvyn mukaan. Toiminnallinen osuus voi olla esimerkiksi lenkkeilyä, yhdessä leipomista tai kirjastossa tai kahvilla käymistä. Teemojen käsittelyjä ja keskustelua voidaan käydä toiminnallisen osuuden yhteydessä. Tämän osuuden toteuttaminen ei ole kuitenkaan pakollista. Tärkeintä on keskustelut teemojen pohjalta, joita käydään yhdessä nuoren kanssa. Yksilövalmennuksen arviointia tehdään koko ajan havainnoimalla ja keskustelujen pohjalta.

Harjoituksia tehtäessä tulee muistaa, että yksi harjoitus voi toimia toiselle nuorelle, mutta olla toiselle todella vaikea. Jos jokin harjoitus tuntuu nuoresta hankalalta, ahdistavalta tai muuten epämuikavalta, niin harjoituksen voi jättää tekemättä kokonaan tai räätälöidä tehtävää nuorelle helpommaksi käsitellä. Monesti pelkät keskustelut harjoituksen aiheesta voivat olla nuorelle joissakin tilanteissa riittävä.

Valmennuksen sisältöä tulee miettiä yksilöllisesti nuorelle sopivaksi. Myös nuoren omat mielipiteet ja ajatukset on tärkeää huomioida läpi yksilövalmennuksen. Ohjaajan tulee osallistua aktiivisesti itsekin ja pitää "tuntosarvet" pystyssä harjoitteiden ja toiminnallisen osuuden suhteen siitä, mitkä harjoituksista sopivat juuri kyseiselle nuorelle ja mikä nuoren vointi on sillä hetkellä. Valmennuksen aikana ohjaajan tulee olla tunnetasolla aidosti läsnä. Yksilövalmennuksessa on tärkeää antaa nuorelle emotionaalista tukea ja olla tilanteessa aidosti läsnä häntä varten.

Valmennuksen alussa ja lopussa nuori täyttää ”Elämän palaset!” -itsearviointilomakkeen (Liite 1). Itsearvioinnin avulla voidaan tehdä vertailua, kuinka yksilövalmennus on auttanut nuorta ja onko valmennus vaikuttanut nuoren elämään. Jokaisen yksilövalmennuskerran jälkeen kysytään nuoren fiilikset siitä kerrasta ja miltä harjoitusten teko on tuntunut. Nuorta ei tule jättää yksin pohdintojensa kanssa. Palautteen kerääminen suullisesti jokaisen valmennuskerran jälkeen on tärkeää, jotta ohjaaja voi muokata yksilövalmennusta nuorelle sopivammaksi ja hänen tarpeitaan vastaavaksi. Palautetta keräämällä ohjaaja saa myös tärkeää tietoa omasta työskentelystään ja nuoren kokemuksista yksilövalmennuksessa.

Etukäteen tehdyt valmistelut tekevät ohjaajan työskentelystä jouhevaa sekä antavat nuorelle hyvän vaikutelman siitä, että hänen eteensä on nähty vaivaa. Suosittelemme, että ohjaaja on aina etukäteen käynyt läpi toteutettavan kerran sisällön sekä varannut tarvittavat tarvikkeet ja harjoitteet mukaan. **Yksilövalmennuskerrat luodaan aina yksilöllisten tarpeiden mukaan, mutta valmennuskerroissa on aina samanlainen rakenne: harjoitteiden tekeminen ja niiden purkaminen, toiminnallinen osuus (vapaaehtoinen) ja keskustelu.**

Yksilövalmennuskerrat aloitetaan kuulumisten vaihdolla ja käymällä läpi, mitä aiheita kyseisellä valmennuskerralla käsitellään. Keskustelun avauksen helpottamiseksi ohjaajalla on valmennuskerran aloitukseen mukana kuva, joka liittyy sen kerran aiheisiin. Kuvan pohjalta nuoren kanssa käydään keskustelua siitä, mitä hän kuvassa näkee ja herättääkö se jonkinlaisia tunteita hänessä.

Yksilövalmennukseen valikoituja kuvia voi etsiä netistä esimerkiksi seuraavilla hakusanoilla: toivo/hope, unelmointi/dreaming, luonto/nature, voima/strength, elämä/life tai tunne/emotion. Tärkeää on, että kuva käsittelee tulevaa valmennuskertaa ja sillä luodaan positiivista henkeä. Nuori voi ottaa kuvan itselleen, jos haluaa.



Minä ohjaajana:

- Olen luottamuksen arvoinen.
- Tuen ja kannustan nuorta.
- Luon avoimen ja turvallisen ilmapiirin.
- Mahdollistan erilaisten tunteiden ja tilanteiden käsittelyn.
- Huomioin jokaisen nuoren yksilöllisesti.
- Olen aidosti läsnä nuorelle.
- Olen empaattinen ja hyväksyvä.
- Pidän huolta omasta jaksamisestani ja pyydän tarvittaessa apua työkavereilta.
- Kuuntelen nuorta ja arvostan hänen mielipiteitään.

HAVAITOLOMAKE YKSILÖVALMENNUKSEN TUKENA

Ohjaajan oman työskentelyn tueksi ja kehittämiseksi sekä nuoren havainnointiin on tehty havaintolomakkeet (Liite 2). Havaintolomakkeet on luotu empatiakartta-työmenetelmän pohjalta (Jäppinen ja Nieminen 2015). Lomakkeiden tarkoitus on tukea ohjaajan työskentelyä yksilövalmennuksen aikana. Omille lomakkeilleen kirjataan ylös ohjaajan omia havaintoja jokaisen yksilövalmennuskerran jälkeen sekä omasta työskentelystään että nuoresta.

Havaintojen avulla ohjaaja pystyy refleктоimaan omaa työskentelyä sekä huomaamaan nuoren tuntemuksia, ajatuksia, tekoja ja sanoja paremmin. Ohjaaja voi tuoda yksilövalmennuksessa nuorelle esille myös edellisellä kerralla nousseita omia havaintojaan esimerkiksi nostamalla esiin nuoren vahvuuksia, mitä hän on sanonut ohjaajalle tai palata johonkin asiaan uudestaan. Tulee muistaa, että ohjaaja ei saa tehdä omia tulkintoja nuoresta ja tarvittaessa nuorelta tulee kysyä asioista suoraan: ”Mitä tarkoittit?”, ”Ymmärsinkö oikein?”. Havainnointilomakkeen avulla ohjaaja pystyy tarkastelemaan myös nuoren kanssa tehtävää vuorovaikutusta ja pohtimaan, millä tavalla vuorovaikutusta pystyy parantamaan ja mitä siihen tulee ottaa huomioon. Havaintolomakkeet on tarkoitettu ainoastaan ohjaajan käyttöön.

Havaintolomakkeen käyttäminen on helppoa ja nopeaa. Ohjaaja pohtii havaintolomakkeissa neljää eri osa-aluetta:

1. Mitä sanoi?
2. Mitä ajatteli?
3. Mitä teki?
4. Mitä tuns?

Jokaiseen lokeroon kirjataan lyhyesti eri osa-alueisiin mieleen nousseet asiat. Kun kirjaus on saatu tehtyä, on hyvä lukea havaintolomake vielä läpi ja pohtia, mitä sieltä nousee esille ja mihin voi jatkossa kiinnittää huomiota. Oman työskentelyn reflektointiin on tärkeää käyttää aikaa, ja on hyvä välillä pysähtyä pohtimaan omaa työskentelyä nuoren kanssa. Koska havaintolomakkeen pohja on sama oman työn reflektointiin kuin nuoren havainnointiin niin lomakkeen täyttäminen sujuu jouhevasti. Nuorta havainnoidessa on tärkeää peilata omaan työskentelytapaan sitä, miten minä itse tuen nuorta valmennuksen aikana.

Havaintolomakkeen tarkoituksena on lisätä henkilökeskeistä työskentelyä nuoren kanssa. Tavoitteena on, että **ohjaaja pystyy omien havaintojensa ja työskentelynsä kautta myös auttamaan ja tukemaan nuorta voimaantumisprosessin käynnistymisessä sekä herätellä häntä pohtimaan omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan omassa elämässään.**

VALMENNUSKERTA 1: MITKÄ OVAT NUOREN VAHVUUDET?

Jokainen ihminen on arvokas ja ainutlaatuinen ja jokaisella meistä on erilaisia taitoja, ominaisuuksia ja kykyjä, joista voimme olla ylpeitä. Jokaisella nuorella on vahvuuksia, jotka antavat nuorelle itselleen iloa ja onnistumisen kokemuksia elämässään. Nuorista voi löytyä myös piilossa olevia piirteitä ja voimavaroja, jotka vahvistuvat pikkuhiljaa, kun ne huomataan ja otetaan käyttöön. (Nuortenmielenterveystalo.fi)

Yksilövalmennuksessa nuorta autetaan ja kannustetaan vahvistamaan jo olemassa olevia vahvuuksia ja voimavaroja. Valmennuksessa tulee huomioida myös nuoren muut luonteenpiirteet ja haaveet. Usein valmennuksessa käytyjen keskustelujen ja harjoitteiden kautta nuoresta voi avautua uudenlaisia puolia, joita ohjaajan on hyvä sanoa myös hänelle ääneen. Positiivisen palautteen antaminen on erittäin tärkeää.

Uusien kokemusten ja onnistumisten myötä nuori kokee positiivisia tuntemuksia ja rohkaistuu kokeilemaan uusia asioita. Uuden aloittaminen voi olla usein vaikeaa ja pelottavaa. Usein nuori voi pelätä epäonnistumista tai ajattelevan, ettei hän kuitenkaan osaa tai pysty. Ohjaajan tulee tässä vaiheessa tukea ja kannustaa. Jo pienillä teoilla voidaan saada muutoksia aikaan ja nuorta on hyvä muistuttaa siitä, että ihminen oppii ja kehittyy koko elämänsä ajan.

Ensimmäisellä tapaamisella nuoren kanssa pohditaan ja käydään yhdessä läpi valmennuksen sisältöä. Kerrotaan, että tapaamiset voivat sisältää myös toiminnallista tekemistä hänen omien mielenkiinnon kohteidensa ja toiveidensa mukaan, kuten esimerkiksi lenkkeilyä, kahvittelua, metsäkävelyjä, eläinten hoitoa, leipomista tai musiikin kuuntelua. Nuorta kannustetaan ja rohkaistetaan toiminnalliseen tekemiseen.

Yhdessä tekeminen tukee luottamuksen rakentumista. Monesti nuori voi kaivata myös tukea ja rohkaistusta uuden tekemisen aloittamiseen. Nuoren kanssa suunnitellaan ja sovietaan seuraavien tapaamisten ajankohdat ja niiden pituus.

Valmennuskerralle tarvitaan:

- Aloituskuva
- Kyniä
- Sakset
- Post-it-lappuja
- Värillisiä A4-papereita
- Tyhjä lasipurnukka
- Erilaisia kuvia, lauseita ja tarroja lasipurnukkaan
- Kontaktimuovia tai läpinäkyvää teippiä
- Harjoitus: "Elämän palaset" -itsearviointi (Liite 1)
- Harjoitus: Tarvesanat (Liite 3)
- Harjoitus: Millainen sinä olet? (Liite 4)



HARJOITUKSET

”Elämän palaset”-itsearviointi (Liite 1)

Itsearvioinnin avulla halutaan saada esille nuoren omat kokemukset ja näkemykset elämän eri osa-alueista. Kun nuori on täyttänyt itsearvioinnin, käydään sen pohjalta keskustelua ja yhteistä pohdintaa. Tarkoitus on herätellä nuori ajattelemaan, miten hän voi itse vaikuttaa muutoksiin ja mitä hän pystyy tekemään kullekin asialle. Pohtikaa yhdessä, miten esimerkiksi huonosta päästäisiin ihan ok-tilanteeseen tai miksi jokin asia on vain ihan ok. Mitä nuori itse voisi tehdä, että asia olisi paremmin, miten perhe, ystävät tai työntekijät yms. voisivat auttaa, tai miksi jokin asia on hänelle tärkeämpi kuin toinen.

Omat vahvuuden kädet

Pyydä nuorta piirtämään paperille hänen kätensä ääriviivat. Piirtämisen jälkeen pyydä häntä täyttämään sormien kohdalle omia vahvuuksiaan, hyviä luonteenpiirteitä ja mielenkiinnon kohteita. Jos nuoresta tuntuu haasteelliselta nimetä kymmenen asiaa, niin neuvo häntä lisäämään piirroksen asioita, joita hän haluaisi pystyä tekemään tai oppimaan tai asioita, jotka ovat hänelle tärkeitä. Tärkeää on yhteinen keskustelu ja ääneen pohtiminen. Jos ohjaaja tuntee nuoren entuudestaan, voi hän myös kertoa omia havaintojaan nuoren taidoista ja hyvistä luonteenpiirteistä.

Arki ja tarpeet -harjoitus (Liite 3)

Laita tarvesanat esille pöydälle. Ohjaa nuorta ottamaan sanat, jotka hänen mielestään toteutuvat alla olevissa asioissa kaikkein parhaiten:

- ystävyys
- opiskelu/työ
- perhe
- harrastukset, oma aika
- terveys
- henkinen hyvinvointi
- parisuhde
- liikunta, luovuus

Harjoituksen avulla nuori pääsee pohtimaan, minkälaisia tarpeita hänen arkeensa liittyy ja mikä tarve voisi täyttyä missäkin arjen osa-alueessa. Nuoren kanssa on hyvä käydä keskustelua siitä, että jokaisella on sisäisiä tarpeita, jotka pitäisi pyrkiä toteutumaan omassa arjessa, kuten esimerkiksi yhteisöllisyyden tarve, kuulluksi tulemisen tarve tai ymmärretyksi tulemisen tarve. Esimerkiksi ystävytydessä voi toteutua arvostus, luottamus ja kuulluksi tuleminen. Toteutuneet sisäiset tarpeet luovat positiivisia tunteita itselle.



KOTITEHTÄVÄ:

Anna nuorelle ensimmäisen valmennuskerran päätteeksi mukaan positiivisuuden purnukka ja post-it lappuja. Hän voi halutessaan koristella purnukkaa esim. kuvilla, positiivisilla lauseilla tai tarroilla. Kotitehtävänä on, että nuoren tulee kirjoittaa jokaisen päivän päätteeksi lappuun yksi positiivinen asia päivästä. Kyseessä voi olla hyvinkin pieni asia, esimerkiksi jaksoin käydä suihkussa, ystävä kävi kylässä tai ostin uuden paidan. Nuorelle kerrotaan, että näitä käydään yhdessä läpi seuraavalla kerralla. Kotitehtävän avulla nuori halutaan saada kiinnittämään enemmän huomiota omassa elämässä oleviin positiivisiin asioihin.



VINKIT!

- Jos et vielä tunne nuorta hyvin, ota ensimmäiselle kerralle enemmän tutustumista, jotta nuori oppii tuntemaan myös sinua. Hyvä tutustumisharjoitus ohjaajalle ja nuorelle on: Millainen sinä olet? (Liite 4.) Harjoituksen kysymyksistä voi tehdä myös pelikortit.
- Tulosta tarvittaessa vahvuus-sanoja esille, jos tiedät, että nuorelle voi olla haasteellista keksiä itsestään vahvuuksia.

VALMENNUSKERTA 2: MITKÄ OVAT NUORELLE TÄRKEITÄ ASIOITA JA MITEN NIITÄ VOI VAHVISTAA?

Yksilövalmennuksessa nuorta tuetaan vahvistamaan omaa itsetuntoaan ja aloittamaan omanlaisensa kehittämisprosessin itsensä sisällä valmennuksen aikana. Monesti nuoren itsetunto voi olla heikko. Itsetuntoon vaikuttavat elämän aikana monet asiat. Yksilövalmennuksessa lähdetään herättelemään nuoren sisäistä maailmaa ja omia näkemyksiä elämästään. Ohjaajalla on valmennuksen aikana merkittävä rooli siinä, että nuori kokee tulevaisuuden hyväksytyksi ja ymmärretyksi.

Itsetunto on ihmisen sisäinen, tunteenomainen tulkinta omasta hyvydestään ja arvostaan. Se on tärkeä osa minäkäsitystä eli sitä, miten ihminen ajattelee itsestään, millaiseksi haluaisi tulla ja mitä mahdollisuuksia hän ajattelee elämässään olevan. Minäkäsitys ja siten itsetuntokin ovat suurimmaksi osaksi opittuja. (Dunderfelt 2006.)

Nuoren on tärkeää tuntea olevansa onnistunut ja hyvä jossakin. Jokaisesta nuoresta löytyy erilaisia taitoja, ominaisuuksia ja kykyjä, joista voi olla ylpeä ja iloinen. Nuoret tarvitsevat palautetta, kehumista ja kannustamista, joka auttaa nuorta tuntemaan itsensä hyväksytyksi ja tärkeäksi. Nuoren vahvuuksien tunnistaminen ja niiden löytäminen sekä positiivisen palautteen antaminen vahvistaa nuoren luottamusta oman elämän rakentamiseen ja oman paikkansa löytämiseen elämässä. (Erkko ja Hannukkala 2013.)

Arvot ovat uskomuksia ja käsityksiä arvokkaista, hyvinä ja tärkeinä pidetyistä asioista ja sen takia keskeinen osa minäkuvaa. Tietoisuutta omista arvoista tarvitaan, koska ne suuntaavat kohti omannäköistä elämää ja arvot nousevat esille omassa toiminnassa. Kun tietää, mikä on itselle tärkeää ja mitä arvostaa, on helpompaa tehdä elämässä oikein ja tavoitella itselle tärkeitä päämääriä. Arvot eivät pysy aina samoina, vaan ne muuttuvat läpi elämän ajan. Joskus omien arvojen näkeminen ei ole myöskään helppoa.

Valmennuskerralle tarvitaan:

- Aloituskuva
- Värikynät
- Mitä sinulle kuuluu? -kortit (www.mielenterveysseura.fi)
- Elämän tärkeät asiat -korttipakka (www.pesapuu.fi)
- Harjoitus: Hahmoharjoitus (Liite 5)
- Harjoitus: Lempilista (Liite 6)
- Harjoitus: Elämän arvot (Liite 7)
- Harjoitus: Mikä minussa on hyvää? (Liite 8)
- Harjoitus: Hyvänmielen soittolista (Liite 9)



KOTITEHTÄVÄN PURKAMINEN YHDESSÄ

Miltä positiivisuuden purnukan tekeminen tuntui, oliko se helppoa vai vaikeaa, mikä oli haastavinta vai oliko mikään, huomasiko itse jotain uutta jne. Nuorta voi kannustaa jatkamaan purnukan täyttämistä ja siihen, että kiinnittää huomiota myös pieniin asioihin, jotka tuottavat iloa elämässä ja mistä hän saa itselleen voimaa. Muistutetaan, että huonona päivänä näitä asioita voi käydä läpi ja löytää niistä voimaa. Omat havainnot hyvinvoinnista vahvistavat nuoren itsetuntoa ja identiteetin rakentumista. Usein itse havaitut asiat koskettavat ja vahvistavat enemmän itseä kuin toisen huomaamat positiiviset asiat.

HARJOITUKSET

Hahmoharjoitus (Liite 5)

Nuori valitsee hahmosta sellaisen, joka kuvaa parhaiten hänen tämänhetkistä tunnetilaansa. Hän värittää hahmon haluamallansa värillä. Käydään keskustelua siitä, minkä takia hän valitsi kyseisen hahmon ja värin sekä haluaisiko hän olla kenties joku muu hahmo tai onko hahmo sidonnainen johonkin nuoren omaan tunteeseen tai ajatukseen.

Mitä sinulle kuuluu? -kortit (Suomen Mielenterveysseura)

Korttien avulla on helppo keskustella mielenterveyttä ja hyvinvointia vahvistavista asioista elämässä. Kortteja voi käyttää joko leikkisästi vastaamalla kysymyksiin ”pilke silmäkulmassa” tai syvällisemmin elämän eri sävyjä pohdiskellen.

Korttien avulla käydään läpi nuoren ajatuksia, tunteita, arvoja, haaveita yms. Ohjaaja voi myös osallistua jatkamaan korttien lauseita ja jakamaan omiakin ajatuksia nuorelle. Yhteinen ja avoin vuorovaikutus lisää luottamuksen syntymistä ja herättää nuorta jakamaan syvempiäkin tunteita enemmän.

Elämän tärkeät asiat (ETA) -korttipakka (Pesäpuu ry)

ETA on toiminnallinen väline, jonka tarkoituksena on tukea nuorta löytämään sanat omalle elämäntarinalleen ja kertomaan kokemuksistaan, ajatuksistaan ja tunteistaan. Tavoitteena on kartoittaa ja löytää ympärillä olevia voimavaroja ja vahvistaa niitä. ETA-korttien käyttöön ei ole olemassa yhtä ja oikeaa tapaa, vaan jokainen voi hyödyntää omaa luovuuttaan ja mielikuvitustaan niiden soveltamisessa eri tilanteissa. Voit esimerkiksi pyytää nuorta valitsemaan korteista viisi hänelle tällä hetkellä tärkeintä asiaa tai merkitykseltään asiaa ja lähteä niiden kautta keskustelemaan ja pohtimaan asioita yhdessä.

Korttien käytössä kannattaa hyödyntää tuntemusta nuoresta ja esille nousseista asioista. Korttien käytössä oma mielikuviutus on vain rajana ja korttien käyttötapa voi nousta myös nuorelta itseltään.

Lempilistan tekeminen (Liite 6)

Nuori pohtii lempiasioitaan 12 kysymyksen avulla. Näihin asioihin voidaan vertailla hänen mielenkiinnon kohteitaan ja vahvuuksiaan. Miten niitä voidaan yhdistää, löytyykö sieltä jotain uutta?

Elämän arvot (Liite 7)

Pohtikaa, mitkä asiat ovat nuorelle tärkeitä elämässä ja mitä hän arvostaa. Arviointi tapahtuu arvosanoilla 1-10. Nuori kuvaa arvioitavia asioita yhdellä tai kahdella sanalla (arvo tai tunne). Keskustelkaa nuoren kanssa siitä, mitkä asiat vaikuttavat siihen, että toiset arvot ovat tärkeämpiä itselle kuin toiset, miten arvot näkyvät omassa elämässä ja ihmissuhteissa, mikä arvo on sellainen, joka merkitsee itselle vähiten, miksi jne. Kannusta nuorta keskusteluun ja herättele esille hänen omia ajatuksiaan.

KOTITEHTÄVÄ: MIKÄ MINUSSA ON HYVÄÄ? (LIITE 8)

Anna nuorelle "Mikä minussa on hyvää?" -harjoituksen ohjeet ja käykää ne yhdessä läpi. Harjoitus tehdään valokuvaamalla. Toiveena on, että nuori pystyisi tekemään harjoituksen itsenäisesti seuraavalle kerralle. Ohjaaja voi kotitehtävää antaessa pohtia nuoren kanssa vastauksia jo hieman valmiiksi, jotta itsenäinen työskentely helpottuu. Valokuvaamiseen riittää oikein hyvin puhelimen kamera. Valokuvauksen avulla saadaan nuorta liikkeelle ja kokeilemaan uusia asioita. Valokuvaamisen kautta voi myös herätä uudenlaisia tunteita ja joskus kuvien kautta on helpompi lähteä kertomaan, mitä hyvää itsessään on ja miten näkee itsensä.

VAIHTOEHTOINEN KOTITEHTÄVÄ: HYVÄNMIELIEN SOITTOLISTAUS (LIITE 9)

Ohjeista nuorta muistelemaan iloisia ja hyväntuulisia kappaleita, joita kuunnellessa hän tulee hyvälle tuulelle. Mikä olisi tähän hetkeen sopivin kappale? Liittykö siihen muistoja? Miksi jostain kappaleesta tulee hyvälle tuulelle? Nuori laatii kymmenen iloisen kappaleen soittolistan sekä nimeää soittolistan. Seuraavaan tapaamiseen mennessä nuori on ainakin kertaalleen kuunnellut soittolistan läpi.



VINKIT!

- ETA-kortit voi tilata Pesäpuu ry:n nettisivuilta tai ne voi tehdä myös itse postikorteista, valokuvista tai netistä löytyvistä ilmaisista kuvista.
- Mitä sinulle kuuluu? -kortit löydät Suomen Mielenterveysseuran nettisivuilta.
- Jos nuoresta Mikä minussa on hyvää? -harjoitus tuntuu haastavalta, niin tarjoa nuorelle vaihtoehtoisia kotitehtävää.
- Jos mahdollista, niin tarjoa nuorelle digikameraa tai järjestelmäkameraa, jolla hän voi tehdä kotitehtävän. Nuori saattaa kaivata valokuvaukseen myös ohjaajan tukea. Kotitehtävän pystyy ottamaan myös harjoitukseksi, joka tehdään yhdessä.
- Lempilistan tekeminen toimii myös hyvänä kotitehtävänä.

VALMENNUSKERTA 3: MILLAINEN ON NUOREN TARINA? MITÄ NUORI TUNTEE?

Nuoren aiemmat vaikeat ja huonot kokemukset, epävarmuus ja huolet voivat heijastua myös nykyhetkeen. On tutkittu, että oman tarinan kertomisella, jossa hyödynnetään narratiivista lähestymistapaa, voidaan saada esille omaan tarinaan ja elämään uudenlaisia näkökulmia. Lisäksi narratiivisella lähestymistavalla nousee esille kertomattomia kokemuksia ja kertojan oma identiteetti vahvistuu (Lalaagheghe ja Anna Mielonen 2008).

Tulevaisuuden hahmottaminen ja suunnittelu voivat tuntua vaikealta haastavissa elämäntilanteissa. Oman tarinan läpikäyminen auttaa oman identiteetin vahvistamisessa sekä oman menneisyytensä hyväksymisessä osaksi omaa elämäntarinaa. Nuoren tarinan empaattinen kuuntelu, arvostaminen sekä riittävän tilan antaminen luovat hyvät lähtökohdat hänen auttamiselleen.

Luottavaisen ja turvallisen ilmapiirin luominen valmennuksessa on erityisen tärkeää. Nuori haluaa tulla tilanteessa aidosti kohdatuksi ja ymmärretyksi. Nuoren käydessä läpi oman elämänsä tarinaa, ohjaajan tulee erityisesti huomioida nuoren onnistumisia ja positiivisia hetkiä. On tärkeää pohtia, miten onnistumisia saataisiin lisättyä ja mitkä ovat nuoren omat vahvuudet ja voimavarat luoda uusia kokemuksia. Tärkeää on, että nuorelle jää tilanteesta positiivinen tunne ja pohditut asiat käsitellään loppuun asti kussakin valmennustilanteessa, jotta nuorelle ei jälkikäteen synny ikäviä tilanteita tai tuntemuksia.

Tunteiden ymmärtäminen on itsetuntemuksessa avainasemassa. Meillä kaikilla on tunteita koko ajan. Ihminen elää arkeansa pääasiallisesti tunteiden kautta. Tunteita voi olla vaikea ilmaista sanoin, koska tunteet liikkuvat selkeän ajatuksellisen ja loogisen sanallisen tason ”alapuolella”. Tunteet, joita koemme, ovat kokemushetkellä todella meissä, ne ovat oman psyykemme toimintaa, reagointia tapahtuneeseen. Tunteita voi havainnoida ja niihinkin voi suhtautua kriittisesti. Tunteet eivät välttämättä synny suoraan reaktiona tapahtumiin vaan ne voivat siivilöityä omista uskomuksista, asenteista ja tavoitteista läpi. (Dunderfelt 2006.)

Valmennuskerralla tarvitaan:

- Aloituskuva
- Kyniä, värikyniä
- Sakset
- Paperia
- Liimaa
- Vanhoja aikakauslehtiä
- Magneettisanoja
- Mun stoori -kortit (www.pesapuu.fi)
- Harjoitus: Minä ja tunteeni (Liite 10)
- Harjoitus: Mihin aikani kuluu? (Liite 11)
- Harjoitus: Hyvät ja huonot fiilikset (Liite 12)



Parhaimmillaan tunteet antavat meille voimaa. Tällöin tunnetaitoihin kuuluu kyetä tunnistaa, sanoittaa ja ilmaista tunteita rakentavasti. Tunteiden tukahduttaminen ja/tai torjuminen lisää masennusta ja altistaa kontrolloimattomille purkauksille. Tunteiden säätely kuuluu myös osaksi hyviä tunnetaitoja. Tällä tarkoitetaan sitä, että ihminen osaa hallita omia tunteitaan ja hillitä käyttäytymistään sekä hyödyllisten tunteiden tuottamista ja vahvistamista (Erkko ja Hannukkala.)

Tunteita voi säädellä esimerkiksi hakeutumalla miellyttäviin paikkoihin, poistumalla epämiellyttävästä tilanteesta tai näkemällä jotain hyvää ja positiivista harmittavissakin tilanteissa. Tunnetaitojen avulla voi luottavaisin mielin kohdata erilaisia elämän tapahtumia ja niiden aiheuttamia tunteita, ilman pelkoa siitä, että tasapaino elämässä sen takia järkkyy. (Erkko ja Hannukkala 2013.)

KOTITEHTÄVÄN PURKAMINEN YHDESSÄ

Keskustelkaa nuoren kanssa miltä ”Mikä minussa on hyvää?” -harjoitusta tuntui tehdä valokuvaamalla. Mikä harjoituksessa oli hyvää, mikä haastavaa? Oliko valokuvaaminen helppo toteutustapa vai ei? Löytyikö vastaukset helposti? Mikä oli vaikein kohta itselle? Oletko miettinyt ennen niin paljon, mikä itsessäsi on hyvää?

Vaihtoehtoisen kotitehtävän purkaminen

Käykää nuoren kanssa läpi hänen tekemänsä ”Hyvän mielen soittolistaus”. Yhdessä nuoren kanssa voidaan pohtia ja keskustella kappaleista. Millä tavalla kappaleet eroavat toisistaan? Onko näistä kappaleista joku nuorelle tärkeä? Mitä muistoja kappaleisiin kenties liittyy? Voit myös ehdottaa, että soittolistalta kuunneltaisiin 1-3 kappaletta yhdessä. Musiikista, soittolistauksen kappaleista ja niiden merkityksestä nuorelle voidaan käydä lyhyttä keskustelua.

HARJOITUKSET

Mun Stoori -kortit

Mun Stoori -korttien avulla nuori tutkii omia toimintatapojaan, valintojaan, arvojaan ja sitä kautta lisää omaa itseymmärrystään. Mun Stoori -korttien avulla voidaan käsitellä ja keskustella tunteista ja ajatuksista, peilata niitä toisiinsa sekä herätellä hyvin ohjaajan ja nuoren välistä vuorovaikutusta.

Elämänjana-harjoitus

Nuori työstää paperille omasta elämästään janan, jossa välietapit on merkattu esimerkiksi kahden-viiden vuoden välein. Välietappien pituutta voi muuttaa nuorelle sopivalla tavalla. Elämänjanasta nuori voi tehdä sellaisen kuin haluaa. Nuori voi piirtää, maalata, kirjoittaa

tai kuvata elämänjanan. Tärkeää on poimia sellaisia vaiheita ja kokemuksia, jotka ovat olleet nuorelle jollakin tavalla merkityksellisiä. Ohjeista nuorta aloittamaan syntymähetkestä ja edetä siitä tähän hetkeen mitä eletään.

Voit käyttää apunasi seuraavia kysymyksiä:

- Oletko nähnyt kuvia itsestäsi vauvana?
- Keitä perheeseesi kuului lapsuudessasi, entä nuoruudessasi? Onko teidän perhe muuttunut paljon vuosien aikana?
- Missä teidän perhe asui? Missä sinun lapsuuden kotisi on?
- Milloin muutit omillesi ja missä oli ensimmäinen oma asuntosi?
- Mitä vanhempasi tekivät, olivatko kotona/töissä/opiskelivatko?
- Olitko päivähoidossa?
- Missä kävit koulua?
- Keitä olivat parhaat kaverisi hoidossa/peruskoulussa/lukiossa/ammattiopistossa?
- Muut tärkeät läheiset elämäsi varrella?
- Mitä hyviä/ikäviä/tärkeitä/rakkaita muistoja tulee mieleen, kun olit x-ikäinen?
- Mitä toivot tai odotat tulevaisuudelta? Missä olet kahden, viiden tai kymmenen vuoden kuluttua? Mitä silloin teet?
- Mistä olet ylpeä omassa elämässäsi?

Magneettisana-runoutta

Nuorelle annetaan läjä magneettisanoja, joista hän etsii itselleen kymmenen hänelle tärkeitä sanaa. Näiden sanojen ympärille nuori rakentaa runon tai biisin, jolle voi keksiä lopuksi myös nimen. Nuoren suostumuksella tästä otetaan valokuva ja runo/biisi voidaan myöhemmin liittää osaksi motivaatiokuvaa.

Minä ja tunteeni (Liite 10)

Minä ja tunteeni -harjoitukseen on kuvattu perustunteita, jotka ovat yleisimpiä ihmisen tuntemia tunteita. Harjoituksen avulla nuori pohtii omia tunteitaan ja nimeää niitä yhdessä ohjaajan kanssa. Nuorelle voi esittää seuraavia apukysymyksiä, joihin hän voi vastata:

- Mitä tunteita olet kuluvan viikon aikana tuntenut?
- Mikä on yleisin tunteesi, mitä tunnet?
- Onko jokin tunne, jota sinun on vaikea käsitellä toisessa ihmisessä tai itsessäsi?
- Miten tunteet vaikuttavat käytökseen, itsessä tai toisessa ihmisessä?
- Kenelle kerrot tunteistasi?
- Miten pystyt purkamaan huonoja tunteita?
- Miten positiiviset tunteet näkyvät sinussa?
- Onko tunteiden nimeäminen sinulle helppoa vai vaikeaa?

- Mikä tunne kuvastaa sinua tällä hetkellä?
- Mitkä asiat tuottavat positiivisia tunteita?
- Mitä tunteita on haastava käsitellä tai vaikeaa sietää?
- Millä tavalla tunteet tuntuvat kehossasi?



KOTITEHTÄVÄ: MIHIN AIKANI KULUU? (LIITE 11)

Nuori seuraa kuluvan viikon aikana, mihin hän käyttää aikaa, mitä hänen arkeensa kuuluu ja paljonko niihin menee päivän aikana aikaa. Nuori kirjaa harjoitukseen päivän päätteeksi, millä tavalla hän käyttää aikaansa kyseisenä päivänä. Harjoitukseen voidaan merkitä lyhyesti asiat ja merkata sinne arviot käytetystä ajasta. Ajan käyttö on jaoteltu seuraavasti: median käyttö, harrastukset/liikunta, kotityöt, opiskelu/työ, ihmissuhteet, nukkuminen ja lepo sekä muut asiat.



VAIHTOEHTOINEN KOTITEHTÄVÄ: HYVÄT JA HUONOT FIILIKSET (LIITE 12)

Tässä harjoituksessa nuori arvioi arkeensa liittyviä mielialoja ja siihen liittyvää tyytyväisyyttään. Tässäkin harjoituksessa pohditaan, mihin nuori käyttää aikaansa arjessaan ja mitkä asiat hänelle tuottavat voimaa ja mitkä taas vievät voimavaroja pois.



VINKIT!

- Elämänjana-harjoituksen voi toteuttaa myös valokuvauksen avulla tai hyödyntämällä nuoren vanhoja valokuvia. Työskentelyyn voi ottaa mukaan myös lehtiä ja erilaisia piirustusvälineitä. Omalle elämänjanalle voi myös keksiä nimen, joka kuvastaa nuoren mielestä hänen elämäänsä.
- Magneettisana-runouden voi toteuttaa myös laulunsanojen, runojen ja aforismien kautta niin, että leikkaa valmiiksi sanoja ja lauseita, joita nuori voi käyttää oman runon työstämisessä. Sanoja voi etsiä myös aikakauslehdistä.
- Magneettisana-runoudessa voi hyödyntää myös erilaisia sovelluksia, joilla voi työstää lyhyitä biisejä.
- Mun stoori -kortit voi tilata Pesäpuu ry:n nettisivuilta tai ne voi tehdä myös helposti itse esimerkiksi netistä etsimällä kuvia ja siihen liittämällä sopiva teksti (Liite 13). Kortit ja sanat voivat olla myös irrallisia, jotta nuori voi itse niitä yhdistellä.
- Minä ja tunteet -harjoituksessa apuna voi käyttää erilaisia tunnekortteja, valokuvia tai tunnesanoja.
- Jos nuorella on haasteita tunteiden nimeämisessä, niiden tunnistamisessa tai pohdinnassa mikä tunteita aiheuttaa, voi nuorelle tarjota lisätehtäväksi käyttöön tunnepäiväriä. Tunnepäivyriksi sopii esimerkiksi vihko/kalenteri/päiväkirja, johon nuori kirjaa ylös erilaisia tilanteita ja pohtii mitä tunteita missäkin tilanteessa oli läsnä ja mitkä niitä aiheuttaa sekä miten hän niitä tunnistaa. Tunnepäivyrin voi tehdä myös samalla tavalla kuin Mihin aikani kuluu? -harjoituksen.

VALMENNUSKERTA 4: MITKÄ ASIAT NUOREN ELÄMÄSSÄ SUJUVAT JA MITEN VAHVISTAA NIITÄ?

Elämänhallinta on tunne siitä, että pärjää elämässään. Tärkeää on tunne siitä, että voi itse tehdä asioita oikein ja pystyy hallitsemaan arkeaan. Se tunne antaa voimaa ja iloa. Elämänhallinta on opittuja taitoja, ajanhallintaa, laskelmointia ja rytmittämistä. Se on säännöllisen levon ja työn vaihtelua, armollisuutta erilaisille oloille sekä ajan ja voimien jakamista mielekkäästi. Arki ei ole aina kivaa. Kun elämänhallinta toimii, elämä toimii ja aikaa ja voimia jää kaikkeen muuhunkin kiivaan. (Cacciatore ja Karukivi 2014.)

Arjen sujuvuuteen ja sen mielekkyyteen vaikuttaa elämän jokainen osa-alue. On tärkeää huomioida, mitä omaan arkeen kuuluu, millä tavalla se on sujuvaa ja mitkä asiat kenties sitä haittaavat tai mihin haluaisi muutosta. Arjen sujuvuuteen vaikuttavat nuorten kohdalla opiskelut, työ, asuminen, itsestään huolehtiminen niin henkisesti kuin fyysisestikin, sosiaaliset suhteet ja parisuhde. Arjen asioista keskusteleminen ja niiden pohtiminen voi auttaa nuorta selventämään omaa arkeaan ja huomaamaan jo toimivia asioita. Yksilövalmennuksessa tärkeää on kiinnittää huomiota myös pieniin asioihin, jotka toimivat nuoren elämässä.

Aspan toiminnassa hyödynnetään henkilökeskeistä työtettä. Työotteessa otetaan huomioon yksilöllinen elämäntilanne sekä painotetaan tunnistamaan ja tukemaan nuoren omia vahvuuksia. Työskentelytapa lisää nuoren itseluottamusta ja arjen hallinnan tunnetta. Yksilövalmennuksessa kiinnitetään huomiota nuoren omiin vahvuuksiin ja siihen, miten niitä voi hyödyntää omassa arjessaan mahdollisimman paljon. Samalla pohditaan millä tavoin arki jo toimii, mitä arjesta haluaa säilyttää myös tulevaisuudessa, ja miten pitää kiinni toimivista asioista, kuten hyvä asunto, toimivat palvelut ja vakaa taloudellinen tilanne.



Valmennuskerralle tarvitaan:

- Aloituskuva
- Kyniä, värikyniä ja/tai -tusseja
- Paperia ja kartonkia
- Sakset
- Vanhoja aikakauslehtiä
- Liimaa
- Kamera (puhelimessa oleva riittää)
- Harjoitus: "Tää on mun elämä!" (Liite 14)
- Harjoitus: Metsäkävelyyn laput, jos toteutetaan ulkona (Liite 15)

KOTITEHTÄVÄN PURKAMINEN YHDESSÄ

Kysy, mitä huomioita nuori on viikkoseurannassa tehnyt omasta ajan käytöstään. Käykää läpi harjoituksen kysymykset keskustelemalla yhdessä: Vastaako oma ajankäyttösi sitä, mitä pidät itse tärkeänä ja mitä haluat omassa arjessasi olevan?

- Puuttuuko arjestasi jotain? Jos puuttuu, niin mitä?
- Viekö jokin asia liikaa aikaasi?
- Mistä asioista nautit kaikkein eniten arjessasi?
- Mistä et luopuisi omassa arjessasi?
- Onko ajankäyttösi tasapainossa?
- Haluaisitko muuttaa ajankäyttöäsi arjessa? Jos haluat, niin minkä pienen asian voisit sieltä jo nyt muuttaa?

Vaihtoehtoisen kotitehtävän purku

Herättele hyvät ja huonot fiilikset -harjoituksen avulla keskustelua siitä, mistä nuori saa voimaa ja mitkä asiat vievät häneltä voimia. Herättele nuoressa ajatuksia siitä, mihin kenties tarvitaan muutosta tai kaipaako hän johonkin muutosta. Apukysymyksiä keskusteluun:

- Olisitko toivonut jotain enemmän? Kaipasitko viikkoosi jotain?
- Mikä oli viikon yleisfiilis?
- Mitkä asiat tuottavat sinulle ilon tunteita?
- Pystyisitkö vähentämään asioita, jotka aiheuttavat sinulle kielteisiä tunteita?
- Koitko, että pystyit vaikuttamaan viikon tapahtumiin hyvin itse?

HARJOITUKSET

”Tää on mun elämä!” (Liite 14)

Pohtikaa, mitkä asiat kuuluvat tiiviisti nuoren omaan arkeen ja mitä siinä tulee huomioida. Anna nuorelle ”Tää on mun elämä!” -harjoitus, jossa arjen asiat on jaoteltu kuuteen eri osa-alueisiin: ravinto ja ruokailu, tunteet ja arvot, ihmissuhteet ja seksuaalisuus, itsetuntemus ja päivittäiset valinnat, uni ja lepo sekä harrastukset ja luovuus. Osa-alueiden ympärille on koottu myös sanoja, jotka liittyvät vahvasti jokaisen arkeen ja vaikuttavat arjen sujuvuuteen ja hallintaan.

Anna nuorelle aikaa pohtia vastauksia kysymyksiin ja purkakaa sitten harjoitus yhdessä. Harjoituksen avulla halutaan herätellä nuorta pohtimaan, miten omat päätökset vaikuttavat arkeen ja miten hän pystyy siihen itse vaikuttamaan.

Keskustelkaa siitä, mikä nuoren arjessa on hyvää ja mitä kaikkea arkeen kuuluu. Keskustelkaa myös siitä, mitä olisi hyvä vielä kehittää ja vahvistaa. Kiinnitä huomiota siihen, mitä ja miksi nuori kokee itse tärkeäksi omassa arjessaan.

Pienin mahdollinen teko

Nuori lähtee pohtimaan niitä asioita, joita haluaisi arjessaan muuttaa parempaan suuntaan. Hän valitsee ainakin yhden asian, johon miettii, millä pienellä teolla hän voisi asiaa muuttaa tai kehittää. Asia voi olla hyvinkin pieni. Tärkeintä on, että se lisää hyvinvointia nuoren omassa arjessa. Nuori kirjaa ajatuksiaan paperille ylös. Seuraavaksi voi pohtia: Miksi tämän asian tekeminen on tärkeää? Mikä voi estää tämän asian tekemisen? Miten voin edistää sitä? Mikä on ensimmäinen askel muutokseen?

Kannusta nuorta tekemään pieni teko itselleen tärkeässä asiassa. Muistuta, että muutoksen tekeminen vaatii aikaa, jotta se lähtee sujumaan itsestään. On tutkittu, että muutoksen tekemisessä menee noin kaksi viikkoa ennen kuin se lähtee sujumaan ”normaalisti”.

Hyvä elämä -pohdintaa

Kirjoittakaa paperin keskelle ”Hyvä elämä”. Pyydä nuorta kirjoittamaan, piirtämään tai vaikka leikkaamaan ja liimaamaan kuvia lehdestä sen ympärille siitä, mitkä asiat kuuluvat hänen hyvään elämään. Käykää keskustelua siitä, mitä nuori voi itse tehdä konkreettisesti, että hän saavuttaa hyvän elämän. Mitä arjessa voi tehdä itse? Miten toiset voivat auttaa ja tukea? Mitkä ovat hänelle tärkeitä asioita arjessa? Mitkä tuovat iloa arkeen?

Hyvän mielen metsäkävely (Liite 15)

Metsäkävely on helppo ja nopea tapa vähentää nuoren stressitasoja ja rauhoittaa mieltä. Toki tässäkin kannattaa kuunnella, mistä nuori tykkää ja mikä häntä kiinnostaa. Metsäkävelyn voi toteuttaa valmiilla metsäpolulla, piha-alueella tai puistoalueella. Polun varrelle tai kävelyalueelle voi kiinnittää lappuja, joissa pyydetään nuorta miettimään tai tekemään jotakin luontoon liittyvää. Hyvän mielen metsäkävelyn toteutuksessa voi hyödyntää Askeleita Luontoon -kalenteria (Liite 15), jossa on jo pieniä tehtäviä valmiina.

Valmistautuminen viimeiselle kerralle: Motivaatiokuva

Sopikaa nuoren kanssa viimeisen kerran motivaatiokuvan tekemisestä. Kysy, haluaako hän käydä valokuvaamassa vai etsitäänkö kuva jo valmiista olevista kuvista esim. vanhoista valokuvista tai netissä olevista ilmaisista kuvista. Jos nuori haluaa käydä ohjaajan kanssa valokuvaamassa motivaatiokuvan, niin nuori pohtii seuraavalle kerralle, missä haluaa käydä valokuvaamassa. Nuori voi käydä kuvaamassa motivaatiokuvan myös itsenäisesti.

Jos nuori haluaa etsiä valmiin kuvan, niin pyydä häntä etsimään kuva jo valmiiksi. Tärkeintä on, että motivaatiokuvasta nuori löytäisi itselleen niitä tärkeitä elementtejä, jotka auttavat häntä motivaation löytymisessä tai motivaation pysymisessä. Nuoren on hyvä pohtia etukäteen, mihin asioihin hän erityisesti tarvitsee motivaatiota ja mitkä asiat tukevat häntä motivaation säilymisessä. Kannusta ja tue nuorta sekä nosta esille ajatuksia, joita nuori on kenties kertonut jo yksilövalmennuksen aikana.



VINKIT!

- Hyvä elämä -tehtävän voi tehdä myös valokuvaamalla nuoren kanssa yhdessä elämän tärkeitä asioita, jotka tulostetaan ja niistä kootaan kartongille nuoren hyvän elämän kollaasi tai niistä voi tehdä videon tietokoneella tai puhelimella erilaisilla sovelluksilla/ohjelmilla
- Pienin mahdollinen teko -harjoituksen pystyy helposti yhdistämään Mistä arkeni koostuu? -tehtävään. Harjoitus liitetään niin, että nuori valitsee arjestaan yhden pienen asian, mihin haluaa vahvistusta tai muutosta.
- Hyvän mielen metsäkävelyn voi toteuttaa erilaisten videoiden avulla, esimerkiksi hyviä videoita löytää Youtubesta hakusanalla "metsäkävely"
- Valokuvaamiseen on tärkeää varata riittävästi aikaa!

VALMENNUSKERTA 5: MITEN NUOREN VOIMAANTUMISPROSESSIA JA MOTIVAATION YLLÄPITÄMISTÄ TUETAAN?

Hyvä mielenterveys on tärkeä voimavara jokaisella ihmisellä. Hyvä mielenterveys auttaa jaksamaan arjessa, luomaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita, kokemaan elämää mielekkääksi sekä auttaa hyväksymään ja jaksamaan omassa elämässään tapahtuvia muutoksia ja sietämään paremmin menetyksiä. Hyvään mielenterveyteen kuuluu myös positiivinen näkemys itsestään. (Nyyti ry 2016.)

Omaa mielenterveyttään pystyy ja kannattaakin kehittää ja vahvistaa läpi elämän. Yksilövalmennuksessa nuoren aikuisen mielenterveyttä tuetaan ja vahvistetaan ohjaajan kanssa yhdessä löytämällä nuoren omia vahvuuksia ja voimavaroja. Voimavarojen vahvistumisen kautta nuoren on helpompi käsitellä omia haasteitaan ja kokea voimaantumista omassa elämässään.

Voimaantumisella tarkoitetaan ihmisen omaa sisäistä prosessia, jossa hän löytää omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan sekä oppii sitä kautta enemmän itsestään. Kun henkilö voimaantuu, hän löytää sisäistä voimantunnetta itsestään. (Verner 2017.) Voimaantumista pidetään monesti myös yhteydessä hallinnan tunteeseen omasta elämästään. Siihen katsotaan sisältyvän vapauden, vastuun, itseluottamuksen ja myönteisen asennoitumisen tunteet. Voimaantuminen on hyvin yksilöllinen prosessi. (Lassander, Solin, Tamminen ja Stengård 2010.)

Oman voimaantumisen (edes pienenkin) kautta on helpompi lähteä etsimään ja pohtimaan omaa motivaatiota niihin asioihin, joihin haluaa tai kaipaa muutosta. Tavoitteiden saavuttamista tukee myös itsensä tunteminen sekä omien arvojen tunnistaminen. Motivaatiota tukee kannustava ilmapiiri sekä läheisten tuki muutoksen tekemiseen ja ylläpitämiseen. Mo-



Valmennuskerralle tarvitaan:

- Aloituskuva
- Tabletti, tietokone tai älypuhelin
- Paperia
- Kyniä
- Kamera (puhelimessa oleva riittää)
- Motivaatiokuvan tulostaminen
- Kehykset kuvalle
- Lätinäkortit (www.taitotupa.com)
- Harjoitus: "Elämän palaset!" -itsearviointi (Liite 1)
- Harjoitus: Voimavarapolku (Liite 16)

tivaatiota on helpompi pitää yllä, kun aloittaa muutoksen teon pienistä asioista ja saa sitä kautta onnistumisen kokemuksia. Motivaatiota on hyvä pohtia nuoren aikuisen kanssa ja selvittää mikä on nuoren yksilöllinen motivaation lähde ja millä sitä voisi nostaa esille tai parantaa. Erityisesti nuorilta tulee löytää heidän oma sisäinen motivaationsa, josta he saavat voimaa ja virtaa.

KOTITEHTÄVÄN PURKAMINEN YHDESSÄ: MOTIVAATIOKUVAN TYÖSTÄMINEN

Motivaatiokuva tehdään niin kuin nuoren kanssa oli yhdessä suunniteltu (yhdessä valokuvaaminen, itsenäisesti tehty tai valmis kuva). Nuorelle tehdään oma motivaatiokuva ja halutessaan siihen voi liittää sopivan lauseen/biisin/runon, jos nuori haluaa. Ohjaaja ja nuori kokoavat valokuvan ja tekstin yhteen. Lopuksi nuori saa kuvalle kehykset ja hän saa kuvan itselleen. Motivaatiokuvan taustaa on hyvä kysyä nuorelta samalla, kun kuvaa työstehtään loppuun. Mikä sanoma kuvassa nuorella on itselleen? Mitä tunteita se herättää? Miksi se kuva?

HARJOITUKSET

Voimavarapolku (Liite 16)

Työskentely aloitetaan niin, että nuorelle annetaan voimavarapolku-harjoitus. Nuori saa hetken aikaa pohtia kysymyksiä. Halutessaan nuori voi kirjata ajatuksiaan lyhyesti ylös paperille. Pohtikaa yhdessä, mitä voimavaroja nuorella on ja miten ne ilmenevät hänen elämässään. Tarkoituksena on avata nuoren kanssa yhdessä harjoituksessa olevia kysymyksiä ja herättää kiinnostusta lähteä pohtimaan omia voimavaroja ja oman elämän voimia. Voimavarapolussa halutaan tuoda esille se, että ihminen kehittyy läpi elämän ja polulla liikutaan eteen- ja taaksepäin. Eri elämäntilanteiden mukaan omat voimavarat ja ajatuksetkin voivat muuttua. Tämän takia on tärkeä pohtia sen hetken voimavaroja ja omaa sen hetkistä tilannettaan, ja lähteä niiden mukaan rakentamaan omaa arkeaan eteenpäin.

Työskentelyssä voi käyttää apuna seuraavia kysymyksiä:

- Nimeä henkilöitä, joihin voit turvautua ja luottaa?
- Millaisista asioista sinulle tulee rentoutunut olo? Mistä nautit?
- Mitkä ovat sinun parhaimpia ominaisuuksiasi?
- Mikä asia on hyvin elämässäsi?
- Mistä haaveilit lapsena?
- Mitä haluat tehdä, kun tulet vanhaksi?
- Mistä olet ylpeä?
- Jos saisit tehdä, mitä ikinä haluat, mitä tekisit?
- Minkälainen on sinun unelmapäiväsi?

Mind Dump/Brain Dump

Mind dump harjoituksen avulla tyhjennetään pää ajatuksista ja jäsennellään niitä uudelleen paperille. Harjoitteessa tarvitaan kynää ja paperia. Paperille kirjoitetaan kaikki ajatukset, mitkä tulevat sillä hetkellä mieleen esim. mitä haluaisin syödä, mitä minun pitää vielä tänään tehdä, mitä minun tulee tämän kuukauden aikana tehdä, pitkö minun soittaa jollekin, laskujen maksaminen, ideat, ajatukset. Paperille kirjataan siis kaikki, mitä tulee mieleen. Harjoituksen tekemiseen menee 5-20 minuuttia.

Kun paperille on kirjattu kaikki ajatukset, ryhdytään sen jälkeen pohtimaan, mitä niille tulee tehdä. Mitkä ovat sellaisia ajatuksia/tehtäviä, jotka tulisi tehdä pian? Mistä voin luopua? Mitkä tulee laittaa itselle ylös mutta ne eivät ole kiireellisiä? Mitä niistä pitää käsitellä tarkemmin? Harjoitus sopii kaikille, mutta erityisesti sellaisille nuorille, joilla on paljon ajatuksia, tunteita suorittamisesta tai keskittymisvaikeuksia, jonka takia heidän on vaikea lähteä tekemään tai muistamaan asioitaan. Kun tietyn asian on saanut tehtyä voi sen yliväivä tai vetää tietyllä värillä yli. Väreillä voi tehdä itselleen tiettyjä värikoodeja, jos haluaa.

Lätinäkortit

Lätinäkorttien avulla herätellään keskustelua nuoren kanssa tähän hetkeen ja tulevaisuuteen. Korttien avulla voidaan hyvin myös purkaa valmennuksessa käytyjä asioita vielä läpi ja nostaa esille asioita, joita valmennuksessa on noussut esille. Ohjaajan on hyvä itsekin nostaa asioita esille tässä vaiheessa.

Kysymyksiä keskustelun aiheeksi:

- Mitä haluaisit/toivoisit lisää elämääsi?
- Mistä haluaisit luopua kokonaan tai edes vähentää sen merkitystä elämässä?
- Mistä tänään haluaisit puhua?
- Mitä sinulle kuuluu juuri nyt?
- Mitä asioita ja tunnelmia sinun arjessa on?
- Mitä tarvitset tällä hetkellä?
- Mihin aikasi kuluu?

Tulevaisuuden kirjeen kirjoittaminen

Ohjeista nuorta kirjoittamaan kirje ystävälleen, jossa hän kertoo, mitä hänelle kuuluu ja mitenkä elämä on hyvällä mallilla. Kirjoita kirjeeseen, miten olet selvinnyt vaikeuksista, joita elämässäsi on ollut, ja miten vaikeudet on selvitetty. Kerro kirjeessä missä asut, kenen kanssa ja minkälainen vointisi on. Kerro minkälainen tyypillinen päiväsi on. Kirjoittamisessa ei pidä ajatella liikaa, mikä on mahdollista ja mikä ei, vaan kirjoittaa avoimin mielin ja sitä, mitä tulevaisuuteen haluaa. Pitää antaa tilaa unelmoida ja haaveilla!

”Elämän palaset!” -itsearviointi (Liite 1)

Viimeisenä täytetään jo ensimmäiselläkin kerralla tehty ”Elämän palaset!” -itsearviointi. Nuori käyttää samaa lomaketta kuin ensimmäisellä valmennuskerralla. Kun nuori on saanut täytettyä lomakkeen, katsotaan nuoren kanssa yhdessä, onko jonkinlaista muutosta tapahtunut valmennuksen aikana nuoren elämässä. Jos muutosta on tapahtunut, niin pohditaan mitä on tapahtunut, mitä nuori on asian eteen tehnyt, mitä nuoren arjessa on muuttunut, aikooko nuori jatkaa muutosten tekemistä, tarvitseeko hän jossain vielä tukea, minkälaisia tunteita muutokset herättää jne. Herätellään keskustelua muuttaa siitä, että lyhyessäkin ajassa voi saada pieniä muutoksia aikaan mutta suureen muutokseen menee aina aikaa ja tulee olla kärsivällinen. Monesti muutoksessa toisten tuki ja kannustus on avainasemassa. Avun ottaminen vastaan on tärkeää.

VINKIT!

- Jos nuoren kanssa haluaa käsitellä vielä tässä vaiheessa tarkemmin itsetuntoon liittyviä asioita voi apuun ottaa SoMe GaMe-kortit. Korteissa käsitellään itsetuntoa ja sosiaalista mediaa. Mukana on myös pieniä tehtäviä, väittämiä ja sanaselityksiä. Kortit ovat erittäin monikäyttöisiä. Kortit löytyvät Yeesin nettisivuilta.
- Mind dumpista voit katsoa tarkempia ohjeita ja esimerkkejä Youtubesta. Käytä hakusanana Mind dump tai Brain dump.
- Voit viimeisellä kerralla tarjota nuorelle bonuksena Minä ansaitseen hyvää -tehtävän. Tässä tehtävässä nuori suunnittelee ja toteuttaa jonkin asian, joka tuottaa hänelle hyvää mieltä. Tämä voi olla hyvinkin pieni asia esimerkiksi ystävän kanssa elokuvissa käynti, leipominen yhdessä läheisen kanssa, hemmotteluhetken järjestäminen, pelihetken pitäminen tai ystävän auttaminen jossakin asiassa. Nuori oivaltaisi, että pienillä asioilla voi saada aikaan hyvää mieltä ja että pienistä asioista kannattaa myös haaveilla ja niitä tuleeikin olla arjessa. Omien vahvuuksien hyödyntäminen näissäkkin asioissa on tärkeää, koska sitä kautta pääsee toteuttamaan itseään ja nauttimaan olostaan.



LIITTEET

LIITE 1. "ELÄMÄN PALASET" -ITSEARVIOINTI

Arvioi alla olevia kohtia arvosanoilla 1-10 (1 = todella huono, 5 = ihan ok ja 10 = todella hyvä). Mieti kutakin kohtaa kolmesta suhteesta: miten tärkeänä pidät sitä, miten tyytyväinen olet siihen ja miten tulevaisuudessa haluaisit asian olevan.

Käykää lomake läpi keskustelemalla. Tarkoituksena on tuoda esille sinun kokemuksesi ja mielipiteesi sinua koskevista asioista. Harjoitus tehdään sekä ensimmäisellä että viimeisellä yksilövalmennuskerralla.

Päiväys: _____

Päiväys: _____

ITSETUNTO JA MINÄKUVA

Tärkeys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tyytyväisyys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tulevaisuuden toive

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

HAASTEIDEN VOITTAMINEN JA TUNTEIDEN KÄSITTELY

Tärkeys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tyytyväisyys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tulevaisuuden toive

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

OPISKELU TAI TYÖ

Tärkeys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tyytyväisyys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tulevaisuuden toive

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

PERHE JA PARISUHDE

Tärkeys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tyytyväisyys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tulevaisuuden toive

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

TERVEYS (fyysinen ja henkinen)

Tärkeys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tyytyväisyys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tulevaisuuden toive

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

TYTYTYVÄISYYS ELÄMÄÄN

Tärkeys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tyytyväisyys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tulevaisuuden toive

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

TULEVAISUUDEN HAAVEILU JA UNELMAT

Tärkeys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tyytyväisyys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tulevaisuuden toive

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ASUMINEN JA TALOUDELLINEN TILANNE

Tärkeys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tyytyväisyys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tulevaisuuden toive

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ITSENSÄ KEHITTÄMINEN JA LUOVUUS

Tärkeys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tyytyväisyys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tulevaisuuden toive

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

YSTÄVÄT JA MUUT IHMISSUHTEET

Tärkeys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tyytyväisyys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tulevaisuuden toive

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

VAPAA-AIKA JA HARRASTUKSET

Tärkeys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tyytyväisyys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tulevaisuuden toive

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

OMAA ELÄMÄÄN VAIKUTTAMINEN JA PÄIVITTÄISET VALINNAT

Tärkeys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tyytyväisyys

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Tulevaisuuden toive

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

LIITE 2. HAVAINTOLOMAKKEET OHJAAJAN TYÖSKENTELYYN

(muokattu empatiakartta-työmenetelmästä, Jäppinen ja Nieminen 2015).

Havaintolomake nuoren kanssa työskentelyyn

Kirjaa lomakkeeseen lyhyesti ylös omat havaintosi nuoren toiminnasta. Lomake on tarkoitettu ohjaajan oman työn apuvälineeksi, eikä sitä tarvitse täyttää yhdessä nuoren kanssa. Omilla havaintosi nuoresta tukevat sinun työskentelyäsi. Omilla havainnoillasi tuet henkilökeskeisen työtöteen toteutumista valmennuksen aikana. Voit hyödyntää omia havaintojasi läpi valmennuksen ajan.



Mitä nuori sanoi?



Mitä nuori ajatteli?



Mitä nuori teki?



Mitä nuori tuns?

Muita havaintoja/muistettavaa:

Havaintolomake omaan työskentelyyn

Kirjaa lyhyesti ylös asioita omasta työskentelystäsi. Täytettyäsi jokaisen kohdan käy asiat vielä rauhassa läpi. Reflektoi omaa työskentelyäsi rauhassa ja anna siihen itsellesi aikaa. Nouseeko esiin jotain, mihin haluaisit muutosta/vahvistusta/apua/tukea/kehitystä? Mistä asioista minun on hyvä ottaa lisää selvää? Mitkä asiat toimivat ja olet ylpeä niistä? Mitä tulee huomioida juuri tämän nuoren kanssa työskenneltäessä?



Mitä nuori sanoi?



Mitä nuori ajatteli?



Mitä nuori teki?



Mitä nuori tunsisi?

Muita havaintoja:

LIITE 3. TARVESANAT

(RVMT-hanke)

TARPEET

Yhteys, keskinäisriippuvuus

- arvostus
- empatia
- hellyys
- henkinen turva
- hoiva
- huolenpito
- huomioiduksi tuleminen
- hyväksyntä
- intiimiyys
- jatkuvuus
- johdonmukaisuus
- kiintymys
- kumppanuus
- kunnioitus
- luottamus
- lämpö
- läheisyys
- myötätunto
- rakkaus
- todellisuuksien kohtaaminen
- nähdyksi tuleminen
- kuulluksi tuleminen
- tuki
- vakaus
- vastavuoroisuus
- vuorovaikutus
- välittäminen
- yhteenkuuluvuus
- yhteistyö
- ymmärretyksi tuleminen

Leikki

- ilo
- hauskanpito
- huumori
- seikkailu

Eheys

- aitous
- läsnäolo
- rehellisyys
- yhtenäisyys

Itsenäisyys, autonomia

- spontaanius
- tieto, informaatio
- tila
- vaihtelu
- valinta
- vapaus
- vastuu
- yksityisyys

Rauha

- ennakoitavuus
- sopu
- helppous
- järjestys
- kauneus
- lohtu
- tasavertaisuus
- reiluus
- suojelu
- tasapaino
- yhteisöllisyys

Kehon hyvinvointi

- ilma
- kosketus
- lepo
- liikkuminen
- lämpö
- nautinto
- ravinto
- rentoutuminen
- seksuaalinen ilmaisuus
- turva, suoja
- uni
- vesi
- valo

Merkitys

- aikaansaaminen
- elämän rikastuttaminen
- haasteellisuus
- kiitollisuus
- juhliminen
- hengellisyys, henkisyys
- inspiraatio, innostus
- itseilmaisu
- kasvu, oppiminen
- luovuus
- merkityksellisyys
- osallisuus
- pätevyys
- selkeys
- sureminen
- tarkoitus
- tehokkuus
- tietoisuus
- toisen hyvinvoinnin edistäminen
- toivo
- tärkeys
- vakuuttaminen
- ymmärrys



LIITE 4. MILLAINEN SINÄ OLET?

Millainen sinä olet?

Millainen sinä olet? -tutustumisharjoitteessa vastataan alla oleviin kysymyksiin vuorotellen. Halutessaan kysymyksiä voi keksiä myös itse tai yhdessä nuoren kanssa.

- Mikä vuodenaika on sinun mielestäsi paras? Miksi?
- Jos sinun kenkäsi/paitasi osaisi puhua niin mitä se kertoisi?
- Minkä kirjan luit viimeksi? Mitä tykkäsit siitä?
- Minkälaista musiikkia kuuntelet?
- Mitä radiokanavaa kuuntelet eniten?
- Mikä eläin haluaisit olla? Miksi?
- Jos saisit valita minkä tahansa paikan, minne matkustaa, minne menisit?
- Tärkein paikkasi maailmassa?
- Millä tavalla rentoudut?
- Mikä suututtaa sinua eniten maailmassa?
- Yksi asia, jonka muuttaisit elämästäsi tai maailmasta?
- Minkä elokuvan katsoit viimeksi? Mitä tykkäsit siitä?



LIITE 5. HAHMOHARJOITUS



LIITE 6. LEMPILISTA

Kirjaa kupliin asiat, jotka saavat sinut iloiseksi

Lempikirjani

Lempikappaleeni

Lempipelini

Lempileffani

Lempi tv-sarjani

Lempiruokani

Lempiharrastukseni

Lempivaatteeni

Lempitoiveeni

Lempiystäväni

Lempipaikkani

Lempikaupunkini

LIITE 7. ELÄMÄN ARVOT

Mikä on sinulle tärkeää elämässä? Mitä arvostat elämässäsi? Mitkä arvot nousevat minkäkin asian kohdalle eniten?

Ohessa on lueteltu elämän osa-alueita, jotka sinun tulisi arvioida asteikolla 1-10 (1 = ei ollenkaan tärkeä, 10 = erittäin tärkeä). Kuvaa myös elämän osa-alueita yhdellä-kahdella sanalla (tunne tai arvo). Älä jää pohtimaan sanoja liian pitkäksi aikaa, vaan kirjaa ylös ne, mitkä tulevat sinulle ensimmäisenä mieleen.

ULKONÄKÖ

YMPÄRISTÖ, KOTI

KOULU JA OPISKELU

HARRASTUKSET

IHMISSUHTEET

PERHE

TULEVAISUUS

ITSENSÄ KEHITTÄMINEN

FYSINEN HYVINVOINTI

TALOUDELLINEN TASAPAINO

HENKINEN HYVINVOINTI

LIITE 8. MIKÄ MINUSSA ON HYVÄÄ?



Mikä minussa on hyvää?

Pohdi alla olevia kysymyksiä ja haasta itseäsi tutkiskelemaan mikä sinussa on hyvää, mistä sinä nautit, mikä saa sinut hyvälle tuulelle.

Vastaa kysymyksiin valokuvien avulla. Ota vastaus valokuvana ja käy ne yhdessä läpi ohjaajan kanssa.

- Mitä teet mielelläsi?
- Mikä on mieli "laiskottelusi"?
- Mikä antaa sinulle voimaa?
- Mistä olet saanut hyvää palautetta lähiaikoina?
- Mikä on sinulle kaunista?
- Mikä on sinulle tärkeää?
- Mitä ominaisuutta arvostat itsessäsi?
- Mikä auttaa sinua jaksamaan huonoina päivinä?
- Mistä et luopuisi mistään hinnasta?
- Parasta sinun arjessasi tällä hetkellä?

LIITE 9. HYVÄN MIELEN SOITTOLISTAUS

Muistele kappaleita, joista tulet iloiselle ja hyvälle tuulelle. Mikä olisi tämän päivän ja tämän hetken kappale? Liittykö kappaleisiin muistoja?

Listaa alle kymmenen kappaletta, jotka sinä laittaisit hyvän mielen soittolistalle. Halutessasi voit nimetä listan. Kuuntele lista haluamasi päivän kokonaisuudessaan läpi. Halutessasi voit jakaa listan toisten kanssa.

Iloisen ja hyvän mielen soittolistani

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10



LIITE 10. MINÄ JA TUNTEENI



LIITE 11. MIHIN KÄYTÄN AIKAANI?

Havainnoi yhden viikon ajan omaa arkeasi, millaisiin asioihin ja mihin käytät aikaasi. Lomakkeeseen on tehty jaottelua: median käyttö, harrastukset, kotityöt, opiskelu/työaika, ihmissuhteet, nukkuminen ja lepo sekä muut asiat.

Listaa lomakkeeseen lyhyesti iltaisin oma arviosi, mihin aikaasi kuuluu ja tarvittaessa laita ylös omia havaintoja. Apunasi on seuraavia apukysymyksiä:

- Vastaako oma ajankäyttösi sitä, mitä pidät itse tärkeänä ja mitä haluat omassa arjessasi olevan?
- Puuttuuko arjestasi jotain? Mitä?
- Viekö jokin asia liikaa aikaasi?
- Mistä asioista nautit kaikkein eniten arjessasi?
- Mistä et luopuisi omassa arjessasi?
- Onko ajankäyttösi tasapainossa?
- Haluaisitko muuttaa ajankäyttöäsi arjessa? Jos haluat, minkä pienen asian voisit sieltä jo nyt muuttaa?



LIITE 12. HYVÄT JA HUONOT FIILIKSET

Kirjaa viikon ajan jokaisen päivän päätteeksi hyvät ja huonot tapahtumat ja fiilikset ylös. Tarvittaessa kirjaa asioita lomakkeen taakse tai toiselle paperille. Pyri kirjaamaan ylös pieniäkin tapahtumia, jotka ovat herättäneet sinussa tunteita.

Päivä	Päivän plussat	Päivän miinukset	Päivän yleisfiilis

Pohdi näitä yhdessä ohjaajan kanssa viikon jälkeen:

- Olisitko toivonut jotain enemmän? Kaipasitko viikkoosi jotain?
- Mikä oli viikon yleisfiilis?
- Mitkä asiat tuottavat sinulle ilon tunteita?
- Pystyisitkö vähentämään asioita, jotka aiheuttavat sinulle kielteisiä tunteita?
- Koitko, että pystyit vaikuttamaan viikon tapahtumiin itse?

LIITE 13. MUN STOORI -SANAT

Luova	Huolehtiva vainen	Luottavainen	OK
Rento	Innostunut	Hauska	Innokas
Rehellinen	Turhautunut	Miettelias	Anteeksianta- vainen
Määrätietoinen	Erilainen	Hämmmentynyt	Huolellinen
Varma	Osaan tehdä päätöksiä	Onnellinen	Toiveikas
Vihainen	Rohkea	Yhteistyö- kykyinen	Vastenmielinen
Yksinäinen	Ahdistunut	Masentunut	Osaan muuttua
Itsenäinen	Surullinen	Pelokas	Vastuun- tuntainen



LIITE 15. ASKELEITA LUONTOON -KALENTERI

(Mielenterveyden keskusliitto)

Askeleita luontoon

	1	2	3	4	Kuukauden paras luontokokemus
Tammi- kuu	Havainnoi kävellessä, miltä kehossa tuntuu. Kasvoissa, sormissa, varpaissa?	Näetkö taivaalla tähtiä? Tunnistatko tähtikuvioita?	Ulkoile päivällä. Mihin aikaan alkaa hämärtää?	Mene veden äärelle. Onko jäätä vai avovettä?	
Helmi- kuu	Tee havaintoja talvisesta luonnosta. Voit myös ottaa kuvan.	Miten voit iloita lumesta? Tee jotain mieluisaa, vaikka lumiukko. Tai hiihdä, luistele, mene pulkkamäkeen.	Ulkoile valoisan aikaan. Mihin aikaan alkaa hämärtää?	Onko metsässä lunta maassa? Löydätkö eläinten jälkiä?	
Maalis- kuu	Pysähdy luontoon ja tunne: lämmittäkö aurinko jo kasvojesi?	Löydätkö jääpuikkoja vai tippuuko vesi kalliolta?	Millaisia kevään merkkejä huomaat?	Löydätkö pajunkissoja?	
Huhti- kuu	Käy katsomassa auringon nousua tai -laskua.	Näetkö tai kuuletko jo muuttolintuja? Tunnistatko lajeja?	Millaisia keltaisen eri sävyjä löydät luonnosta?	Löydätkö jo muurahaisia? Edes yhden?	
Touko- kuu	Tee havaintoja keväisestä luonnosta. Voit myös ottaa kuvan.	Etsi iso kivi tai kallio. Venyttele jalkoja ja kylkiä sen luona omalla tyylilläsi.	Löydätkö puista hiirenkorvia? Tai jo lehtiä?	Lähde ulos aamuiseen luontoon. Tee havaintoja ja mieleisesi aamuvenyttely.	
Kesä- kuu	Löydätkö perhosen? Tunnistatko lajin?	Ota eväät ja lähde retkelle. Nauti luonnosta ja eväistä!	Miltä koivun lehti tuoksuu? Miltä se maistuu?	Poimi kaunis kivi ja tunnustele sitä kädessäsi. Voit ottaa kiven mukaasi muistoksi.	

Näin käytät kalenteria

✓

Jokaiselle kuukaudelle on neljä vuodenaikaan liittyvää tehtävää. Aloita silloin kun haluat!

✓

Voit tehdä tehtäviä päivittäin tai viikoittain. Pääasia, että teet ne kaikki ulkona!

✓

Ulkoile niin pitkään kuin haluat. Suositamme, että aloitat 20 minuutista.

✓

Liiku luonnossa yksin, ystävän kanssa tai ryhmässä. Luontoa löytyy myös kaupungin puisto- ja viheralueilta!

✓

Kirjaa kalenterin oikeaan laitaan kuukauden paras luontokokemus. Voit kirjata myös luonto- havaintoja tai omia tuntojasi.

ASKELEITA ARKEEN

Mielenterveyden keskusliitto
www.mtkl.fi

Tätä hanketta on avustanut Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Askeleita luontoon

	1	2	3	4	Kuukauden paras luontokokemus
Heinä-kuu	Etsi sinisiä kukkia. Tunnistatko niistä jonkin?	Löydätkö jostain metsä-mansikoita? Haluatko maistaa?	Löydätkö leppäkertun? Montako pistettä sillä on?	Kahlaa rantavedessä. Miltä jaloissa tuntuu?	
Elo-kuu	Tee havaintoja kesäisestä luonnosta. Voit myös ottaa kuvan.	Kuinka monta erilaista kukkaa löydät tien-pientareelta?	Onko metsässä mustikoita? Ovatko ne pieniä vai isoja?	Lähde illalla ulos ihaillemaan elokuun tähtitaivasta.	
Syys-kuu	Etsi erilaisia käpyjä. Osaatko tehdä käpylehmän?	Löydätkö sienia? Tunnistatko herkkutatin?	Havannoi syksyn värisävyjä.	Bongaile muuttolintuja. Mitä muita syksyn merkkejä huomaat?	
Loka-kuu	Mitä kaikkea kaunista löydät syksyisestä luonnosta? Voit myös ottaa kuvan.	Käy sateessa ulkona. Miltä sade tuntuu, näyttää ja kuulostaa? Tuoksuuko se?	Käy paikassa, missä et ole aiemmin käynyt.	Löydätkö vesilammikoita reittisi varrelta? Yritä harpata lätäköiden yli pitkillä askeleilla.	
Marras-kuu	Ovatko lätäköet jo jäässä? Millaista jäätä niissä on? Meneekö se helposti rikki?	Bongaa kuu taivaalta. Pieneneekö vai kasvaako se? Tunnistatko kuun vaiheet?	Ulkoile valoisaan aikaan. Millainen olo on ulkoilun jälkeen?	Keskity aistimaan tuulta. Miltä tuuli tuntuu iholla, miltä se kuulostaa?	
Joulu-kuu	Mene päivällä lähiluontoon. Millaisia talven merkkejä huomaat?	Etsi iso puu. Voit tehdä punnerruksia puuta vasten ja venytellä.	Onko maa jo jäässä? Onko liukasta liikkuu?	Näetkö tai kuuletko lintuja ulkoillessasi? Vai onko täysin hiljaista?	

Näin hyödyt luonnossa liikkumisesta:

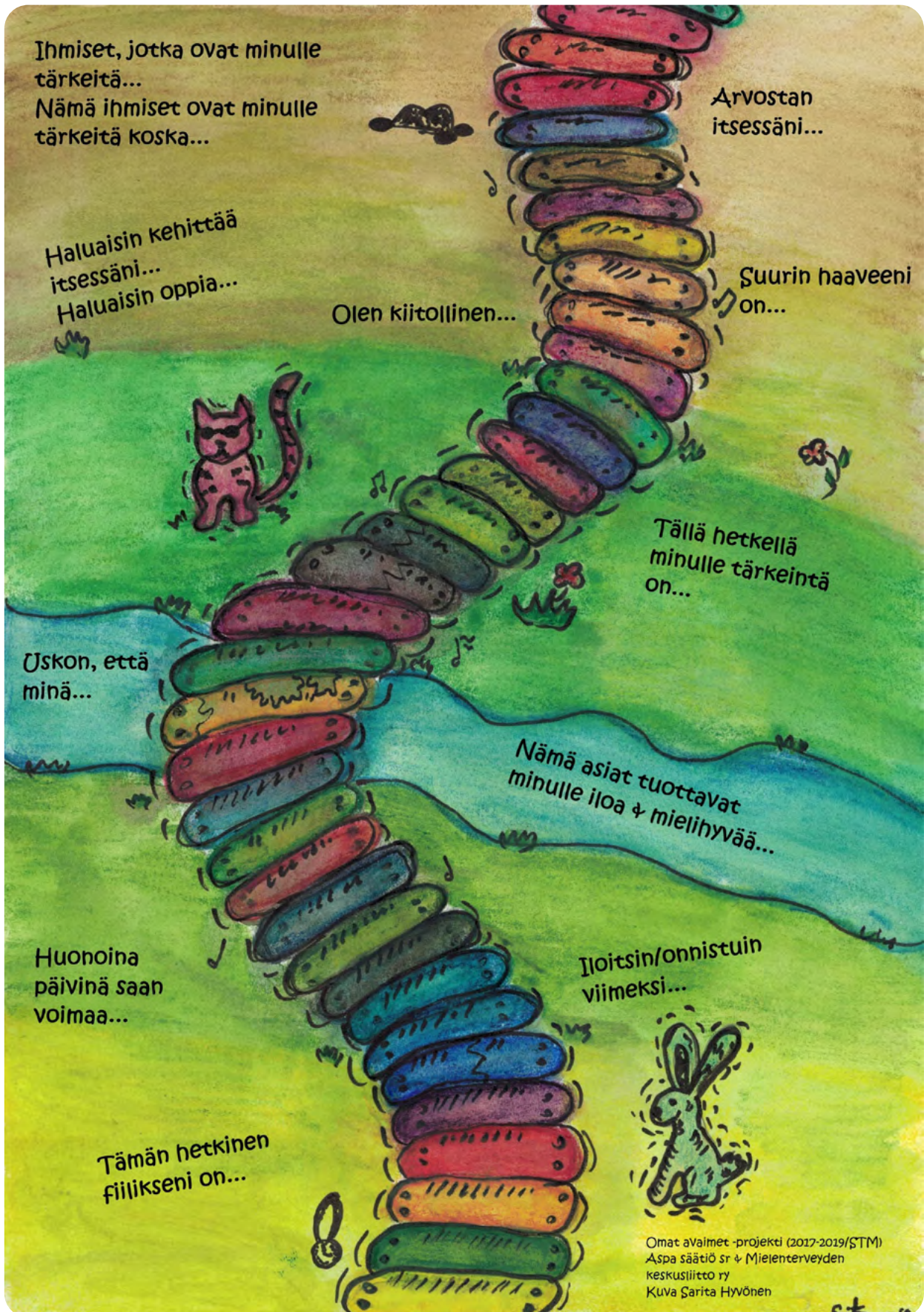
- ✓ Verenpaine laskee, stressi vähenee, mieliala kohenee ja kiire katoaa.
- ✓ Lyhytkin käynti puistossa tai lähimetsässä vähentää psyykkistä kuormitusta.
- ✓ Luonto auttaa unohtamaan arjen huolet ja murheet.
- ✓ Luonto auttaa kokemaan suhteen itsen ja muihin myönteisemmäksi.
- ✓ Omaan tahtiin liikkuminen kohentaa kuntoa.
- ✓ Luonnossa liikkuminen tuntuu kevyemmältä kuin liikunta sisätiloissa.

ASKELEITA ARKEEN

Mielenterveyden keskusliitto
www.mtkl.fi

Tätä hanketta on avustanut Opetus- ja kulttuuriministeriö.

LIITE 16. VOIMAVARAPOLKU



Lähteet ja muu tuotettu aineisto

AALTONEN, Marjo, OJANEN, Tuula, VIHUNEN, Riitta ja VILÉN, Marika 2003. Nuoren aika. 2. painos. Bookwell Oy. Porvoo.

ASPA S.A. Henkilökeskeinen arki. [verkkajulkaisu.] [viitattu: 2018-07-31.] Saatavissa: <https://www.aspa.fi/fi/laatua-asumiseen/henkil%C3%B6keskeinen-arki>

BILLMARK, Mats ja Susan 2015. Elä enemmän, stressaa vähemmän. WSOY. Helsinki.

CACCIATORE, Raisa ja KARUKIVI, Max 2014 (s. 343). Mielellön fiilis. Hyvän mielen käsikirja. Tammi.

DUNDERFELT, Tony 2006 (s. 87-88, 132, 137). Voimavarana itsetuntemus. Kirjapaja Oy. Helsinki.

DUNDERFELT, Tony 2011. Elämäntaariopsykologia. WSOY. Helsinki.

HYVÖNEN, Sarita. Taiteilija. 2018. Iisalmi

JÄPPINEN, Tuula ja NIEMINEN, Ville 2015. Empatiakartta. [verkkajulkaisu.] [viitattu: 2018-11-08.] Saatavissa: <https://www.innokyla.fi/web/malli1237774>

ERKKO, Anna ja HANNUKKALA, Marjo 2013 (s. 60-61, 77-78). Mielenterveys voimaksi. Suomen mielenterveysseura. 3. painos. Esa Print Oy.

LALAAGHEGHE, Maryam ja MIELONEN, Anna 2008 s. 10). Narratiivinen lähestymistapa psykiatriin hoitokokouksiin- kirjallisuuskatsaus. Opinnäytetyö. [verkkajulkaisu.] [viitattu: 2018-07-20.] Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/1635/Narratii.pdf?sequence=1>

LASSANDER, Maarit, SOLIN, Piia, TAMMINEN, Nina ja STENGÅRD, Eija 2010 (s. 685). Asiakkaan voimaantuminen mielenterveyspalveluissa. Tarkastelussa WHO:n voimaantumisen indikaattorit. [verkkajulkaisu.] [viitattu: 2018-08-09.] Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116040/lassander.pdf?sequence=>

MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITTO S.A. Askeleita arkeen 2017-2019. [verkkajulkaisu.] [viitattu: 2018-12-03.] Saatavissa: <http://mtkl.fi/palvelut/liikunta/askeleita-arkeen/>

MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITTO S.A. Voimavaravalmennustyökirja. [verkkajulkaisu.] [viitattu: 2018-08-09.] Saatavissa: http://mtkl.fi/wp-content/uploads/2016/06/VoimavaraTK_singlepage.pdf

NUORTEN MIELENTERVEYSTALO.FI S.A. Mielenterveyden vahvistaminen. Vahvuudet käyttöön. [verkkajulkaisu.] [viitattu: 2018-07-20.] Saatavissa: https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/vahvuudet_kaytoon.aspx

NUORTEN MIELENTERVEYSTALO S.A. OMAHOITO. [viitattu: 2018-07-03.] [verkkajulkaisu.] Saatavissa: https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/oma-apu/Pages/default.aspx

NYTYI RY. Mielenterveys on voimavara. [verkkajulkaisu.] [viitattu: 2018-11-26.] Saatavissa: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunne-itsesi/mielenterveys-on-voimavara/>

PÄÄKAUPUNKISEUDUN SOSIAALIALAN OSAAMISKESKUS S.A. Työvälineet ikäryhmittäin -Apukysymyksiä ja esimerkkejä. [viitattu: 2018-07-03.] [verkkajulkaisu.] Saatavissa: http://www.socca.fi/kehittaminen/lastensuojelu/tyokalupakki/valineiden_kaytto_ikaryhmittain

RAKENTAVA VUOROVAIKUTUS MIELENTERVEYDEN TUKENA-HANKE 2018. Tarve listaus. Koulutusmateriaali. Suomen Moniääniset ry. STEA.

SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA 2014. Löydä oma tarinasi -ryhmämalli. [verkkajulkaisu.] [viitattu: 2018-11-26.] Saatavissa: https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/loyda_oma_tarinasi_ryhmanohjaajan_opas.pdf

SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA S.A. Materiaalit. [verkkajulkaisu.] [viitattu: 2018-07-03.] Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/materiaalit>

SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA S.A. Millaisia asioita arvostan? [verkkajulkaisu.] [viitattu: 2018-08-09.] Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/millaisia-asioita-arvostan>

SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA S.A. Mitä sinulle kuuluu? -kortit. [verkkajulkaisu.] [viitattu: 2018-10-24.] Saatavissa: https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/kortit-a4-pohjalla.pdf

TOIVIO, Timo ja NORDLING, Esa 2009. Mielenterveyden psykologia. Edita. Tampere.

VERNERI 2017. Voimaantuminen. [verkkajulkaisu.] [viitattu: 2018-08-09.] Saatavissa: <https://verneri.net/yleis/voimaantuminen>

Muistiinpanoja:

OMAT AVAIMET -PROJEKTI (2017-2019/STM)



Mielenterveyden
keskusliitto