

MIELEN HYVINVOINNIN KALENTERI

Mistä on kyse?

Kalenterin on tarkoitus pysäyttää pohtimaan, miten ammattilaiset edistävät nuorten mielenterveyttä työssään. Se myös tukee NAL-paikallisyhdistyksen toimintaa ja edistää työyhteisön hyvinvointia tarjoten toimintavinkkejä ja somesisältöä aiheesta.

Kalenterin ovat tehneet NAL:n Asumisen mieli -hanke, Hyvinkään Nuorisoasuntoyhdistys, NAL Hämeenlinnan seutu, NAL Itä-Uusimaa, NAL Riihimäki ja Pääkaupunkiseudun Nuorisoasunnot Vahvistamon Hyvän mielen vuosikellon pohjalta.

Teemat

Kalenteri on jaettu nuorten mielenterveystaitoja käsitteleviin teemoihin. Teemoja on yhdeksän, joten sama teema voi toistua useasti vuoden aikana. Teemoja voi käyttää myös jaksottamaan nuorten tapaamiskertoja.

Kalenterin tekeminen

Voitte käyttää valmista kalenteria tai tehdä kalenterisisällöt itse. Kalenterin tekemiseen osallistuvat kaikki työyhteisössä ja mielellään myös nuoret. Kalenterin pohjassa on valmiiksi laitettu teemat ja päivämääriä. Pohtikaa, mitä tehdään kunakin kuukautena teemaan liittyen. Esim. helmikuussa on ystävänpäivä ja teemana ihmissuhteet ja kaveritaidot. Mitä toimintaa, koulutusta, tapahtumaa, yhteistyökumppaneita tai somesisältöä siihen voisi liittyä? Kalenteria voi tehdä myös työyhteisön hyvinvoinnin näkökulmasta ja miettiä organisaation toimintaa, vahvuuksia ja kehittämistä ja sisällyttää niitä kalenteriin.

Jos tulostatte kalenterin seinälle laitettavaksi, valitkaa kooksi A3 ja sivuasetteluksi vaaka.

TEEMOJEN SISÄLLÖT

Unelmat ja luottamus elämään

Ihminen tarvitsee unelmia, sillä ne antavat elämälle pohjavirettä ja kannattelevat. Unelmia ei välttämättä tarvitse saavuttaa. Ne auttavat sietämään ongelmia ja vaikeita aikoja elämässä.

Luottamus on yksi ihmisen perustarpeista. Se antaa vapauden tutkia maailmaa, lähteä ja palata luottavaisena tietäen, että omien voimien ehtyessä apu on lähellä. Luottamus muihin on vaikeampaa aikuisiässä, jos myönteisiä luottamuksen kokemuksia on ollut vähän lapsena. Luottamuksen puute tai luottamuksen menettäminen muihin tekee haavoittuvaiseksi, sillä tukea ja apua ei uskalla hakea tarvittaessa. Luottamusta voi harjoitella läheisten ja luottamuksen ansaitsevien ihmisten kanssa.

Ihmisuhteet ja kaveritaidot

Erilaiset ihmisuhteet ovat tärkeä voimavara nuoren elämässä. Nuori harjoittelee vuorovaikutustaitojaan sosiaalisissa ympyröissä. Nuorisotyön toimintaympäristöt tarjoavat erinomaisia mahdollisuuksia nuoren vuorovaikutustaitojen vahvistumiseen, kuten ryhmätoiminnat, neuvottelutilanteet, yhdessä tekeminen, keskustelut ja vastuutehtävät.

Itsetuntemus ja vahvuudet

Hyvä itsetuntemus auttaa asettamaan rajoja, kehittämään itseään ja ymmärtämään, mitä tarvitsee voidakseen hyvin. Nuoren kanssa voi pohtia, millaisia rooleja hänellä on eri ympäristöissä ja miten nuori voi olla oma itsensä rooleista riippumatta.

Selviytymiskeinot

Jokaisen selviytymiskeinot ovat yksilölliset. Niiden pohtimisessa aikuinen voi olla nuoren tukena. Selviytymiskeinoina voivat olla esim. liikunta, musiikin kuuntelu tai luonnossa liikkuminen. Kriiseistä selviytymisessä auttavat fyysinen jaksaminen, henkiset voimavarat ja vahva turvaverkko. Löytyykö työpaikalta toimintaohjetta nuoren kriisin varalle? Entä miten työyhteisön jaksamisesta pidetään huolta?

Arvot ja asenteet

Tietoisuus omista arvoista auttaa menemään kohti omannäköistä elämää. Jos omat arvot ja toiminta ovat ristiriidassa keskenään, se vaikeuttaa toimintaa. Arvojen tunnistaminen ja kuunteleminen auttavat voimaan hyvin.

Turvaverkko

Jokaisen nuoren elämään tulisi kuulua luotettavia ihmisiä, jotka ovat hänen tukeaan ja turvanaan. Nuoren on tärkeä tiedostaa oman turvaverkkonsa, jotta hän tietää, kenelle voi jakaa tunteitaan ja ajatuksiaan ja keneen voi tarvittaessa tukeutua.

Tietoisuustaidot

Elämä on usein kiireistä, ja useat kokevat stressiä ja suorituspaineita. Myös sosiaalinen media ja jatkuva uutisvirta kuormittavat. Jokaiseen päivään olisi hyvä saada rauhoittumisen hetkiä. Rauhoittuminen ja tietoinen läsnäolo tukevat omien tunteiden tunnistamista, lisäävät voimavaroja ja keventävät mielen kuormitusta.

Tunnetaidot

Tunnetaidot on yksi tärkeimmistä mielenterveystaidoista. Niitä opitaan ja harjoitellaan syntymästä lähtien, ja niitä voi ja pitää vahvistaa koko elämän ajan. Tunnetaidot vahvistavat nuoren itsetuntemusta, koska tunteet kertovat, mitä itsessä ja muissa tapahtuu. Kun nuorella on välineitä kertoa itsestään ja ajatuksistaan, on hänellä enemmän mahdollisuuksia ihmissuhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen.

Arjen valinnat ja voimavarat

Arvot vaikuttavat päivittäisiin valintoihin tietoisesti tai tiedostamatta. Arjessa valintoja tehdään usein seuraamalla muita tai tottumuksesta. Omia motiiveja valintojen takana kannattaa välillä pohtia. Tekeekö valintoja sen perusteella, mitä pitää hyvänä ja arvostaa ja mitä kohti haluaa kulkea?