

**OLEN
VOIMAKAS!**

**VOIMAVAROJA
MUUTOKSEEN**

Sisällys

Johdanto	3
Nuoren voimavarakeskeinen tuki	4
Voimavarakeskeinen ryhmätoiminta	5
Millaisia teemoja voimavarakeskeisissä ryhmissä voi käsitellä ja miten?	7
Loppusanat	9
Liitteet	10

Johdanto

Kädessäsi on Voimakas-projektissa (2012–2015) koottu nuorten voimavarakeskeisen tuen menetelmien työkirja. Voimakas-projektissa työskenneltiin 15–25-vuotiaiden mielenterveys- ja päihdehaittoja kokevien nuorten sekä heidän kanssaan työskentelevän verkoston kanssa. Tavoitteena oli kehittää yhdessä paikallisten toimijaverkostojen kanssa nuorten kanssa tehtävää työtä nuoren voimavaroja ja osallisuutta vahvistamaan sekä nuoren omia tavoitteita korostamaan suuntaan. Yhteisellä työllä haluttiin varmistaa kehitettyjen toimintojen paikkakuntakohtainen sopivuus ja käytäntöön juurtumisen mahdollisuus. Yhteistyöllä vahvistettiin myös nuorten osallisuutta toiminnan sisältöjen kehittämisessä ja nuoruuden näkökulmien esille tuomisessa. Projekti toimi Savonlinnassa, Varkaudessa, Juvalla, Joroisissa ja Rantasalmella.

Tässä työkirjassa on kuvattu projektissa kehitettyjä voimavarakeskeisen tuen työtapoja vinkeiksi ja tueksi nuorten parissa työskenteleville.

Nuoret toivovat arvostavaa, aitoa kohtaamista ja kokonaisvaltaista tukea, joka on helposti saatavilla. Yhteistyöllä ja nuoren tavoitteista lähtevällä, voimavaroja tukevalla työskentelyllä pystytään vahvistamaan nuoren motivaatiota hyvinvointia edistäviin muutoksiin. Toivottavasti tästä työkirjasta on iloa ja hyötyä nuorten kanssa tehtävässä tärkeässä työssä.

24.9.2015

Yhteistyöstä kiittäen,

Piia Immonen, Riitta Niemi ja Kirsi Eronen / Johanna Tarvainen (Rautpalo)

Voimakas-projektin työkirja päivitettiin syksyllä 2020. Päivityksessä projektin aikana hyväksi toimintatavoiksi ja menetelmiksi havaitut sisällöt tiivistettiin helposti käyttöön otettavaan muotoon.

Toivomme sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille antoisia hetkiä nuorten parissa.

Uusintapainos syyskuussa 2020

toimitus: Reetta Ryyänen ja Elisa Huuhka, Kirkkopalvelut ry

taitto: Salla Koivunen, Kirkkopalvelut ry

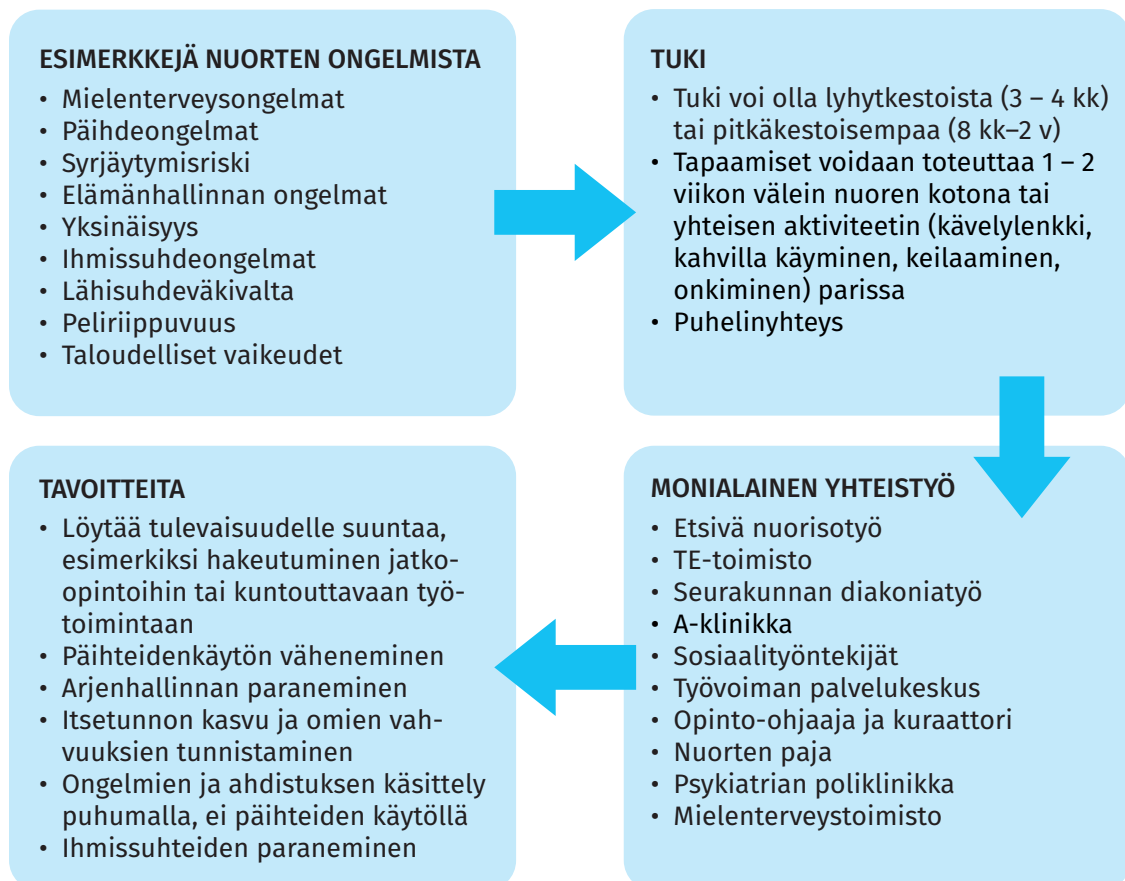
Nuoren voimavarakeskeinen tuki

Voimavarakeskeisen työskentelyn lähtökohtana ovat nuoren tavoitteet sekä nuoren voimavarojen ja muutostoiveiden kartoittaminen. Nuorelle itselleen työskentely ja tuen vastaanottaminen on vapaaehtoista. On tärkeää, että nuorta tukeva työntekijä voi tavata nuorta tämän omaan sosiaaliseen ympäristöön kuuluvissa paikoissa. Usein nuoria tuetaan arjen hallinnassa ja käytännön asioiden hoidossa sekä pohditaan kaikenlaisia arkiseen elämään liittyviä asioita.

Läheiset ovat yksi tärkeä yhteistyötaho nuorten kanssa tehtävässä työssä. Nuorten kanssa on hyvä keskustella siitä, ketkä ihmiset he kokevat läheisikseen, millaista tukea he saavat läheisiltään ja millaista tukea heiltä toivoisivat. Joskus nuoren läheisverkosto on pieni, eikä nuorella välttämättä ole myöskään tukea antavia ystävyysuhteita. Taustalla saattaa olla koulukiusaamista, erilaisuuden kokemuksia tai puutteelliset sosiaaliset taidot, jolloin ihmissuhteiden luominen on haasteellista. Erilaisilla ryhmätoiminnoilla voidaan vahvistaa esimerkiksi nuoren sosiaalisia taitoja. Nuoren kaverisuhteita voi leimata myös päihteiden käyttö. Näiden asioiden vuoksi nuoret tarvitsevat ihmistä, joka on läsnä, kuuntelee, auttaa konkreettisissa arjen asioissa ja kannustaa nuorta kohti tavoitteita.

Tässä kirjasessa esiteltujen työvälineiden tarkoituksena on kannustaa nuorta tarkastelemaan oman elämän voimavaroja ja muutostarpeita yhdessä työntekijän ja mahdollisen vertaisryhmän kanssa, kuulla ja kunnioittaa niiden kautta avautuvia nuoren ajatuksia sekä vahvistaa nuoren omaa aktiivista roolia hyvinvointia edistävissä muutoksissa.

Seuraavaan taulukkoon on koottu esimerkkejä nuorten ongelmista, joihin voimavarakeskeinen työ voi tarjota tukea. Taulukossa on myös kerrottu, kuinka nuoria voidaan tukea ja millaisia tavoitteita tuella on. Lisäksi taulukossa on lueteltu monialaisia yhteistyötahoja, joiden kanssa voidaan tehdä yhteistyötä nuorten kanssa toimiessa.



Voimavarakeskeinen ryhmätoiminta

Voimavarakeskeisessä ryhmätoiminnassa tuetaan nuoria esimerkiksi päihteettömään elämään tai aktivoimaan sosiaalisia suhteita. Ryhmään osallistuvien nuorten kanssa on hyvä suunnitella yhdessä ryhmätapaamisten sisältöjä, käsiteltäviä asioita ja työskentelytapoja.

Ryhmä voi kokoontua esimerkiksi viikoittain oppilaitoksessa, koulussa tai nuorten työpaikalla. Voimavarakeskeisen ryhmätoiminnan tavoitteena on vahvistaa osallistujien hyvinvointia. Ryhmätoiminnassa esimerkiksi autetaan nuoria asettamaan itselleen mieleisiä ja omaa hyvinvointia tukevia tavoitteita, vahvistetaan nuorten itsetuntoa ja minäkuvausta, kannustetaan nuoria päihteettömyyteen, tuetaan nuorten ryhmähenkeä ja autetaan nuoria luomaan sosiaalisia suhteita. Ryhmässä pohditaan nuoren omaa elämää, omia vahvuuksia, muutoksen tarpeita sekä omia tavoitteita ja keinoja toteuttaa niitä.

Ryhmässä voidaan vahvistaa erilaisten harjoitusten ja toiminnan kautta esimerkiksi sosiaalisia taitoja ja ryhmässä toimimista tai arjen taitoja, kuten ruuanlaittoa ja rahankäytön hallintaa. Joillekin ryhmäkerroille voi kutsua käymään myös vierailijoita, kuten mielenterveysyöntekijä, sosiaalityöntekijä, ulosottoviranomainen, ravintoterapeutti, TE-palveluiden asiantuntija ja työvalmentaja. Asiantuntijavierailuiden tavoitteena on sekä tiedon jakaminen että paikkakunnan eri toimijoiden tuleminen nuorille tutuksi.

Ryhmätoimintaan osallistuminen voi vahvistaa nuorta myös muussa työskentelyssä, esimerkiksi lisäämällä nuoren rohkeutta puhua asioistaan. Ryhmässä nuoret tutustuvat toisiin nuoriin tai voivat syventää vuorovaikutustaan jo ennestään tutussa porukassa. Joku löytää uuden kaverin, jonka kanssa viettää vapaa-aikaa. Yhdessä tekeminen ja toimiminen on tärkeää. Monelle nuorelle se, että kuulee toisten nuorten avautuvan elämästään, on voimaannuttava kokemus. Parhaimmillaan ryhmätoiminnalla voidaan vaikuttaa nuoren elämäntilanteen korjaantumiseen, itsetunnon vahvistamiseen ja se voi lisätä nuoren uskoa tulevaisuuteen.

Ohessa on lyhyitä kuvauksia erilaisista nuorten ryhmätoiminnoista. Ryhmät ovat kohderyhmältään ja kestoiltaan eripituisia. Ryhmien idea, tavoitteet ja toiminta on pyritty avaamaan niin, että malleja voi vapaasti soveltaa. Jos mahdollista, ensimmäinen ryhmätapaaminen kannattaa toteuttaa toisiin tutustuen ja yhteisistä ryhmän säännöistä ja tulevien tapaamisten sisällöistä sopien. Viimeinen ryhmätapaaminen puolestaan on hyvä käyttää ryhmässä saaduista kokemuksista keskustellen, mitä ryhmätoimintaan osallistuminen antoi kullekin osallistujalle, mikä oli ryhmässä parasta ja pahinta.

Nuorten Voimakas päivä -ryhmä

Ryhmässä aktivoidaan 17–25-vuotiaita nuoria, jotka ovat ilman opiskelu- tai työpaikkaa. Lisäksi ryhmässä saa apua elämänhallintaan, päihteettömyyteen sekä oman elämän suunnitteluun liittyvissä asioissa. Nuori asettaa ryhmässä itselleen mieleisiä ja omaa hyvinvointia tukevia tavoitteita. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa 4–5 tuntia ja yhdessä ryhmässä on 4–8 nuorta. Voimakas päivä -ryhmään voidaan kutsua käymään myös vierailijoita, kuten mielenterveysyöntekijä, sosiaalityöntekijä, ulosottoviranomainen, ravintoterapeutti, TE-palveluiden asiantuntija tai työvalmentaja.

VIP – Voimaa ja itsetuntoa porukassa

Ryhmässä rohkaistetaan nuoria tarkastelemaan oman elämän tärkeitä asioita voimavarakeskeisesti keskustelujen ja tehtävien avulla. Sosiaalisen vertaistuen avulla hyvinvointi vahvistuu niin ryhmä- kuin yksilötasollakin. Ryhmässä käsiteltävät teemat voivat liittyä esimerkiksi itsetuntoon ja hyvinvointiin. Ryhmä kokoontuu seitsemän kertaa, kerran viikossa ja kahden tunnin ajan.

Ryhmä Leijonat – tukea sosiaaliseen kanssakäymiseen yläkoulussa

Ryhmä toteutettavaksi yhteistyössä esimerkiksi kuraattorin kanssa vetäytyville 6. – 7.-luokkalaisille. Ryhmässä harjoitellaan kannustavassa ilmapiirissä sosiaalisia taitoja toiminnallisten menetelmien ja keskusteluiden kautta. Tavoitteena on vahvistaa nuorten itsetuntoa ja

kokemusta yhteisöön kuulumisesta. Ryhmä kokoontuu koululla, koulupäivän aikana noin 55 minuuttia kerrallaan. Ryhmäkertojen sisällöt suunnitellaan yhdessä nuorten kanssa.

Voimavaratankkaus – tapaamisia toisen asteen opintojen alkuvaiheeseen

Ryhmässä tuetaan alkuvaiheen opiskelijaryhmän yhteishenkeä yhteisten ja itsenäisten harjoitteiden ja keskusteluiden kautta. Ryhmän tavoitteena on vahvistaa opiskelijan kokemusta vertaisuudesta ja opiskelijayhteisöön kuulumisesta ja auttaa tiedostamaan omaan hyvinvointiin vaikuttavia asioita. Ryhmä kokoontuu soveltuvien oppituntien aikana yhteensä 4 kertaa. Ryhmäkerran kesto on 2 oppituntia. Ryhmäkertojen sisällöt suunnitellaan yhdessä nuorten kanssa.

Kevään voimavaratapaaminen opiskelijaryhmille

Ryhmässä juhlistetaan opintovuoden päättymistä ja tuetaan ryhmähenkeä. Tavoitteena on yhteisen toiminnallisen aamupäivän aikana koota ja jakaa kokemuksia opintovuodesta, suunnaten ajatuksia myös tulevaan ja kannustaa opintojen jatkokon. Idea on toteutettu ensimmäisen vuoden opintoja päättävien ammattiin opiskelevien kanssa, mutta on sovellettavissa muillekin ryhmille. Tapaaminen toteutetaan koululla tai muussa sopivassa ympäristössä ja se kestää kaksoistunnin eli 90 minuuttia.

Päihdepohdintoja opiskelijaryhmässä

Ryhmän tavoitteena on haastaa opiskelijoita pohtimaan omaa päihdekäyttöä ja asennoitumista päihteisiin sekä päihteiden käytön riskejä opiskelija- ja työelämän näkökulmista. Tavoitteena on myös rohkaista opiskelijoita keskustelemaan päihdeasenteista, puheeksi ottamisesta sekä päihteettömistä tavoista rentoutua ja viettää aikaa opiskelijaporukassa. Tapaamisen kesto on kaksi oppituntia eli 90 minuuttia.

Yhteistoimintapäivä työpajalla

Ryhmässä tuetaan työpajanuorten ryhmähenkeä sekä asennoitumista hyvinvoinnista huolehtimiseen muun muassa päihteidenkäyttöön, ravitsemukseen ja ihmissuhteisiin liittyvissä valinnoissa. Tarkoitus on myös tarjota työkykyä edistävää mukavaa ja monipuolista yhteistoimintaa. Toimintapäivä toteutetaan ohjaajaparina ja useita eri tiloja hyödyntäen. Päivän rakenne on seuraava: 1) aamiainen ja kahteen ryhmään jakautuminen, 2) rasteryöskentely, 3) kahvitauko, 4) ryhmät vaihtavat rasteja, 5) lyhyt tauko, 6) yhdessä pelailua ja lopuksi palauttekeskustelu päivästä

Millaisia teemoja voimavarakeskeisissä ryhmissä voi käsitellä ja miten?

1. Itsetunto ja minäkuva

- Minäkuva kollaasi lehdistä leikaten ja oman kollaasin esittely toisille sekä niistä keskustelu
- Positiivista nimitöntä postia osallistujilta toisilleen
- Millainen minä olen (Liite 7)
- Olen oman elämän tähti! -harjoite, omat vahvuudet esiin (Liite 8)
- Piirretään paperille omat kädet, toiseen kirjoitetaan Minä osaan ja toiseen Minä toivon, käden jälkiin kirjoitetaan näitä asioita
- Tutkitaan listaa luonteenvahvuuksista. (Listan voi tulostaa esim. osoitteesta <https://upeatyota.files.wordpress.com/2013/02/luonteenvahvuudet.pdf>). Jokainen valitsee 3–5 itsessään tärkeimmäksi kokemaansa luonteenvahvuutta, ja käydään kierros esitellen omat vahvuudet. Muiden tehtävä on kyseenalaistamatta hyväksyä nämä ja kommentoida/kysellä vahvuuksiin liittyen. Ajattelua ohjataan siitä, mikä itsessä on ”riittämätöntä” siihen, mikä itsessä on vahvaa ja toimivaa. Lopuksi muut esittävät mahdollisimman monta erilaista toimintaa, harrastusta tai ammattia, joissa ko. vahvuuksista olisi hyötyä.

2. Minä ja muut, sosiaalisuus ja ystävyystaidot

- Suhde itseen tärkeimpänä ihmissuhteena ja ihmissuhteiden perustana
- Millainen on hyvä ystävä? Olenko itse ja itselleni?
- Oma tukiverkosto, verkostokartta
- Kysymisen ja vastaamisen harjoittelua
- Keskustelu: millainen on hyvä ystävä, miten voin saada ystävän, millainen olen ystävänä
- Tutustumis- ja itsetuntemusharjoite: lattialla tavaroita, esim. kenkä, avainnippu, kyniä ja puhelin. Vuorollaan jokainen valitsee esineistä yhden, jonka annetaan kertoa jotain uutta ”omistajastaan”
- Mietitään jokin positiivinen palaute tai kannustus itselle, ja kirjoitetaan se korttiin. Korttien saajat kuitenkin arvotaan nostaen vuorollaan nimilappuja. Kortti luovutetaan saajalleen ääneen lukien, ja tämä nostaa seuraavan nimen. Viestinä on, että jokainen voi olla tsemppari.

3. Stressi ja jaksaminen

- Hyvin voinnin talo (Liite11) ja oman talon kuntokartoitus (Liite 12)
- Keskustelu, mitä stressi on
- Stressin pilvet -tehtävä (Liite 13)
- Yhteiseen keskusteluun stressin purku keinot ja niiden arviointi
- Stressipussi: jokainen valitsee yhden stressaavan asian, josta haluaa luopua ja kirjoittaa sen lapulle. Heitetään vuorotellen laput pussiin, jonka ohjaaja vie tapaamisen päätteeksi pois.
- 3 kiveä, 3 helmeä -harjoite, haasteet ja ilonaiheet omassa elämässä ja keskustelu siitä, kuinka saada helmet vahvemmin hyödyksi
- Mielialatesti (Liite 6)
- Tunteiden tunnistaminen (Liite 9)
- Nuoren hyvinvoinnin checklist (Liite 10)

4. Tulevaisuus

- Keskustelu tulevaisuuden herättämistä tunteista
- Keskustelu arvoista ja niiden vaikutuksista valintoihin

- Unelmakartta lehdistä leikellen
- Opiskelijaryhmässä muistellaan hetki tilannetta, jolloin vasta odotettiin tietoa opiskelupaikasta tai aloiteltiin opintoja. Miltä silloin tuntui? Mitä ajattelit? Mitä toivoit? Mitä pelkäsit? Keskustellaan muistoista.
- Tyytyväisyys ja muutoksen tarpeet (Liite 4)

5. Arkirytmit ja hyvinvointi

- Keskustelu: nukkuminen ja unirytmii, ravinto, herkut ja ruokarytmi
- Hyvän arjen ympyrä (Liite 3)
- Keskustelu: Mitä tunteet ovat? Missä ja miltä tunne tuntuu kehossa?
- Hyvä ja turvallinen arki (Liite 5)

6. Päihteet

- Keskustelu: Suomalainen päihdekulttuuri, mitä kaikkea se on?
- Keskustelu: Minkälaisia piirteitä ajankohtaisesta nuorten päihdekulttuurista nuorille näyttäytyy. Keskustelun pohjana voi käyttää esim. lehtileikkeitä ja kuvia sanoma- ja aikakausi-lehdistä. Näkevätkö nuoret oman paikkakunnan nuorten päihdekulttuurissa joitakin yleisiä piirteitä? Entä voiko nuorten mielestä paikkakunnan nuoria jaotella jonkinlaisiin ryhmiin erilaisten käyttökulttuurien mukaan, ja miten näitä ryhmiä voisi ”otsikoida”? Lopuksi kootaan yhdessä paperille sarakkeisiin mitä hyvää ja huonoa paikallisessa nuorten päihdekulttuurissa nuorten mielestä on. (Tuotosta voi jatkotyöstää myöhemmin tai nuorten luvalla viedä se esim. paikalliseen ehkäisevän päihdetyön ryhmään.)
- Oma alkoholin käyttö, miksi tai miksi ei?
- Alkoholin käytön hyödyt ja haitat? (Liite 1)
- Keskustelu: Mitä alkoholin käytössä pitää huomioida. Esimerkiksi vapaa-aika opiskelijana ja työelämässä, krapulan oireet ja poissaolo
- Keskustelu: Päihdepelisäännöt opiskelijaelämässä. Onko opiskelijayhteisössä sovit- tuja päihdepelisääntöjä tai voisiko/pitäisikö olla? Miten haitalliseen päihdekäyttöön tulisi puuttua ja miten suhtautuisit, jos asia otettaisiin sinun kanssasi puheeksi? Miten opiskelijayhteisö voisi vapaa-ajantoiminnassa tukea päihteetöntä yhdessäoloa ja opin- noissa jaksamista?
- Keskustelu: Päihdepelisäännöt työelämässä. Nostoina huumeettestaus työsuhteessa, huumausainelaki, rikoslaki, Valviran tilastot, alkoholi kuolinsyynä, opiskelijoiden päih- deongelmien näkyminen kentällä...
- Pullon pyöritys päihdekorteilla (Liite 2)

Loppusanat

Nuoret toivovat heidän kanssaan työskenteleviltä ammattilaisilta arvostavaa suhtautumista ja aitoa kohtaamista yhteistyösuhteen ikä-, kokemus- ja statuseroista huolimatta. Nuoret pitävät tärkeänä ammattilaisen tietojen ja neuvojen lisäksi ennen kaikkea kuuntelemisen ja kohtaamisen taitoja. Jotta yhteistyösuhteeseen rakentuisi luottamuksellinen ja avoin ilma-
piiri, on nuoren voitava kokea olevansa hyväksytty omana itsenään, menneisyyden mokista tai epävarmuuksistaan huolimatta. Erityisen tärkeä ja samalla herkkä asia on silloin, kun nuorella on vaikeuksia itse arvostaa itseään tai olla sinut itsensä kanssa.

Tuloksekas yhteistyö perustuu molemminpuoliseen arvostukseen ja kumppanuuteen. Jotta nuori uskaltaa ja kykenee tulla yhteistyöhön, hänen on voitava kokea olevansa kumppani, itsensä ja oman elämänsä edustaja. Vain hän itse voi kertoa miltä hänestä tuntuu, mitä hän on kokenut ja mitä hän toivoo tai pelkää. Kertominen vaatii rohkeutta, ja työntekijällä on oltava rohkeutta kysyä, kuulla ja tarttua asioihin. Ymmärrys on aidon kohtaamisen tavoite ja tulos. Kaikkea ei tietenkään voi eikä tarvitsekaan hyväksyä, mutta nuoren lähtökohtia voi aina ymmärtää. Silloin kun toista ymmärtää, ei tuomitse häntä.

Nuoren itse määrittelemistä tavoitteista lähtevällä ja nuoren voimavaroja tukevalla työskentelyllä on mahdollisuus rakentaa aitoa yhteistyösuhdetta nuoren kanssa. Tästä lähtökohdasta työskennellen on mahdollista auttaa nuorta tarkentamaan tavoitteitaan, löytää nuoren muutosta edistäviä ja estäviä tekijöitä sekä vahvistaa nuoren motivaatiota ja valmiutta hyvinvointia edistäviin muutoksiin. Muutos on matka, joka etenee omaan tahtiinsa ja tarvitsee rinnalle tukea antavan kumppanin.

Jos emme muutu, emme kasva. Jos emme kasva, emme oikeastaan elä ollenkaan.

Gail Sheehy

Liitteet

Liite 1 ½ Päihteiden käytön hyödyt ja haitat	11
Liite 1 ¾ Päihteiden käytön hyödyt ja haitat	12
Liite 2 ⅕ Kysymyskortteja ehkäisevään päihdetyöhön	13
Liite 2 ⅔ Kysymyskortteja ehkäisevään päihdetyöhön	14
Liite 2 ¾ Kysymyskortteja ehkäisevään päihdetyöhön	15
Liite 2 ⅘ Kysymyskortteja ehkäisevään päihdetyöhön	16
Liite 2 ⅚ Kysymyskortteja ehkäisevään päihdetyöhön	17
Liite 3 Arjen onnen ympyrä	18
Liite 4 Tyytyväisyys ja muutoksen tarpeet	19
Liite 5 Hyvä ja turvallinen arki	20
Liite 6 Mielialatesti	21
Liite 7 Millainen minä olen	22
Liite 8 Oman elämäni tähti	23
Liite 9 Tunteiden tunnistaminen	24
Liite 10 Nuoren hyvinvoinnin checklist	25
Liite 11 Hyvinvoinnin talo	26
Liite 12 ½ Hyvinvoinnintalon kuntotarkistus	27
Liite 12 ¾ Hyvinvoinnintalon kuntotarkistus	28
Liite 13 Stressipilvet	29

Liite 1 Päihteiden käytön hyödyt ja haitat

Mitä hyötyä ja haittaa päihteidenkäytölläsi on ollut / voisi olla seuraaviin asioihin?

1/2

HYÖDYT

HAITAT

PERHESUHTEET / SUKULAISET

--	--

YSTÄVYYSSUHTEET

--	--

OPISKELU / TYÖ

--	--

HYÖDYT

HAITAT

HARRASTUKSET

--	--

HYVINVOINTI / MIELIALA

--	--

RAHA / OMA TALOUS

--	--

1. Minkälaisia havaintoja vastauksistasi nousee? Yllättikö joku asia sinua?
2. Jos löysit päihteidenkäytöstäsi enemmän hyötyjä, onko olemassa riski, että voisit lisätä päihteiden käyttöä? Miten näitä hyötyjä saisi muulla tavoin, ilman päihteitä?
3. Jos löysit päihteidenkäytöstäsi enemmän haittoja, mitä voisit tehdä vähentääksesi päihteiden käyttöä ja siitä johtuvia haittoja?

Muokattu Helsingin kaupungin sosiaaliviraston lomakkeesta www.socca.fi/files/266/hhaitat.doc

Liite 2 KYSYMYSKORTTEJA EHKÄISEVÄÄN PÄIHDETYÖHÖN

Osa korteista on tietokysymyksiä päihteisiin liittyen. Kortissa on mukana suluissa myös vastaus. (Tiedot on kerätty monista eri oppaista/esitteistä ja nettisivuilta, lähteitä ei ole merkitty.) Osa korteista taas on mielipidekysymyksiä pohdittavaksi ja keskustelun avaajaksi. Oikeita vastauksia ei niihin siis ole. Nämä kortit on merkitty *-merkeillä. Mukana on myös kolme ns. jokerikorttia eli kompakysymystä.

Korteista voi valita käyttöön vain halutut kortit tai vaikka kaikki pakaksi sekoittaen, jolloin kysymykset tulevat sattumanvaraisesti.

Pelata voi esim. niin, että pullon osoittama henkilö kysyy kysymyksen, ja muut pelaajat pohtivat ja vastaavat. Toisaalta voi olla niin, että pullon pyörittäjä (tai joku muu) kysyy, ja keneen pullo osoittaa, vastaa. Pisteitäkin voidaan oikeista tai parhaista vastauksista jakaa, jos se tuntuu motivoivalta...

Kortit kannattaa laminoida tai päällystää kontaktimuovilla, jotta ne kestävät useammankin käytön!

Korteille voi keksiä tietenkin monia muitakin käyttötarkoituksia, kuten tietokilpailuun, yleiseksi keskustelun avaajaksi jne. Toivottavasti näistä on iloa ja hyötyä!

MISTÄ HUMALA JOHTUU? (<u>vastaus</u> : Aivot lamaanuvuvat eli aivotoinninat heikkenevät alkoholin vaikutuksesta.)	MIKSI TUPAKOINTI ON RISKITEKIJÄ SELKÄSAIRAUKSISSA? (<u>vastaus</u> : Tupakointi vähentää veren ja sitä kautta hapen + ravinteiden virtausta nikama- välilevyihin rappeuttaen välilevyjä. Tupakointi myös vähentää luun mineraalitiheyttä, mikä johtaa nikamien haurastumiseen.)
MIKSI NAISET HUMALTUVAT MIEHIÄ ENEMMÄN SAMASTA MÄÄRÄSTÄ ALKOHOLIA? (<u>vastaus</u> : Naisten veren alkoholipitoisuus nousee korkeammaksi, koska heillä kehon vesipitoisuus on noin 66 % ruumiinpainosta, kun miehillä pitoisuus on 75 %.)	KUINKA PALJON IHMISIÄ ON ARVIOITU KUOLEVAN TUPAKOINNISTA AIHEUTUVIIN HAITTOIHIN SUOMESSA VUOSITTAIN? (<u>vastaus</u> : Arviolta vähintään noin 5000 ihmistä)
KUINKA KAUAN KESTÄÄ, ETTÄ 60 KG PAINAVAN NAISEN MAKSA POLTTAA PULLOLLISEN (0,33 L) KESKIOLUTTA TAI SIIDERIÄ? (<u>vastaus</u> : 2 tuntia)	MITÄ VAIKUTUKSIA TUPAKOINNIN LOPETTAMISELLA ON KEHOON? (<u>vastaus</u> : Mm. haju- ja makuaiisti kohe-nevat, tupakkayskä lievenee ja keuhkojen toiminta paranee, verenpaine laskee sekä vakavien sairauksien riskit pienenevät vähitellen.)
KUINKA KAUAN KESTÄÄ, ETTÄ 80 KG PAINAVAN MIEHEN MAKSA POLTTAA PULLOLLISEN (0,33 L) KESKIOLUTTA TAI SIIDERIÄ? (<u>vastaus</u> : 1,5 tuntia)	KUINKA MONTA PERUNAA SINUN PITÄISI SYÖDÄ SAADAKSESI SAMAN ENERGIA-MÄÄRÄN KUIN YHDESTÄ KESKIOLUTPULLOSTA? (<u>vastaus</u> : 4–5 perunaa)

<p>MINKÄLAISIA OIREITA ON ALKOHOLI-MYRKYTYKSESSÄ? (vastaus: Alkoholimyrkytyksessä keskushermosto lamaantuu, tajunnan taso laskee ja elintoiminnot heikkenevät. Seuraa pahoinvointia ja tajuttomuutta. Verenpaine nousee ja aivoverenkierto häiriintyy. Myös rytmihäiriöt ja äkillinen haimatulehdus ovat mahdollisia. ALKOHOLIMYRKYTYS ON HENGENVAARALLINEN TILA!)</p>	<p>ONKO RIKOS AJAA MOPOLLA HUMALASSA? (vastaus: Kyllä [Rikoslain 23. luku, 3§ ja 4§].)</p>
<p>SAAKO ALLE 18-VUOTIAS PITÄÄ ALKOHOLIA HALLUSSAAN? (vastaus: Ei [Alkoholilain 34§].)</p>	<p>JOS POLIISI TAPAA ALLE 18-VUOTIAAN, JOLLA ON ALKOHOLIA HALLUSSAAN, MITEN POLIISI VOI MENETELLÄ? (vastaus: Poliisilla on oikeus tutkia taskut ja reppu, ottaa alkoholi pois alaikäiseltä ja antaa sakot.</p>
<p>JOS YLI 18-VUOTIAS OSTAA ALAIKÄISELLE ALKOHOLIA, MILLAINEN RANGAISTUS SIITÄ SEURAA? (vastaus: Sakkoja, jos ei ota nuorelta rahaa. Jos ottaa palkkiota alkoholin välittämisestä, seurauksena voi olla myös vankeutta [Rikoslain 50a luku, 1–2 §].)</p>	<p>KUINKA NOPEASTI PÄIHITYMYSTILA ALKAA KANNABISTA POLTETTAESSA? ENTÄ KUINKA KAUAN KANNABISPÄIHITYMYS KESTÄÄ? (vastaus: Poltettaessa kannabispäihitys alkaa sekuntien kuluessa ja kestää kolmesta neljään tuntiin.)</p>
<p>ONKO TOTTA, ETTÄ TUPAKOINTI KANNATTAA LOPETTA VÄHITELLEN, ETTEI TULISI RAJUJA VIEROITUSOIREITA? (vastaus: Ei ole. Tupakan vieroitusoireet häviävät nopeammin niillä, jotka ovat lopettaneet kerralla, kuin niillä, jotka yrittävät lopettaa vähitellen.)</p>	<p>KUMMASSA ON ENEMMÄN NIKOTIINIÄ, NUUSKASSA VAI TUPAKASSA? (vastaus: Nuuskassa. Siinä on jopa 20 kertaa enemmän nikotiinia kuin tupakassa.)</p>
<p>MILLAISIA HAITTOJA NIKOTIINI AIHEUTTAA? (vastaus: Mm. käsien ja jalkojen verisuonet supistuvat, sydämen lyöntitiheys kasvaa, verisuonet kalkkiutuvat vähitellen, sydänveritulpan riski kasvaa.)</p>	<p>KUINKA MONTA PROSENTTIA TUPAKAN-SAVUN HAITTA-AINEISTA KULKEUTUU MYÖS YMPÄRISTÖÖN? (vastaus: 80–90 % tupakansavun haitta-aineista kulkeutuu myös tupakoitsijan ympäristöön.)</p>
<p>KUINKA MONEN TUPAKAN NIKOTIINIMÄÄRÄÄ VASTAA NOIN 15 GRAMMAA ELI KESKIMÄÄRÄINEN PÄIVÄANNOS NUUSKAA? (vastaus: Noin 15 g nuuskaa vastaa nikotiinimäärältään 20 tupakkaa.)</p>	<p>KUINKA PALJON TUPAKAN TUMPPEJA ARVIOIDAAN PÄÄTYVÄN MAAHAN VUOSITTAIN? (vastaus: Ympäristöä saastuttavia tupakan tumppeja päättyy maahan noin 5,3 triljoonaa vuodessa.)</p>

<p>MITÄ HAITTOJA KANNABIKSEN KÄYTÖSTÄ ON KOULUNKÄYNNILLE? (vastaus: Kannabis esim. heikentää muistia, oppimiskykyä ja motivaatiota asioihin. Lisäksi se voi aiheuttaa ahdistus- ja sekavuustiloja ja laukaista mielenterveyden häiriöitä, kuten masennusta tai jopa psykoosin eli todellisuuden tajun vääristävän sairaustilan.)</p>	<p>MITÄ TARKOITTAÄ SOSIAALINEN RIIPPUVUUS PÄIHTEISTÄ? (vastaus: Sosiaalinen riippuvuus tarkoittaa riippuvuutta päihteen käytön sosiaalisista merkityksistä ja päihteen käytön tilanteista. Esim. nuori saattaa käyttää päihteitä kaveripiirinsä painostuksesta tai hakiessaan hyväksyntää ja yhteenkuuluvuuden tunnetta.)</p>
<p>MIKÄ ON KOULUIKÄISILLE SUOSITELTU MAKSIMI RUUTUAIKA PÄIVÄSSÄ (SIIS TV:N, TIETOKONEEN JA MUUN VIIHDE-MEDIAN ÄÄRESSÄ VIETETTY AIKA)? (vastaus: 2 tuntia päivässä)</p>	<p>ONKO NUORTEN TUPAKOINTI VÄHENTYNYT VAI LISÄÄNTYNYT KOULUTERVEYSKYSELYN MUKAAN 2000-LUVULLA? (vastaus: Vähentynyt huomattavasti.)</p>
<p>MITÄ TARKOITTAÄ PROMILLE ALKOHOLISTA JA HUMALASTA PUHUTTAESSA? (vastaus: Yksi promille tarkoittaa, että yhdessä litrassa verta on gramma puhdasta alkoholia. Saman verran alkoholia on tällöin myös esimerkiksi aivoissa ja lihaksissa.)</p>	<p>MILLÄ ERI TAVOIN TUPAKOINTI VAIKUTTAÄ YMPÄRISTÖÖN? (vastaus: Metsiä kaadetaan tupakan viljelyn takia, ja tällä on vaikutusta ilmastoon sekä uhanalaisten lajien häviämiseen. Viljelyssä käytetyt myrkyt saastuttavat ympäristöä ja vahingoittavat ihmisiä ja eläimiä. Maahan heitetyt tumpit saastuttavat myös ympäristöä.)</p>
<p>MITEN TUPAKOINTI VAIKUTTAÄ SUUHUN? (vastaus: Tupakointi kellastuttaa hampaista sekä lisää hammaskiveä ja ientulehduksia. Se saa myös hengityksen haisemaan pahalle. Tupakoitsijan maku- ja hajuaisti heikentyvät. Lisäksi tupakointi voi aiheuttaa suusyöpää.)</p>	<p>MITEN TUPAKOINTI VAIKUTTAÄ IHOON? (vastaus: Tupakointi kellastuttaa ihoa ja vanhentaa sitä ennenaikaisesti. Tupakoijan iho paksuntuu ja sen jälkeen muuttuu ohueksi, menettää kimmoisuutensa ja rypistyy. Tupakointi myös kuivattaa ihoa ja akne voi pahentua.)</p>
<p>YKSI TUPAKAN SISÄLTÄMISTÄ YHDISTEISTÄ ON AMMONIAKKI. MISSÄ MUUALLA SITÄ KÄYTETÄÄN? (vastaus: Ammoniakkia käytetään mm. lannoitteiden valmistuksessa ja WC:n puhdistusaineissa.)</p>	<p>LISÄÄKÖ TUPAKOINTI RISKIÄ MUIDEN PÄIHTEIDEN KÄYTTÖÖN? (vastaus: Kyllä. Tutkimusten mukaan tupakoivalla nuorella on 10-kertainen riski kokeilla myös kannabista. Tupakoivien nuorten on todettu käyttävän myös enemmän alkoholia kuin tupakoimattomien.)</p>
<p>KUINKA PALJON ASKIN PÄIVÄSSÄ TUPAKOINTI TULEE MAKSAMAAN VUODESSA? (vastaus: Jos aski maksaa 5 euroa, askin polttaminen päivässä tulee maksamaan vuodessa 1 825 euroa!)</p>	<p>MIHIN IKÄÄN ASTI AIVOT KEHITTYVÄT? (vastaus: Aivojen on todettu kehittyvän 24-vuotiaaksi asti.)</p>

<p>MITÄ LÄÄKKEIDEN VÄÄRINKÄYTÖSTÄ VOI SEURATA? (vastaus: Lääkkeiden väärinkäyttö voi johtaa esim. muistin menetyksiin, väkivaltaiseen käyttäytymiseen, tapaturmisiin myrkytystiloihin ja ennenaikaiseen kuolemaan.)</p>	<p>MISTÄ TUPAKKAA VALMISTETAAN? (vastaus: Tupakkaa valmistetaan noin 65:n eri Nicotiana -kasvilajin lehdistä.)</p>
<p>TUPAKASSA ON NOIN 5000 KEMIALLISTA YHDISTETTÄ, JOISTA 50:N TIEDETTÄÄN AIHEUTTAVAN SYÖPÄÄ. MITKÄ OVAT TUPAKAN TÄRKEIMMÄT KEMIALLISET YHDISTEET? (vastaus: Tupakan tärkeimmät kemialliset yhdisteet ovat häkä, tupakkaterva sekä nikotiini.)</p>	<p>KUINKA PALJON NUORUUDESSA ALOITETTU TUPAKOINTI LYHENTÄÄ TUTKIMUSTEN MUKAAN ELINIKÄÄ? (vastaus: Nuoruudessa tupakoinnin aloittaneiden eliniän on laskettu lyhenevän keskimäärin kahdeksan vuotta.)</p>
<p>MITÄ HAITTAA ON PASSIIVISESTA TUPAKOINNISTA ELI TUPAKAN SAVUN HENGITTÄMISESTÄ, VAIKKEI ITSE POLTTAISIKKAAN? (vastaus: Passiivinen tupakointi voi aiheuttaa keuhkosyöpää ja sepelvaltimotaudin riskiä. Lapsilla se aiheuttaa esimerkiksi hengitystie- sairauksia ja astmaa.)</p>	<p>MITÄ ARVELET NUORTEN ITSE KERTONEEN TUTKIMUKSESSA ALKOHOLINKÄYTÖN HAITOIKSI? (vastaus: Haitoiksi mainittiin mm. krampula, pahoinvointi, lihominen, muistamattomuus, katumus, tappelut, ihmishuonon ongelmat sekä rahan kuluminen.)</p>
<p>KUINKA KAUAN KESTÄÄ, ETTÄ TUPAKOINDESSA SAVU KULKEUTUU AIVOIHIN? (vastaus: Tupakan savu kulkeutuu aivoihin 10–15 sekunnissa.)</p>	<p>* MITEN VOISI ALKAA ONNELLISEKSI? *</p>
<p>*MISTÄ VOIT HUOMATA, ETTÄ KAVERISI ON ONNELLINEN? /MINKÄLAINEN ON ONNELLINEN IHMINEN? *</p>	<p>* MAINITSE AINAKIN KAKSI HYVÄÄ ASIAA KOTIPAIKKAKUNNASTASI! *</p>
<p>* MILLAISILLA SANOILLA VOISI KIELTÄYTYÄ KAVERIN TARJOAMASTA ALKOHOLISTA? *</p>	<p>*HUMALASSA TUNTEET NOUSEVAT HERKÄSTI PINTAAN JA ARVIOINTIKYKY HEIKKENEE. MINKÄLAISIA SEURAUKSIA TÄSTÄ VOISI OLLA ESIM. SEURUSTELUTAI KAVERI-SUHTEILLE?</p>

* MITEN KAVERIPORUKASSA VOISI PERUSTELLA KIELTÄYTYMISTÄÄN ALKOHOLISTA? *	*MITÄ MIELTÄ OLET RAITTIUDESTA ELI SIITÄ, JOS JOKU KIELTÄYTYY KAIKISTA PÄIHTEISTÄ? *
*ONKO KÄNNISSÄ LUPA OLLA ÄÄLIÖ?	*MITEN VOISIT AUTTAA TUTTAVAASI, JOKA KOKEE KAVERIPIIRIN PAINOSTUSTA ALKOHOLIN TAI JONKUN MUUN PÄIHTEEN KÄYTTÖÖN? *
* MIKÄ OLISI ALLE 18-VUOTIAALLE SOPIVA KOTIINTULOAIKA PERJANTAI-ILTAISIN? PERUSTELE VASTAUSTASI.	*MITEN KOTIPAIKKAKUNNALLASI VOISI PARANTAA NUORTEN HYVINVOINTIA? *
*MINKÄLAINEN ON HYVÄ YSTÄVÄ? *	* MITEN VANHEMPIEN TULISI MIELESTÄSI SUHTAUTUA ALAIKÄISEN NUOREN HALUUN KOKEILLA ALKOHOLIA? *
* MILLÄ TAVOILLA MIELESTÄSI KOULUSSA PITÄISI OPETTAA TAI KÄSITELLÄ PÄIHTEISIIN LIITTYVIÄ ASIOITA?	*ONKO PÄIHTEIDEN KÄYTTÖ IHMISEN YKSITYISASIA? KEKSI PERUSTELUJA PUOLESTA JA VASTAAN. *
*MITÄ TEET, JOS LÖYDÄT HUUMERUKUN? *	*MITÄ TOIVOISIT, JOS HALTIA LUPAISI TOTEUTTAA KOLME TOIVOMUSTASI, KUTEN VANHASSA SADUSSA? *
* MILLÄ TAVOIN MUIDEN PÄIHTEIDEN KÄYTTÖÖN VOISI VAIKUTTAA?	☺MIKÄ VIINI LIIKKUU? (vastaus: pingviini)
☺MILLAISEEN MUKIIN ON PARAS KAATAA VETTÄ? (vastaus: Tyhjään.)	☺MITÄ EROA ON LEHMÄN TAKAPUOLELLA JA POSTILAATIKOLLA? (vastaus: Jos et tiedä, ei sinua ainakaan pidä päästää postittamaan kirjettä!

Liite 3 ARJEN ONNEN YMPYRÄ

Ympyrään on koottu arjessa vaikuttavia asioita. Tutkikaa ympyrää ja pohtikaa yhdessä alla olevia kysymyksiä. Kirjatkaa heränneet ajatukset erilliselle paperille.

- Mistä arkisista asioista onnellisuus rakentuu tai voisi rakentua?
- Missä asioissa koet arjessa hyvänolon hetkiä?
- Miten muut ihmiset voivat osaltaan vahvistaa hyvää oloasi?



Ideointiin osallistunut Savonlinnan seudun nuorisoasiain yhteistyöryhmä Neppari EPT-viikolla 2013

Liite 4 Tyytyväisyys ja muutoksen tarpeet

Tyytyväisyyden ja muutoksen tarpeen pohdintaan pvm: _____
(Tarkista, miltä tilanne näyttää esim. kolmen kuukauden päästä/puolen vuoden päästä/
vuoden päästä!)

TYTYVÄISYYS ELÄMÄNTILANTEeseen: Arvioi tyytyväisyyttäsi elämän eri osa-alueisiin tällä hetkellä.

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Fyysinen terveys											
Mielenterveys											
Työ/opiskelutilanne											
Seurustelu/parisuhde											
Kaverisuhde											
Perhesuhde											
Päihteiden käyttö											
Raha-asiat											
Asuminen											
Vapaa-aika											

MUUTOS: Haluan muutosta seuraaviin elämän osa-alueisiin:

	Kyllä	Ei
Fyysinen terveys		
Mielenterveys		
Työ/opiskelutilanne		
Seurustelu/parisuhde		
Kaverisuhde		
Perhesuhde		
Päihteiden käyttö		
Raha-asiat		
Asuminen		
Vapaa-aika		

- Mitkä asiat tämänhetkisessä elämässäsi saavat sinut onnelliseksi tai mistä asioista saat voimia? Mitkä asiat voisivat saada sinut onnelliseksi?
- Mitä voisit itse tehdä noiden asioiden eteen juuri nyt?
- Mitkä asiat voisivat tukea tai helpottaa sinua, jos haluaisit tehdä töitä onnellisuuden/hyvän arjen puolesta? Millaiset asiat voisivat estää ja hankaloittaa tätä?
- Mikä olisi pienin mahdollinen muutos, josta huomaisit, että asiat menevät parempaan suuntaan?

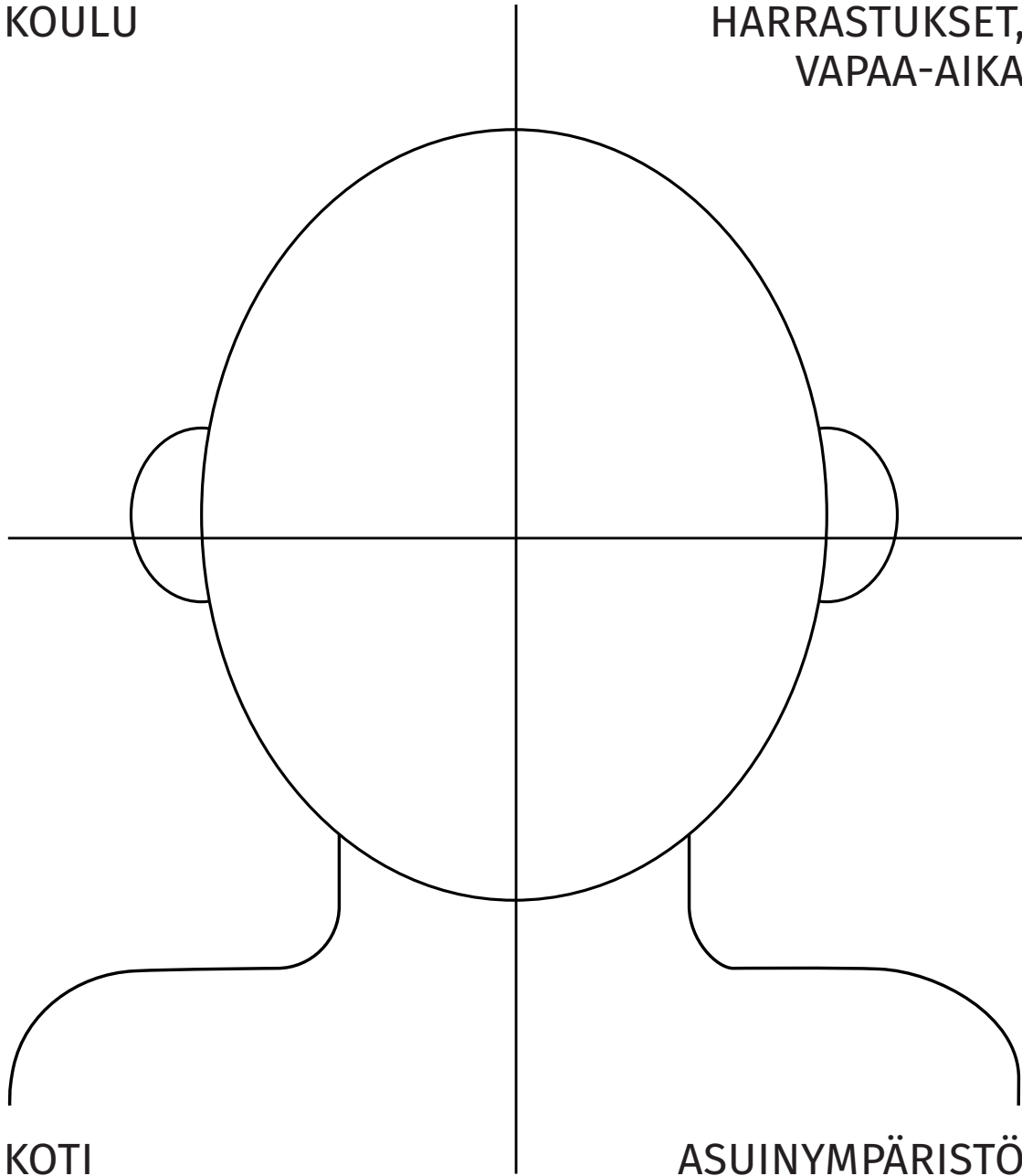
Lähde: Kehittämiskeskus Tyynelä/Valma-projekti (2007–2010) ja Voimakas-projektin kartoitus 2011

Liite 5 HYVÄ JA TURVALLINEN ARKI

Kirjoita pään sisälle, miten ITSE voit edistää turvallisuutta ja viihtyisyyttä eri ympäristöissä. Lisää pään ulkopuolelle asioita, jotka eri YMPÄRISTÖISSÄ tuovat arkeesi turvallisuutta ja viihtyisyyttä. Voisiko eri ympäristöjen turvallisuutta/viihtyisyyttä lisätä, miten?

KOULU

HARRASTUKSET,
VAPAA-AIKA



Ideoitu yhteistyössä Mertalan yhtenäiskoulun kanssa 2013

Liite 6 MIELIALA-TESTI

Nimi: _____

Päiväys: _____

Miten seuraavat väittämät pitävät paikkaansa sinun kohdallasi? Merkitse sopiva vaihtoehto.

- Tunnen itseni usein iloiseksi

KYLLÄ **EI**

- Tunnen itseni usein onnelliseksi

KYLLÄ **EI**

- Olen useimmiten tyytyväinen itseeni

KYLLÄ **EI**

- Olen useimmiten tyytyväinen omaan elämään

KYLLÄ **EI**

- Tunnen itseni rohkeaksi

KYLLÄ **EI**

- Tunnen itseni usein energiseksi ja ahkeraksi

KYLLÄ **EI**

- Olen usein ärtynyt

KYLLÄ **EI**

- Olen usein vihainen

KYLLÄ **EI**

- Olen yleensä tyytyväinen elämäni

KYLLÄ **EI**

- Minulle tulee helposti pahamieli

KYLLÄ **EI**

- Tunnen olevani usein väsynyt

KYLLÄ **EI**

- Suutun helposti

KYLLÄ **EI**

- Itken usein

KYLLÄ **EI**

- Minun on vaikea nukahtaa iltais

KYLLÄ **EI**

<http://www.socca.fi/kehittaminen/lastensuojelu/tyokalupakki/lomakkeita>

Liite 7 MILLAINEN MINÄ OLEN?

Nimi: _____

Päivämäärä: _____

1. Arvioi seuraavien sanaparien avulla, millainen tunnet olevasi yleensä. Merkitse tuntosi asteikolle x:llä.

iloinen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	surullinen
hyväntuulinen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	ärtynyt
tyytyväinen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	tyytymätön
ahkera	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	laiska
innokas	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	innoton
energinen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	väsynyt
rauhallinen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	levoton
järkevä	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	ajattelematon
harkitseva	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	harkitsematon
seurallinen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	ujo
avoin	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	sulkeutunut
itsenäinen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	riippuvainen
itsevarma	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	epävarma
kiinnostunut	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	välinpitämätön
hyväksytty	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	syrjitty
rohkea	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	arka
vahva	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	heikko
tunteellinen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	kova

Tee arviointi myöhemmin uudestaan ja vertaile tulosta.

2. Kirjoita luettelosta kolme sanaa, jotka kuvaavat tunteitasi juuri tällä hetkellä:

3. Kirjoita luettelosta kolme sanaa, joiden suuntaan haluaisit kehittyä:

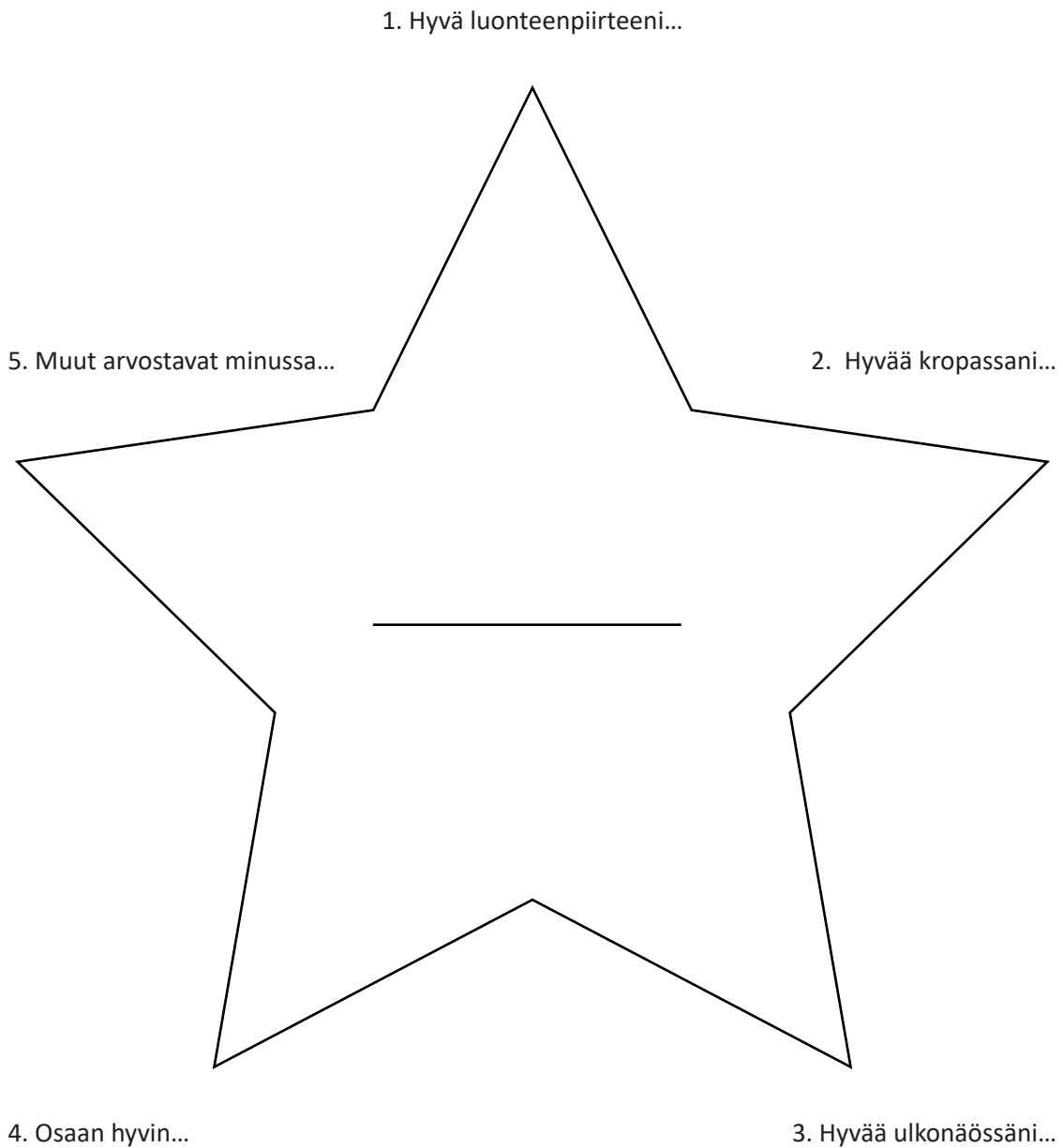
<http://www.socca.fi/kehittaminen/lastensuojelu/tyokalupakki/lomakkeita>

Liite 8 OMAN ELÄMÄNI TÄHTI!

Kirjoita tähden keskelle nimesi.

Pohdi sitten jatkoja alla oleviin lauseisiin, ja kirjoita vastaus jokaiseen sakaraan. Löydät ne kyllä!

Lisää paperiin päivämäärä, ja säilytä tähti niin, että voit palata siihen, ja muistuttaa itsellesi, kuinka loistava olet.



Liite 9 TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN

Nimi: _____

Päivämäärä: _____

Minkälaisissa tilanteissa olet itse kokenut seuraavanlaisia tunteita?

Olen iloinen, kun...

Olen onnellinen, kun...

Olen tyytyväinen, kun...

Olen ylpeä, kun...

Olen surullinen, kun

Olen vihainen, kun

Pelkään, kun

Olen tyytymätön, kun

Olen väsynyt, kun

Miltä minusta tuntuu juuri nyt

<http://www.socca.fi/kehittaminen/lastensuojelu/tyokalupakki/lomakkeita>

Liite 10 NUOREN HYVINVOINNIN CHECKLIST

- Selviydyn päivittäisestä arjesta ilman suurta ahdistusta

KYLLÄ

EI

- Koen olevani tyytyväinen elämääni ja iloitsen onnistumisista

KYLLÄ

EI

- Lähdän yleensä mielelläni kouluun/töihin

KYLLÄ

EI

- Nukun ja syön hyvin

KYLLÄ

EI

- Pystyn toimimaan ryhmässä

KYLLÄ

EI

- Minulla on ystävä/ystäviä ja pystyn luomaan ystävyys-suhteita

KYLLÄ

EI

- Otan huomioon toisten tunteet ja tarvittaessa puolustan toisia

KYLLÄ

EI

- Uskon omiin kykyihini ja itseeni

KYLLÄ

EI

- Uskallan olla oma itseni eikä minun tarvitse esittää muuta

KYLLÄ

EI

- Uskallan näyttää tunteita (positiivisia ja negatiivisia) turvallisella tavalla?

KYLLÄ

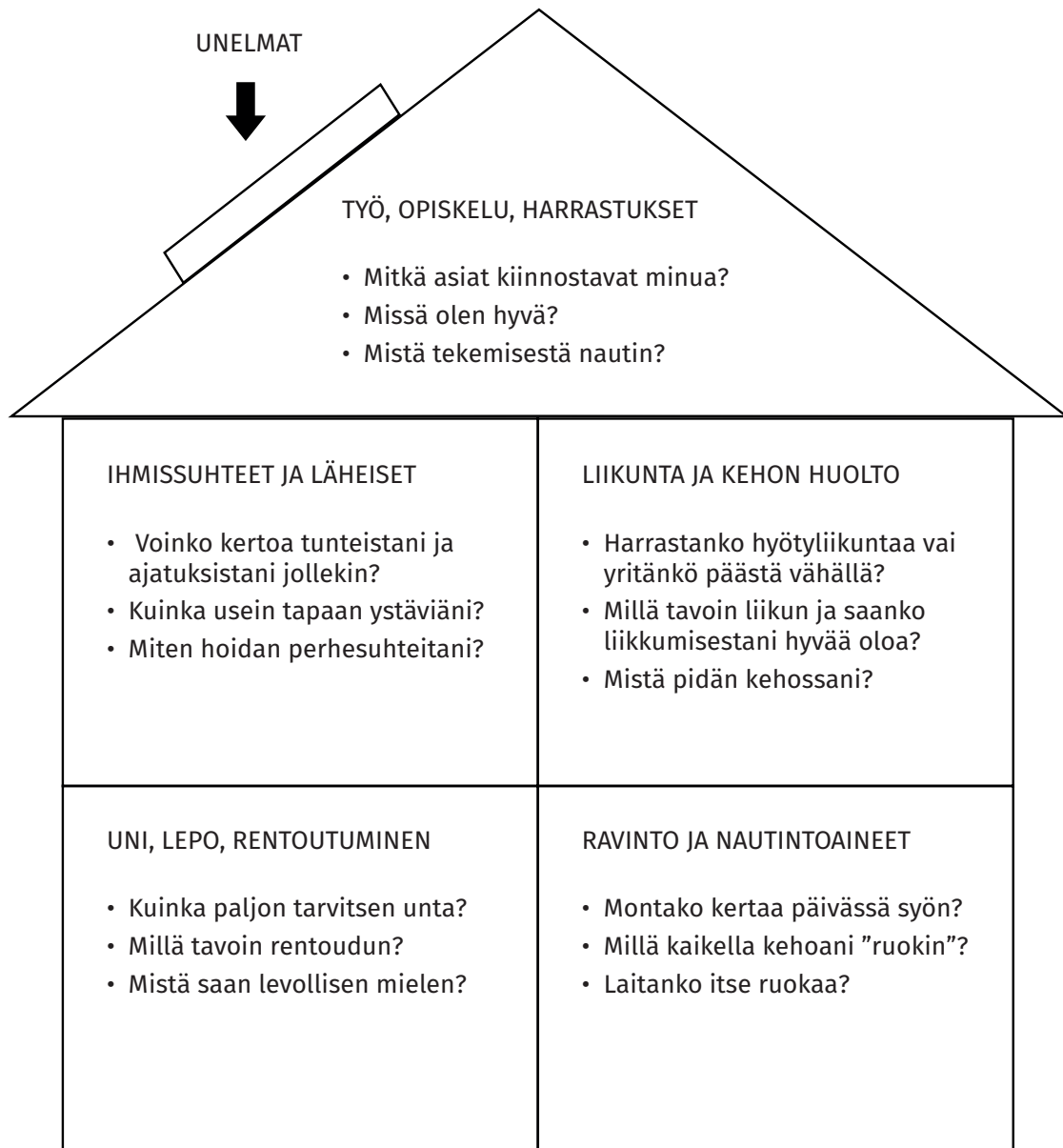
EI

Lähde: Cacciatore, Raisa & Korteniemi-Poikela, Erja & Huovinen, Maarit 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: WSOY.

Liite 11 Hyvinvoinnin talo

HYVINVOINNIN TALO

Tämä on yksi tapa hahmottaa, mistä oman hyvinvoinnin perusta rakentuu ja minkälaisia asioita siihen on vaikuttamassa. Mitkä osat hyvinvointisi talossa ovat erityisen hyvässä kunnossa? Onko sinun talossa jotakin sellaista, jota voisit remontoida tai kunnostaa? Sisällössä huomioitu Suomen Mielenterveysseuran Terve koululainen –materiaalia.



Liite 12 HYVINVOINNIN TALON KUNTOKARTOITUS

1/2

HYVÄÄ JA TOIMIVAA

Mihin olen tyytyväinen?

KUNNOSTUSTARPEITA

Mitä muutosta toivoisin / mitä voisin tehdä toisin?

UNI, LEPO, RENTOUTUMINEN

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

RAVINTO JA NAUTINTOAINEET

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

IHMISSUHTEET JA LÄHEISET

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

HYVÄÄ JA TOIMIVAA
Mihin olen tyytyväinen?

KUNNOSTUSTARPEITA
Mitä muutosta toivoisin / mitä voisin tehdä toisin?

LIIKUNTA JA KEHON HUOLTO

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

TYÖ, OPISKELU, HARRASTUKSET

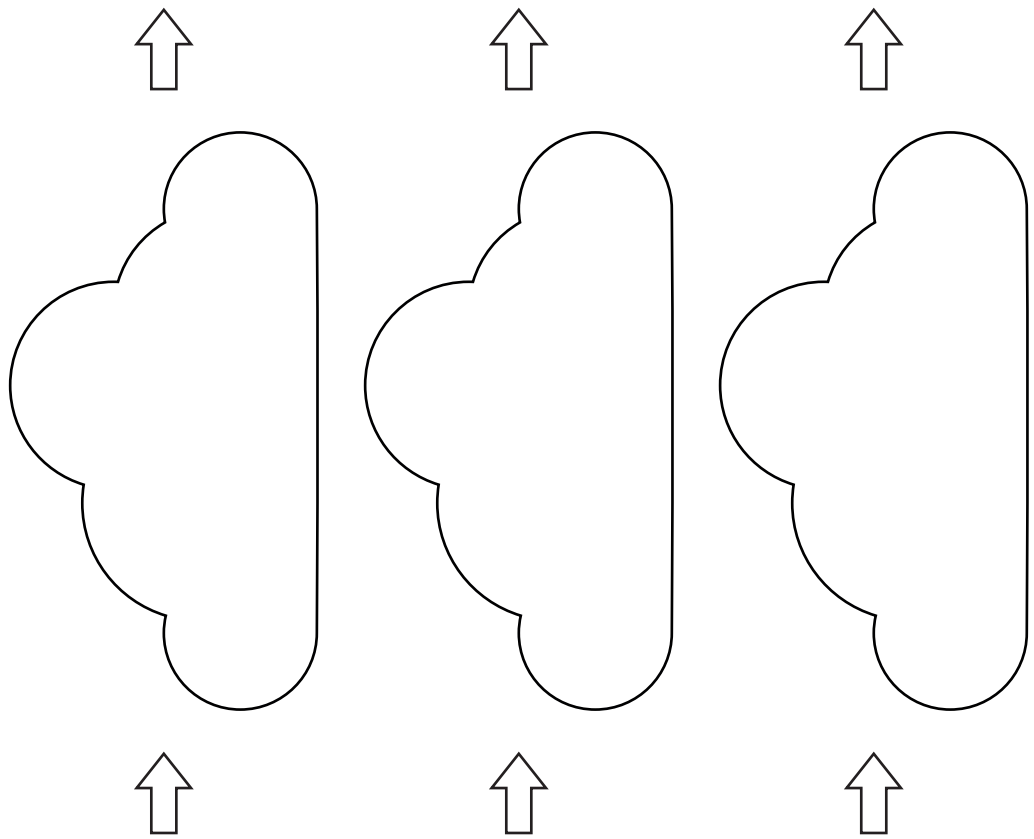
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

UNELMAT JA UNELMOINTI

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

STRESSI JA SUORITUSPAINEEET – MIKSI JA MITEN SELVITÄ?

1. Mieti kolme asiaa, jotka aiheuttavat sinulle tässä elämänvaiheessa eniten suorituspaineita tai stressiä.
2. Mieti sitten, mistä näitä paineita tulee, pystytkö löytämään ja nimeämään lähteitä näille paineille tai vaatimuksille?
3. Mieti sitten, mitä teet jaksaksesi näiden asioiden kanssa, ovatko keinot toimivia? Keksitkö jotakin muuta, mitä kannattaisi kokeilla?



Liite 14

Linkkejä nuorten voimavarakeskeiseen työhön

- Päihdelinkki, tietoa päihteistä ja riippuvuuksista. Testit ja laskurit –välilehdeltä löytyy mm. AUDIT
<http://www.paihdelinkki.fi/>
- Socca-Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus. Lastensuojelun työkalupakki.
<http://www.socca.fi/kehittaminen/lastensuojelu/tyokalupakki>
- MLL-Mannerheimin lastensuojeluliitto, Vanhempainnetti – työkalut
<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/kattapidempaa/tyokalut/>
- MLL-Mannerheimin lastensuojeluliitto. Päihde- ja terveystieteiden tutkimuskeskus
<https://mll-fi.directo.fi/kasvattajille/paihde-ja-terveyskasvatus/>
- Suomen Mielenterveysseura
http://www.mielenterveysseura.fi/tiedotus_ja_julkaisut/ladattavat_raportit_ja_opaat
- THL-Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Neuvoa-antavat. Tietoa, työvälineitä ja ajankohtaista keskustelua päihdeaiheista http://www.thl.fi/fi_FI/web/neuvoa-antavat-fi
- Mielen Hyvinvoinnin opetus-ohjeistus
<http://www.mielenhyvinvoinninopetus.fi/index.html>
- Itsenäistyvän nuoren roolikartta
<http://www.vslk.fi/index.php?id=21>

