

4

LUKU

**MIELENTERVEYS
JA TOIPUMINEN**

4.1 Aluksi

Tässä luvussa tarkastellaan asunnottomuuden ja mielenterveyden ongelmien yhteyttä. Osallistujat pääsevät syventämään tietämystään eri mielenterveysongelmista, miten ne vaikuttavat ihmisen toimintakykyyn ja millaista stigmaa niihin liittyy. Osallistujat tarkastelevat omaa elämäänsä toipumisorientaation näkökulmasta.

4.2 Tavoitteet

- Saada lisää tietoa stigmasta, joka liittyy mielenterveyden sairauksiin.
- Oppia mielenterveyden sairauksista ja niiden vaikutuksesta toimintakykyyn.
- Ymmärtää oman henkilökohtaisen toipumisprosessin arvon.

4.3 Valmennuksen kulku

KESTO

2,5 tuntia + tauot

TARVITTAVAT MATERIAALIT

- ATL ATL Valmentajan käsikirja
- Vertaistukihenkilön käsikirja (sisältää tehtäviä)
- Erikokoisia papereita, kartonkia, kyniä, tusseja, post it lappuja jne.
- Fläppitaulu tai vastaava
- Mahdollisesti tarvittavat:
 - Power Point -esitykset sisällöstä
 - Tietokone
 - Projektori

KESKEISET SISÄLLÖT

- ATL Valmentajan käsikirja, Luku 5, Mielenterveys ja toipuminen
- Vertaistukihenkilön käsikirja, Luku 4. Mielenterveys ja toipuminen



TEHTÄVÄ 1	Kokemuksia ennakkoluuloista
KESTO	30 min
MATERIAALIT	
TEHTÄVÄNKULKU	<p>Jaa osallistujat pareihin ja anna jokaiselle osallistujalle paperi. Pyydä heitä jakamaan paperi kahteen sarakkeeseen.</p> <p>Ohjeista osallistujia miettimään, milloin he tapasivat toisensa ensimmäisen kerran, ja valitsemaan esimerkiksi oikealla puolella istuvan henkilön. Jos he eivät muista mitään kyseisestä henkilöstä, he voivat valita jonkun muun henkilön ryhmästä tai jopa sinut.</p> <p>Pyydä osallistujia kirjoittamaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Paperin ensimmäiseen sarakkeeseen: joitakin adjektiiveja, jotka kuvaavat henkilöä heidän ensivaikutelmansa mukaan. 2. Toiseen sarakkeeseen: adjektiiveja, joita he käyttäisivät kuvaillessaan kyseistä henkilöä tänään. <p>Kukin osallistuja lukee muistiinpanonsa, ja voit kirjata adjektiivit fläppitaululle. Arvioi ensivaikutelman ja tämänhetkisen käsityksen välistä kontrastia: kuinka monta adjektiivia on pysynyt samana, kuinka monta on erilainen tai jopa vastakkainen?</p> <p>Voit muistuttaa, että ennakkoluulojen muodostuminen ihmisille on luonnollista. Ennakkoluulot voivat kuitenkin johtaa leimautumiseen, eivätkä ne aina vastaa todellisuutta.</p>
TEHTÄVÄ 2	Mielenterveyden haasteet
KESTO	50 min
MATERIAALIT	Luku 4, tehtävä 1
TEHTÄVÄNKULKU	<p>Jaa osallistujat pienempiin ryhmiin.</p> <p>Pyydä kutakin ryhmää kirjoittamaan pahville tai fläpille tärkeimmät tuntemansa mielenterveysongelmat ja antamaan jokaiselle väri oma väri. Ohjeista ryhmiä kirjoittamaan kunkin mielenterveysongelman kohdalle sen oireita, saman värisellä tussilla tai post-it-lapulla, jonka valitsevat ongelman väriksi.</p> <p>Pienryhmätyöskentelyn jälkeen kukin ryhmä esittelee työnsä muille. Valmentaja käy läpi käsikirjassa kuvatut tärkeimmät ongelmat ja vertaa osallistujien tietoja niihin. Osallistujat voivat korjailia ja täydentää töitään.</p>

VINKKEJÄ	Muistathan mainita, että ADHD ei ole mielenterveyden sairaus vaan ihmisen synnynnäinen ominaisuus. ADHD on kuitenkin haluttu ottaa mukaan tähän lukuun, koska se vaikuttaa ihmisen toimintakykyyn ja mielenterveyteen.
-----------------	--

TEHTÄVÄ 3	Toipuminen - mikä on tärkeää?
KESTO	30 min
MATERIAALIT	
TEHTÄVÄN KULKU	Esittele osallistujille toipumisen viisi eri vaihetta. Pyydä jokaista osallistujaa miettimään omaa selviytymis/toipumisprosessiaan ja miettimään miten käsikirjassa mainitut toipumisen vaiheet näkyvät heidän elämässään. Kirjoita kaikki vastaukset fläppitaululle ja tarkastelkaa minkälaisia asioita mainittiin eniten.

TEHTÄVÄ 4	Matin tarina
KESTO	30min
MATERIAALIT	Matin tarina
TEHTÄVÄN KULKU	Tutustukaa Tomasi tarinaan pienissä ryhmissä ja vastatkaa tarinassa oleviin kysymyksiin. Käykää lopuksi kysymykset läpi koko ryhmän kesken. Voit halutessasi muokata ja lisätä uusi kysymyksiä.
VINKKEJÄ	

OSION LOPETUS	<p>Valmennuksen lopuksi käykää läpi millaisia ajatuksia työskentelystä heräsi. Voitte hyödyntää seuraavia kysymyksiä:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mitä opit? 2. Millainen merkitys ihmisen mielenterveyden tukemisella on vertaistukihenkilön työssä? 3. Mitä haluaisit vielä oppia?
----------------------	---



4.4 Lähteet

- Crisis UK (2009) [Mental Ill Health in the Adult Single Homeless Population](#)
- Lyon S. (2020) [The Recovery Model in Mental Health Care](#)

4

OSA

Tehtäviä ja esimerkkejä



Accommodating a travelling **life**



Tehtävä: Mielen terveyden haasteet

Mieti millaisia oireita liittyy alla mainittuihin mielen terveyden sairauksiin tai haasteisiin. Kirjaa oireet ylös.

SAIRAUSETAI HAASTE	OIRE
Ahdistus	
ADHD	
Kaksisuuntainen mielialahäiriö	
Masennus	
Persoonallisuushäiriö	
Post-traumaattinen stressioireyhtymä	
Skitsofrenia	
Päihderiippuvuus ja addiktio	

Matin tarina

Matti on kuusikymppinen, ja hän on ollut asunnottomana viisi vuotta. Hän oli kerran naimisissa, mutta vaimo haki avioeroa Matin alkoholi- ja peliongelmiensa vuoksi. Matti muutti äitinsä luokse asumaan. Äiti kuoli ja Matti peri asunnon, myi sen ja muutti itse vuokralle. Uhkapeli- ja alkoholiongelmansa riistäytyivät täysin käsistä, ja hän alkoi viettää kokonaisia öitä kasinolla. Puolessa vuodessa hän pelasi kaikki asunnon myymisestä saamansa rahat, eikä selviytynyt enää vuokranmaksustakaan.

Matti on yöpynyt pääsääntöisesti asunnottomien palvelukeskuksessa. Häntä on yritetty auttaa, mutta alkoholismiin vuoksi asioiden hoitaminen on jäänyt aina kesken. Lopulta Matti lähti katkaisuhuoltoon ja päihdekuntoutukseen, jossa hän sai apua myös peliriippuvuuteensa.

Järjestötyöntekijän avulla Matti sai asunnon. Se sijaitsi kuitenkin kaupungin laitamilla, kaukana päiväkeskuksesta ja palveluista, joissa hän oli siihen asti käynyt. Asunnon saamisen jälkeen Matti alkoi eristäytyä. Hän oli suurimman osan päivästä yksin kotona. Hän oli katkaissut välit juoviin ja pelaaviin ystäviinsä pysyäkseen raittiina.

Työvoimatoimisto vaatii Mattia hakemaan töitä. Matti pitää tätä kohtuuttomana, koska alkaa olla lähellä eläkeikää. Yksinäisyys saa Matin lopulta hakeutumaan vanhojen kavereiden seuraan ja alkaa pelaamaan uudelleen. Asunto alkaa mennä huonoon kuntoon ja vuokravelkaa kertyä. Matti ei halua jäädä uudelleen asunnottomaksi ja on valmis ottamaan apua vastaan.

Kysymyksiä pohdittavaksi

1. Mitkä asiat ovat vaikuttaneet siihen, että Matti on vaarassa jäädä uudelleen asunnottomaksi?
2. Mitkä asiat parantaisivat Matin tilannetta?
3. Millaiset palvelut voisivat auttaa Mattia?
4. Voisiko vertaistuesta olla apua Matille? Millä tavoin?
5. Kuinka auttaisit Mattia?



4

Luvun loppu

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

