

Tuula Puranen

Hyvällä mielellä

Mielen hyvinvoinnin opas selkokielellä



Kehitysvammaisten Tukiliitto ry

Hyvällä mielellä,
mielen hyvinvoinnin opas

Kirjoittaja Tuula Puranen

Asiantuntija Psykoterapeutti Virpi Hongisto

Kaikki oppaan teokset ovat Kettukin taidekokoelmasta.

Kansi	Maria Eloranta: Mennikäinen, 2011
Sivu 5	Simo Huusko: Lemmenjoki, 2012
Sivu 8	Anna Vesala: Ensilumi, 2015
Sivu 11	Jaana Niemelä: Nimetön, 2015
Sivu 13	Terho Vainio: Eksynyt tyttö, 2011
Sivu 16	Harri Blomberg: Kohtalon käsi vetää kaikkia puoleensa ja koskettaa maata, 2011
Sivu 21	Simo Huusko: Maisema Islannissa, 2007

Kuvaaja Timo Martola

ISBN 978-952-7059-04-3
ISBN 978-952-7059-05-0 (pdf)

Painopaikka Katajamäki Print, Ylöjärvi, 2016

Kehitysvammaisten Tukiliitto ry
Pinninkatu 51
33100 Tampere

www.kvtl.fi



Kannen kuva
Maria Eloranta: Mennikäinen, 2011

Sisältö

Mielen hyvinvoinnin opas kertoo sinulle mielenterveydestä	4
Mitä mielen hyvinvointi tarkoittaa?.....	6
Mistä tietää, että tarvitsee apua?.....	12
Keinoja, jotka voivat tukea mielen hyvinvointia	15
Terapia auttaa ongelmien käsittelyssä	19
Kuinka selviydyn?	20

Mielen hyvinvoinnin opas kertoo sinulle mielenterveydestä

**Tämä opas kertoo sinulle
mielen hyvinvoinnista
ja mielenterveydestä.**

Saat tietoa siitä,
mitä mielen hyvinvointi on
ja millaiset asiat suojaavat sitä.
Opas kertoo myös,
mistä saa apua
mielenterveyden ongelmiin.

Voit käydä opasta läpi itse
tai esimerkiksi ohjaajan
tai läheisen ihmisen kanssa.

Me ihmiset olemme
muutakin kuin luuta ja nahkaa.
Me olemme olentoja,
joilla on myös mieli.
Mielessä ovat sellaiset asiat,
jotka eivät aina näy päälle.
Silti ne voivat vaikuttaa paljon
hyvinvointiin ja siihen,
miten käyttäydymme.

Näkymättömiä asioita ovat
esimerkiksi ajatukset, tunteet,
kokemukset ja elämäntarinat.
Elämäntarina tarkoittaa kaikkea sitä,
mitä sinulle on tapahtunut
elämäsi aikana.

Monet asiat vaikuttavat
mielen hyvinvointiin.
Siihen vaikuttaa esimerkiksi
arjen asioiden sujuminen.

Tavallisia arjen asioita ovat
muun muassa koti, työ, perhe,
kaverit ja muut ihmiset,
harrastukset, vapaa-aika
ja vaikkapa asioiden hoitaminen.

Kun arjen asiat ovat kunnossa,
mielikin voi hyvin.

Kehitysvamma tarkoittaa
ymmärtämisen ja oppimisen vaikeutta,
ja siksi kehitysvammaiset ihmiset
tarvitsevat yleensä tukea asioihin,
jotka suojaavat mielenterveyttä.

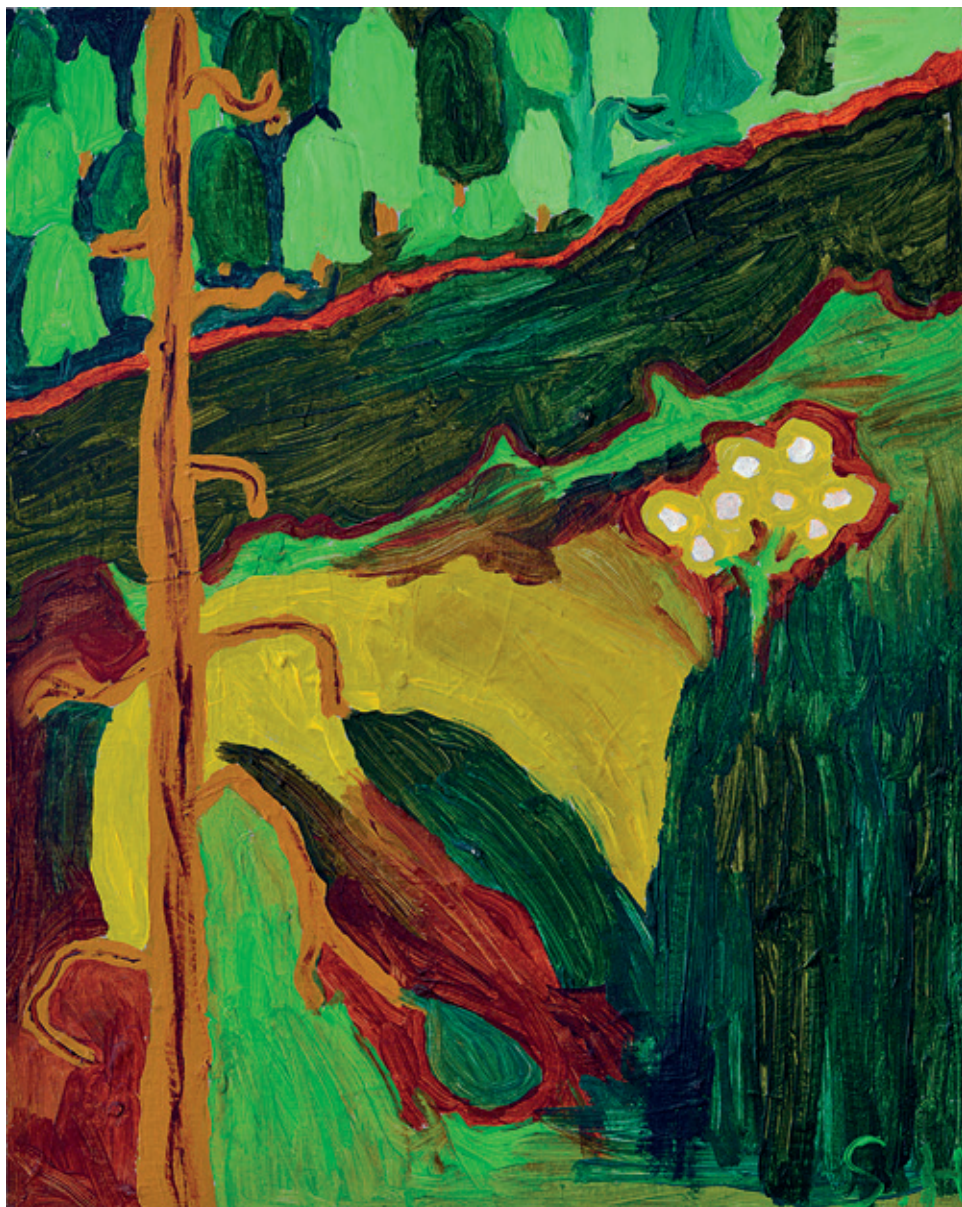
Tärkeintä on vuorovaikutus
toisten ihmisten kanssa.
Vuorovaikutus voi olla
esimerkiksi keskustelua
ja tietojen ja kokemusten
vaihtamista ihmisten kesken.

Vuorovaikutuksessa voidaan
kertoa, kysyä, vastata, selittää,
suunnitella ja pohtia yhdessä.
Vuorovaikutus auttaa ymmärtämään itseä
ja muita sekä sitä, mitä tapahtuu.

Monet kehitysvammaisten ihmisten
mielenterveyden ongelmat johtuvat
vuorovaikutuksen ongelmista, eli siitä,
ettei tule ymmärretyksi eikä kuulluksi,
tai tulee ymmärretyksi väärin.

Ymmärtämisen vaikeus haittaa
vuorovaikutusta muiden kanssa.
Se haittaa myös elämän hallintaa
ja tapahtumien käsittämistä.

Kehitysvammaiset ihmiset ovat
yhtä yksilöllisiä kuin muutkin,
mutta heillä on suurempi riski kokea
mielenterveyden ongelmia
kuin muilla ihmisillä.



Simo Huusko: Lemmenjoki, 2012

Mitä mielen hyvinvointi tarkoittaa?

Mielen hyvinvointi tarkoittaa hyvää mielen terveyttä.

Hyvä mielen terveys on voimavara, eli se auttaa sinua jaksamaan ja toimimaan oikealla tavalla elämän eri tilanteissa. Hyvä mielen terveys auttaa myös kestämaan vaikeuksia ja pettymyksiä.

Hyvä mielen terveys näkyy monella eri tavalla. Se voi näkyä esimerkiksi niin, että olet yleensä tyytyväinen itseesi ja elämääsi, ja sinulla on useimmiten hyvä ja luottavainen olo.

Kun elämässä tapahtuu vaikeita tai pelottavia asioita, on tavallista olla pahalla mielellä, väsynyt, alakuloinen, surullinen tai vihainen. Joku ehkä haluaa olla jonkin aikaa hiljaa itsekseen.

Nämä tunteet ovat tavallisia vaikean tilanteen jälkeen. Vaikea tilanne voi olla esimerkiksi läheisen menettäminen, ero, muutto tai muu luopuminen itselle tärkeästä asiasta.

Kun aikaa kuluu tarpeeksi, paha mieli menee ohi, etenkin jos siitä voi puhua ymmärtäväisen ihmisen kanssa.

Vaikean kokemuksen aiheuttamat tunteet eivät ole sama asia kuin mielen terveyden häiriö.



**Väsynyt,
surullinen,
iloinen.**

Mielen terveyden häiriö voi olla sairaus, jonka toteaminen ja hoito kuuluvat lääkärille.

Mielen hyvinvoinnin tärkeät tekijät

Eri ihmiset saavat iloa, voimaa ja hyvää mieltä eri asioista. On kuitenkin viisi tekijää, jotka vaikuttavat jokaisen ihmisen mielen hyvinvointiin ja suojaavat mielen terveyttä.

Nämä viisi tekijää ovat

- Elämän ymmärrettävyys.
- Elämänhallinnan tunne.
- Elämän merkityksellisyys.
- Sosiaaliset verkostot.
- Identiteetti.

Nämä kuulostavat ehkä
vaikeilta käsitteiltä,
joten tässä luvussa käydään
myöhemmin läpi,
mitä ne tarkoittavat.

Voit samalla pohtia,
onko jokin tekijä sellainen,
jonka kohdalla toivoisit
muutoksia elämääsi.
Mieti silloin, mikä voisi olla
muutoksen tavoite:
minkä pitäisi muuttua ja miten?

Esimerkki:
Kun tarkastelet kohtaa,
jossa kerrotaan
sosiaalisesta verkostosta,
saatat ehkä todeta,
että tunnet itsesi yksinäiseksi.

Silloin voit miettiä
vaikka ohjaajan kanssa,
olisiko hyvä tavoite
löytää sinulle kaveri.
Miettikää myös,
mikä elämässäsi muuttuisi,
jos sinulla olisi oma kaveri.

Voitte pohtia yhdessä keinoja,
miten voisit tutustua uusiin ihmisiin.
Voisitko mennä mukaan
johonkin harrastukseen,
tai löytyisikö kaveri vaikkapa
Kehitysvammaisten Tukiliiton
Best Buddies -toiminnasta?

Elämän ymmärrettävyys eli tiedät, mitä tapahtuu

Elämän ymmärrettävyys
tarkoittaa, että ymmärrät,
mitä sinulle tapahtuu.

Ymmärrät yleensä myös,
mitä ympärilläsi tapahtuu.

Elämän ymmärrettävyys syntyy
vuorovaikutuksessa muiden kanssa.
Vuorovaikutuksessa voi puhua,
mutta itseään voi ilmaista
myös muilla tavoilla,
esimerkiksi viittomalla,
piirtämällä tai kuvien avulla.

Vuorovaikutuksen
apuvälineitä sanotaan
puhetta tukeviksi ja korvaaviksi
kommunikaation keinoiksi.
Myös selkokieli voi auttaa
asioiden ymmärtämisessä.

Vuorovaikutus voi olla
hyvää tai huonoa.
Huonossa vuorovaikutuksessa
toista ihmistä ei ymmärretä
eikä kuunnella kunnolla.
Hyvässä vuorovaikutuksessa
ihmiset toimivat niin,
että he voivat ymmärtää toisiaan.

Kun elämäsi on ymmärrettävää,
sinun on helpompi käsittää,
mitä sinulle tapahtuu
ja mitä ympärilläsi tapahtuu.
Silloin sinun on helpompi tietää,
miten sinun pitää toimia
ja mitä sinulta odotetaan.

Elämän ymmärrettävyys auttaa
ennakoimaan asioita.
Ennakointi tarkoittaa,
että osaat päätellä,
mitä seuraavaksi tapahtuu
ja miten eri asiat liittyvät yhteen.
Näin elämän arvaamattomuus vähenee
ja tulee turvallisempi olo.



Anna Vesala: Ensilumi, 2015

Elämän ymmärrettävyys auttaa myös tunnistamaan omia ja muiden tunteita. Silloin on helpompi ymmärtää ja hallita omaa käyttäytymistä eri tilanteissa.

Elämän ymmärrettävyyttä voi lisätä esimerkiksi sellaisilla keinoilla, jotka auttavat olemaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Näitä keinoja ovat esimerkiksi kommunikaation apuvälineet, viittomat ja selkokieli.

Jotkut ihmiset voivat saada apua arjen hallintaan siitä, että jokaisella päivällä on oma rakenne eli struktuuri. Se tarkoittaa, että ihminen tekee tietyt asiat joka päivä aina samaan aikaan ja samalla tavalla.

Myös jokaisella viikolla voi olla oma rakenne. Silloin tiedät, mitä eri viikonpäivinä tapahtuu.

On kuitenkin tärkeää, että elämästä ei tule laitosmaista, vaan se tuntuu aina omalta ja yksilölliseltä.

Elämäntunne eli vaikutat itse omiin asioihisi

Elämäntunne tarkoittaa, että voit itse vaikuttaa siihen, mitä sinulle tapahtuu. Voit esimerkiksi valita eri vaihtoehdoista sen, joka on sinulle paras.

Omien valintojen tekeminen ja oman mielipiteen ilmaiseminen ovat itsemääräämisoikeuden käyttämistä. Mitä paremmin voit käyttää itsemääräämisoikeuttasi, sitä paremmin voit hallita elämääsi.

Itsemääräämisoikeutta voi harjoitella oman arjen asioissa, esimerkiksi kotona. Voi aloittaa pienistä valinnoista:

- Mitä laitan tänään päälle?
- Mitä haluan syödä tänään?
- Kenet haluan kutsua kylään?
- Monelta menen nukkumaan viikonloppuna?

Jos elämäntunne puuttuu, sinulla voi olla sellainen olo, että sinulle vain tapahtuu asioita etkä voi vaikuttaa niihin lainkaan. Se voi olla hyvin ahdistavaa. Siksi olisi tärkeää opetella elämäntunnetta jokaisessa asiassa, jossa se on mahdollista.

Elämän merkityksellisyys eli pidät omasta elämästäsi

Elämän merkityksellisyys tarkoittaa tunnetta, että pidät omaa elämääsi, itseäsi ja tekemisiäsi arvokkaina. Silloin sinusta on tärkeää tehdä juuri niitä asioita, joita teet. Nautit tekemisestä ja osaamisesta.



**Elämä
on
arvokas.**

Jos tarvitset uuden taidon tai tiedon, opettelet sen yleensä mielelläsi.

Kun tunnet elämäsi merkitykselliseksi, sinun on helpompi arvostaa myös muiden elämää.

Kun koet elämäsi merkitykselliseksi, iloitset onnistumisista, mutta et kovasti murehdi, jos joskus epäonnistut. Siedät pettymyksiä ja osaat toipua niistä.

Onnistumiset ja pettymysten sietäminen vahvistavat luottamusta siihen, että voit pärjätä silloinkin, kun elämässä tulee vaikeita tilanteita.

Sosiaaliset verkostot eli sinulla on tärkeitä ihmisiä

Sosiaaliset verkostot tarkoittavat kaikkia niitä ihmisiä, joiden kanssa olet tekemisissä.

Sosiaalisessa verkostossa voi olla esimerkiksi ystäviä, kavereita, perheenjäseniä, työkavereita, ohjaajia ja muita ihmisiä, joiden kanssa voit olla ja jutella ja tehdä asioita yhdessä.

Vuorovaikutus muiden kanssa voi auttaa sinua tunnistamaan omia tunteitasi ja toiveitasi.

Hyvät suhteet muihin ihmisiin suojaavat mielen hyvinvointia, kun taas yksinäisyys uhkaa sitä.

Usein yksikin ystävä riittää siihen, että elämä tuntuu paremmalta. On tärkeää, että joku välittää sinusta ja sinä välität hänestä.

Identiteetti eli käsitys itsestäsi

Identiteetti tarkoittaa käsitystä, joka sinulla on itsestäsi.

Sitä sanotaan minäkuvaksi.

- Millainen ihminen olet omasta mielestäsi?
 - Mikä sinulle on tärkeää, mistä pidät ja mitä tarvitset?
 - Millaisena ihmisenä haluat toisten sinua pitävän?
- Keiden kanssa kuulut tai haluat kuulua samaan porukkaan?

Vamma voi vaikuttaa siihen, millainen ihminen tunnet olevasi. Toisinaan vamma voi aiheuttaa erilaisuuden tunnetta.

Joskus kehitysvammaisen ihmisen voi olla vaikea hyväksyä tai myöntää, että hänellä on kehitysvamma. Silloin hän saattaa kieltäytyä vammaisten palveluista ja tuesta, vaikka hän pärjää huonosti yksin. Tällainen tilanne voi haitata mielen hyvinvointia ja aiheuttaa ahdistusta.

Oman vamman hyväksyminen suojaa mielen hyvinvointia, koska silloin on helpompi hyväksyä itsensä aivan kokonaan.

Kun ihminen hyväksyy itsensä, hänen on helpompi ajatella, että hän on yhtä arvokas kuin muutkin. Silloin hänen on myös helpompi ottaa vastaan palveluja ja tukea.

Voit miettiä, hyväksytkö sinä kehitysvammasi ja sen, että muut saattavat ajatella, että olet erilainen kuin he?

Hyvä minäkuva suojelee mielen hyvinvointia. Jos sinulla on hyvä minäkuva eli myönteinen käsitys itsestäsi, itseluottamuksesi vahvistuu. Silloin uskallat paremmin olla vuorovaikutuksessa monenlaisten ihmisten kanssa.



Jaana Niemelä: Nimetön, 2015

Mistä tietää, että tarvitsee apua?

Mielenterveys voi vaihdella
elämän eri tilanteissa.
Joskus voi olla vaikea nähdä itse,
tarvitseeko apua vai ei.

Jos on jatkuva paha olo,
jolle ei näytä olevan syytä
ja jota ei osaa oikein edes nimetä,
voit puhua siitä esimerkiksi
ohjaajan tai läheisen ihmisen kanssa.
Ehkä jo pelkkä keskustelu auttaa.

Ohjaaja tai läheinen ihminen
voi auttaa sinua eteenpäin,
jos vaikuttaa siltä,
että tarvitset ammattilaisen apua.
Ammattilaisia ovat esimerkiksi
lääkäri, psykologi, psykoterapeutti,
mielenterveyshoitaja ja
psykiatrinen sairaanhoitaja.

Mielenterveyden häiriö on
vaikea tunnistaa ja arvioida.
Kehitysvammaisilla ihmisillä on
samoja ongelmia kuin muillakin,
mutta ne voivat tulla esille
eri tavalla kuin muilla.

Mitä tarkoittaa haastava käyttäytyminen?

Kehitysvammaisten ihmisten
yleinen ongelma on niin sanottu
haastava käyttäytyminen.

Se on käyttäytymistä,
joka haittaa tai vahingoittaa
henkilöä itseään
ja muita ihmisiä.
Se voi olla esimerkiksi
tavaroiden heittäminen
tai pelottavia raivokohtauksia.



Onko
minulla
paha olla?

Haastava käyttäytyminen
voi johtua monista eri syistä.
Syynä voi olla esimerkiksi
kipu, pelko tai se,
että ei tule ymmärretyksi.
Ehkä henkilö ei osaa ilmaista
ajatuksiaan, tunteitaan ja tarpeitaan,
eivätkä muut osaa selvittää niitä.

Joskus haastava käyttäytyminen
johtuu siitä, että henkilö on
oppinut väärän tavan toimia.
Hän on saattanut oppia esimerkiksi,
että kun käyttäytyy
vihaisesti tai uhkaavasti,
pääsee rauhoittumaan
hiljaiseen huoneeseen
tai saa muuten, mitä haluaa.



Terho Vainio: Eksynyt tyttö, 2011

Haastava käyttäytyminen voi johtua myös yliherkistä aisteista. Aisteja ovat muun muassa kuulo-, näkö-, haju-, tunto- ja makuaisti.

Jos ongelmat jatkuvat, kun mahdollinen syy on poistettu, kysymys voi olla mielenterveyden häiriöstä.

Kun kehitysvammaisen ihmisen mielenterveyttä selvitetään, on otettava huomioon hänen koko elämäntilanteensa ja elämän eri alueet.

Elämäntilanteeseen kuuluvat esimerkiksi ihmissuhteet, asuminen, työ ja vapaa-aika. On selvítettävä, mitä vahvuuksia kehitysvammaisella ihmisellä on elämän eri alueilla ja mitkä asiat ovat hyvin.

Sitten katsotaan, mitkä ovat niitä asioita, joihin pitää ja voi vaikuttaa.

Mielenterveyden ongelmien syiden selvittäminen vaatii huolellisuutta, tarkkuutta, aikaa ja yhteistyötä.

Mielenterveyden tutkimuksiin voi hakeutua kehitysvammaneuvolaan, kehitysvammapoliklinikalle tai psykiatriin palveluihin. Kehitysvammainen henkilö voi tarvita mukaan omaisen tai työntekijän.

Omaisen tai työntekijän on hyvä valmistautua vastaamaan muun muassa tällaisiin kysymyksiin:

- Mikä kehitysvammaiselle asiakkaalle on tavallista käyttäytymistä?
- Miten käyttäytyminen on muuttunut?
- Onko kehitysvammaisen henkilön elämässä tapahtunut viime aikoina muutoksia?

Joitakin oireita avun tarpeesta

Tässä on joitakin tyypillisiä mielenterveyden häiriöiden oireita, joista on hyvä keskustella ammattilaisen kanssa:

- voimakas ärtyisyys, aggressiivisuus, haastava käyttäytyminen
- erittäin kielteinen minäkuva
- niin voimakas pelko, että se häiritsee elämää
- traumasta johtuva pelko; trauma on jonkin tapahtuman aiheuttama henkinen tai fyysinen vaurio
- voimakas ahdistus
- jatkuvat ongelmat ihmissuhteissa ja riitely muiden kanssa
- eristäytyminen muista ihmisistä
- itsetuhoiset puheet tai itsetuhoisen käytös
- vaikeudet elämäntilanteen hallinnassa, syrjäytyminen ja päihteiden käyttö
- ylikorostunut seksuaalisuus tai toisten seksuaalinen häirintä
- jatkuvat ongelmat uni- tai vuorokausirytmissä

Keinoja, jotka voivat tukea mielen hyvinvointia

Mielen hyvinvoinnin tukemiseen voi käyttää monenlaisia keinoja. Niistä kuusi esitellään tässä luvussa.

Mielen hyvinvoinnin tukemisen keinoja ovat

- Elämäntarina
- Vaikeiden tilanteiden kohtaaminen terapian avulla
- Muistutuskortti
- Kuvat elämän ymmärtämisen apuna
- Toimintamallien kuvittaminen
- Valokuva tavoitteesta

Ensin esitellään elämäntarina.

Elämäntarina

Yksi keino tukea mielenterveyttä on elämäntarinan kokoaminen. Elämäntarina syntyy siitä, mitä ajattelet omasta elämästäsi. Voit miettiä esimerkiksi:

- Mitä sinulle on tapahtunut elämän eri vaiheissa?
- Millaisia muistoja sinulla on?
- Mitkä asiat ja ketkä ihmiset ovat olleet sinulle tärkeitä?

Ehkä sinusta tuntuu, että elämäsi ei ole selkeä tarina. Sen sijaan se tuntuu ja näyttää tapahtumien ja ihmisten sekoitukselta, josta on vaikea saada selvää.

Silloin kannattaa jutella esimerkiksi ammattilaisen tai jonkun läheisen kanssa. Näin voit saada selkeämmän käsityksen siitä, mitä elämässäsi on tapahtunut ja mitkä asiat liittyvät toisiinsa.



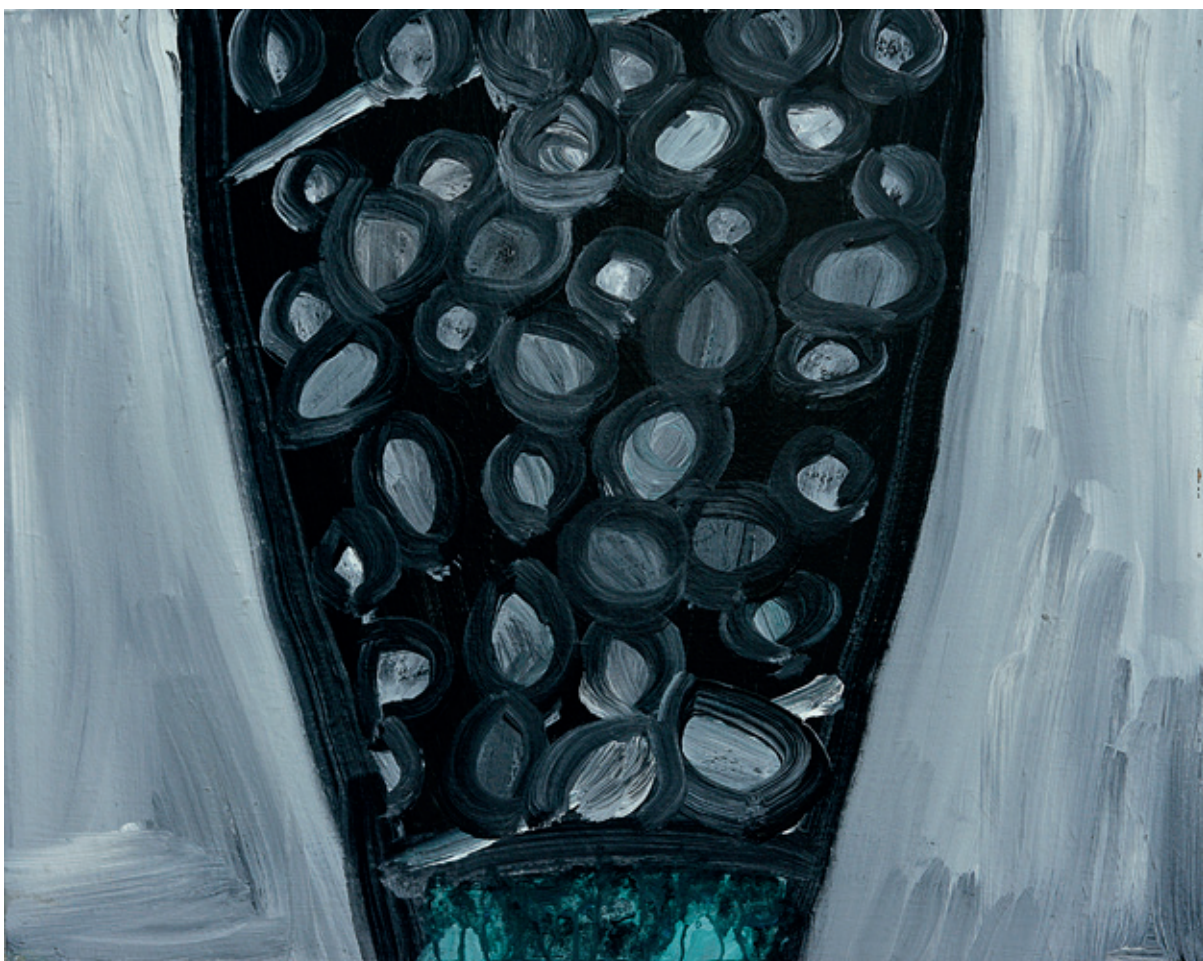
Minun
oma
tarinani.

Keskustelu voi auttaa muistamaan tärkeitä asioita elämän varrelta, ja varsinkin hyviä asioita kannattaa muistella.

Kun rakennat elämäntarinaasi, elämäsi ymmärrettävyys kasvaa. Samalla ehkä alat ymmärtää paremmin myös itseäsi, ja itsetuntemuksesi vahvistuu. Myös identiteettisi eli minäkuvasi voi tulla yhä selkeämmäksi.

Elämäntarina kannattaa kirjata muistiin. Jos et pysty tekemään sitä itse, voit pyytää jotakuta muuta kirjoittamaan asioita ylös.

Elämäntarinan voi tehdä myös valokuvien ja piirroksin. Tärkeät esineetkin voivat olla osa elämäntarinaa, koska niihin voi liittyä hyviä muistoja.



Harri Blomberg: Kohtalon käsi vetää kaikkia puoleensa ja koskettaa maata, 2011

Joissakin tilanteissa on hyvä, jos muutkin ihmiset tuntevat elämäntarinasi pääkohdat. Esimerkiksi ohjaajien voi olla helpompi ymmärtää sinua, kun he tietävät tarpeeksi siitä, miten elämäsi on mennyt.

Vaikeiden tilanteiden kohtaaminen terapian avulla

Jokaisen ihmisen elämässä on vaikeita asioita ja kokemuksia. Osa niistä on voinut olla jopa traumaattisia.

Traumaattinen kokemus tarkoittaa sellaista kokemusta, josta on tullut henkinen tai fyysinen vaurio eli trauma. Se voi haitata elämää, vaikka tapahtumasta olisi kulunut jo pitkä aika.

Myös kehitysvammainen ihminen tarvitsee terapiaa, jos hänellä on ollut traumaattisia kokemuksia.

Terapia auttaa häntä saamaan voimavaransa takaisin. Terapiassa käsitellään esimerkiksi sitä, miten hän on selviytynyt vaikeista kokemuksista ja mikä hänen vahvuutensa on auttanut selviytymisessä.

Lisäksi keskustellaan siitä, mitä hän teki hyvin ja oikein, vaikka tilanne oli vaikea, ja pohditaan, millä tavalla hän on nyt vahvempi kuin ennen.

Muistutuskortti

Muistutuskortti voi auttaa silloin, kun tulee paha mieli. Muistutuskortissa on asioita, jotka silloin on hyvä muistaa.

Voit tehdä muistutuskortin yhdessä ohjaajan tai jonkun läheisen ihmisen kanssa. Muistutuskortissa voi olla kuvia tai tekstiä tai molempia. Tärkeintä on, että ymmärrät kortin sanoman.

Muistutuskortissa voi olla kuvia tai tekstiä esimerkiksi tällaisista asioista:

- Mikä elämässäsi on hyvin tällä hetkellä?
- Mistä olet iloinen?
- Mitä vahvuuksia sinulla on? Vahvuus tarkoittaa sinussa olevia hyviä asioita.
- Ketkä välittävät sinusta?
- Kenelle voit kertoa pahasta olostasi?
- Mitä muuta sinun pitää tehdä, jos tulee paha olo?

Kun kortti on valmis, voit pitää sitä aina mukana esimerkiksi laukussa tai repussa.



**Yksin
vai
yhdessä?**

Kun sinulle tulee paha olo,
voit ottaa kortin esille.

Kuvat elämän ymmärtämisen apuna

Jos ihmisellä on
vaikeuksia puhumisessa,
kuvista voi olla paljon apua.
Kuvilla voi korvata, selventää
ja täydentää puhetta.
Kuvien avulla voi lisätä
elämän ymmärrettävyyttä.

Kuvia voi käyttää
monella tavalla.
Niillä voi esimerkiksi
ilmaista tunteita
ja kertoa omaa elämäntarinaa.
Kuvien avulla voi myös
kertoa omia mielipiteitä
ja esitellä omia tavoitteita.

Lisäksi kuvien avulla
voi laittaa asioita ja tapahtumia
erilaisiin järjestyksiin
esimerkiksi tärkeyden tai
ajankohdan mukaan.

Toimintamallien kuvittaminen

Toimintamallien kuvittaminen
tarkoittaa sitä,
että vaikeasta tilanteesta tehdään
kuvien avulla tarina.
Vaikea tilanne voi olla
esimerkiksi uuden ihmisen
kohtaaminen.

Joku voi ahdistua esimerkiksi siitä,
kun omaan ryhmään
tulee uusi ihminen.
Ahdistunut henkilö ei ehkä puhu
uudelle ihmiselle mitään,
tai hän on muuten töykeä
uutta ihmistä kohtaan.

Kuvatarina voi olla
vaikkapa sarjakuva.

Siinä esitetään, mitä tapahtui,
kun uusi ihminen tuli ryhmään.
Samalla voidaan harjoitella
uuden ihmisten kohtaamista
ja esittää myös kuvien avulla,
miten sellaisessa tilanteessa
voisi ensi kerralla toimia.

Valokuva tavoitteesta

Joskus voi tuntua siltä,
että on jatkuvasti tyytymätön
ja mielessä on vain huonoja asioita.
Silloin kannattaa miettiä,
miten tilannetta voisi korjata:
mikä olisi sellainen tavoite,
että siitä tulisi parempi olo?

Tavoitteen asettamisesta
on paljon hyötyä.
Elämälle tulee suunta,
ja tavoitteen saavuttaminen lisää
elämäntunnetta.

Tavoite ei saa olla
liian helppo tai liian vaikea,
ja on tärkeää,
että asetat sen itse.
Tavoitteen pitää olla sinun
eikä esimerkiksi
ohjaajan tai vanhempien.

Jos tavoite on kovin suuri,
se kannattaa jakaa pieniin osiin
eli osatavoitteisiin.
Niin voit edetä ikään kuin
yksi askel kerrallaan.

Ota jonkun kanssa valokuva
sellaisesta tilanteesta,
jossa olet saavuttanut
jonkin tavoitteesi.
Kiinnitä sitten kuva oveen
tai muuhun paikkaan,
josta näet sen joka päivä.

Terapia auttaa ongelmien käsittelyssä

Myös kehitysvammaiset ihmiset voivat saada psykoterapiaa.

Psykoterapiassa terapeutti ja asiakas keskustelevalle sellaisella tavalla, josta asiakas saa apua mielenterveyden ongelmaan.

Psykoterapeutin kanssa pohditaan esimerkiksi jotakin tilannetta, joka on sattunut asiakkaalle.

Voidaan keskustella esimerkiksi:

- Mitä tapahtui?
- Mitä sinä teit?
- Mitä muut tekivät?
- Mikä sinua ärsytti tai harmitti?
- Mitä olisit voinut tehdä toisin?
- Mitä opit tästä tilanteesta?
- Miten ensi kerralla voit toimia samassa tilanteessa?

Moni kehitysvammainen henkilö on kertonut, että psykoterapiasta on ollut hänelle hyötyä.

Psykoterapian rinnalla voidaan käyttää myös muita menetelmiä asiakkaan auttamiseen.

Kehitysvammaiset ihmiset voivat saada apua esimerkiksi musiikkiterapiasta, taideterapiasta ja toimintaterapiasta.

Myös kehitysvammaiset ihmiset voivat hakea Kelan tukemaa terapiaa. Siihen tarvitaan yleensä lääkärin B-lausunto ja kuntoutussuunnitelma.

Kelan tukemasta terapiasta saa lisätietoa netissä osoitteesta www.kela.fi



Voiko
terapia
auttaa?

Kuinka selviydyn?

Kaksi tarinaa selviytymisestä

**Jos sinulla on paha olo,
sinun kannattaa jutella siitä
jonkun kanssa.**

Voitte miettiä yhdessä,
pitäisikö sinun hakea
apua asiantuntijalta,
vai olisiko ensin hyvä kokeilla
jotakin muuta keinoa.

Tässä on kaksi esimerkkiä siitä,
miten kehitysvammainen henkilö
sai apua ongelmaansa.

Minna oppi luottamaan ihmisiin

Minna on nuori nainen.
Hän puhuu sujuvasti
ja selviää melko hyvin
arjen toimista.

Hänen ongelmansa oli se,
ettei hän voinut luottaa
muihin ihmisiin.

Kun Minna oli lapsi,
häntä kiusattiin koulussa.
Silloin hän lakkasi luottamasta
muihin ihmisiin.
Minnasta tuntui myös uhkaavalta,
jos hänelle puhuttiin
liian vaikeilla sanoilla.

Hän sai apua siitä,
että hänen kanssaan käsiteltiin
sellaisia sanoja ja sanontoja,
joita hän ei ymmärtänyt.
Kun hän oppi, mitä ne tarkoittivat,
hän rauhoittui.

Vähitellen hän oppi myös
luottamaan muihin ihmisiin.

Hän oppi luottamaan siihen,
etteivät muut tahdo hänelle paha.

Hyvä lopputulos vaati paljon toistoa,
eli sanoja ja sanontoja
käsiteltiin Minnan kanssa
monta kertaa päivässä.

Heikki oppi kohtaamaan vieraan ihmisen

Heikki opiskeli ryhmässä.
Kun ryhmään tuli uusi ihminen,
Heikki ahdistui kovasti.
Hän käyttäytyi uhkaavasti
eikä suostunut puhumaan
uudelle ihmiselle mitään.

Heikin kanssa tehtiin kuvasarja siitä,
miten uusi ihminen
pitää ottaa vastaan.
Lisäksi harjoiteltiin
uuden ihmisen kohtaamista.

Harjoittelun kuluessa
Heikistä alkoi tuntua siltä,
että hän pystyy hallitsemaan
omaa käyttäytymistään.

Kun uusi ihminen tuli
ryhmään seuraavan kerran,
Heikki kätteli häntä,
esitteli itsensä ja pyysi
vierasta istumaan.
Hän oli opetellut uuden toimintamallin.
Sen jälkeen kohtaamiset
uusien ihmisten kanssa
ovat sujuneet hyvin.



Simo Huusko: Maisema Islannissa, 2007

Omia muistiinpanoja

[illegible]

Hyvällä mielellä

**Tämä opas kertoo sinulle
mielen hyvinvoinnista ja mielenterveydestä.**

Saat tietoa siitä,
mitä mielen hyvinvointi on
ja millaiset asiat suojaavat sitä.
Opas kertoo myös avusta
mielenterveyden ongelmiin.

Voit käydä opasta läpi itse
tai esimerkiksi ohjaajan
tai läheisen ihmisen kanssa.

Tämä opas auttaa sinua miettimään
mielenterveyttä monesta näkökulmasta.

Opasta voi käyttää
myös erilaisilla kursseilla,
joilla keskustellaan
mielen hyvinvoinnista
ja mielenterveydestä.

Kehitysvammaisten Tukiliitto ry
Pinninkatu 51
33100 Tampere
www.kvtl.fi

