

# Mielenterveyspaketteja **KOULULLE**

## *Vuoden ympäri* **LUENNOT**

- Mielenterveyden edistämistä
- Omaisen tarina
- Kiusaamisesta

## *Tarjolla helmi-maaliskuussa* **DRAAMA TYÖPAJAT**

## *Tarjolla lokakuusta toukokuuhun* **ERÄTAUKO**

- Avoin dialogi

## *Tarjolla lokakuusta maaliskuuhun* **VARJOTON MIELI**

*Elokuva – ja tehtävämateriaali yläasteikäisille*

## *Tarjolla lokakuusta helmikuuhun* **TEEMAPÄIVÄT JA TYÖPAJAT**

*esimerkiksi*

- Tunteet
- Itsetunto

Paketit ovat maksuttomia koululle ja koulu saa vapaasti valita 1 – 3 pakettia lukuvuodessa.

Lisätietoja antaa nuorisokoordinaattori Anna Håkans,  
[anna.hakans@finfamipohjanmaa.fi](mailto:anna.hakans@finfamipohjanmaa.fi) tai 044-9777 335

Ilmoitattehan viimeistään 30.8.2019 jos koulunne haluaa jonkun näistä paketeista.

## MIELETERVEYSPAKETTEJA KOULUILLE

FinFami Pohjanmaa on mielenterveysomaisten yhdistys. Tarjoamme tietoa ja tukea omaisille, jotka ovat huolissaan jonkun läheisen mielenterveydestä. Yhdistyksellä oli yhteistyössä SÖAF:n kanssa kolmevuotinen kouluihin suuntautunut nuorisoprojekti, jonka tarkoituksena oli lisätä tietoutta mielenterveydestä ja mielenterveysongelmista, vähentää stigmaa ja helpottaa keskustelua vaikeistakin asioista. Projekti koettiin hyvänä ja yhdistyksemme tulee jatkossa tarjoamaan kouluille ilmaisia mielenterveyspaketteja. Koulu voi vapaasti valita 1 – 3 pakettia vuodessa.

### Luennot (vuoden ympäri)

Tarjoamme luentoja mielenterveydestä ja mielenterveysongelmista. Koulu voi itse valita haluavatko he asialuennon vai kokemusasiantuntija luennon. Tarjoamme luentoja nuorille, heidän vanhemmille sekä koulun henkilökunnalle. Aiheita mistä voimme luennoida: Miten mielenterveyttä edistetään, minkälaista on olla mielenterveysomainen ja koulukiusaamisesta.

### Erätauko (tarjolla lokakuusta toukokuuhun)

Erätauko on uusi tapa käydä rakentavaa keskustelua. Mahdollisuus harkita asioita rauhassa uusista näkökulmista. Erätauon lähestymistapa on dialogi, joka on rakentava ja tasavertainen tapa keskustella.

Erätauko – dialogia voi käyttää luokassa tai pienemmissä ryhmissä, joissa on sekä oppilaita, opettajia ja vanhempia.

Erätauon aiheita voi olla: hyvä koulu, nuorten mielenterveyden edistäminen tai koulukiusaaminen.

### Työpajat ja teemapäivät (tarjolla lokakuusta helmikuuhun)

Tarjoamme koululle työpajapaketteja yhdellä tai useammalla teemalla. Työpajojen tarkoituksena on tarjota nuorille teoreettista tietoa ja käytännön harjoituksia mielenterveyteen liittyen.

Esimerkkejä teemoista: tunteet, itsetunto, mielenterveys ja ryhmäytyminen.

Työpajat voidaan toteuttaa yhteistyössä ammattikorkeakouluopiskelijoiden kanssa.

### VARJOTON MIELI (TARJOLLA LOKAKUUSTA MAALISUUHUN)

Tutkimusten mukaan noin joka neljäs nuori kokee haittoja kodin päihde- tai mielenterveysongelmien takia. Häpeä on tavallisin aiheutuneista haitoista. Se estää monien kohdalla tuen hakemisen ja asioista keskustelun. Varjottoman mielen tavoitteena on lisätä nuorten tietoisuutta siitä, että vaikeita asioita koetaan kaikissa kodeissa. Kenelläkään ei ole syytä kokea itseään muita huonommaksi, eikä ketään pidä leimata vanhempien ongelmien takia.

Varjoton mieli on yläasteikäisille suunnattu elokuva – ja tehtävämateriaalipaketti.

### DRAAMA TYÖPAJA (TARJOLLA HELMI-MAALISUUSSA)

Draamatyöpajojen tarkoituksena on draaman avulla nostaa esiin mielenterveys – ja mielenterveysongelmiin liittyviä aiheita. Draamatyöpaja on jaettu kahteen osaan, ensimmäinen osa on itse teatterinäytös ja toinen osa on draamaan liittyvä jälkipuintitunti.

Draamatyöpajat toteutetaan yhteistyössä Novia teatteri-ilmaisuopiskelijoiden kanssa.

Jos haluatte tilata jonkin yllämainituista paketeista, niin ilmoittakaa siitä viimeistään 30.8.2019

Lisätietoja paketeista antaa nuorisokoordinaattori Anna Håkans

[anna.hakans@finfamipohjanmaa.fi](mailto:anna.hakans@finfamipohjanmaa.fi) tai 044-9777 335



**KUN YKSI  
SAIRASTUU  
MONEN MAAILMA MUUTTUU.**

Älä jää yksin.