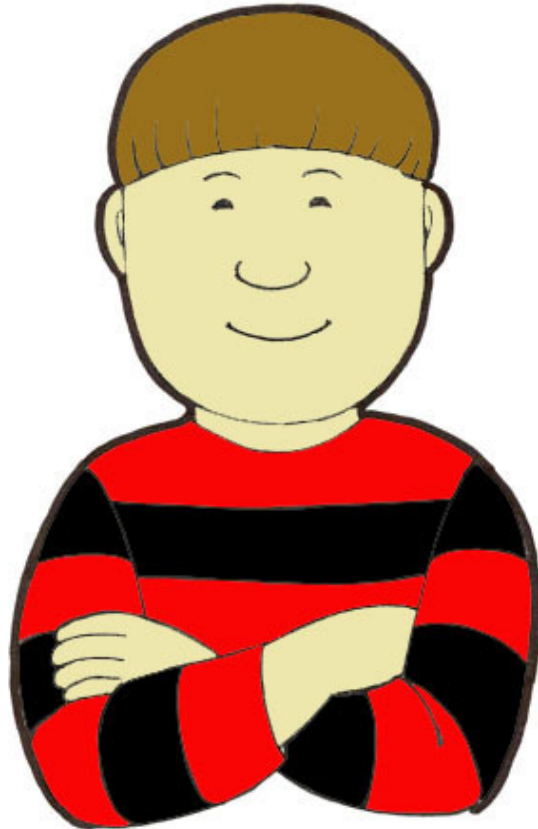


MINUN HYVÄ OLONI

OSA I: TIETOA HYVINVOINNISTA

Tässä vihkossa kerrotaan hyvinvoinnista ja siitä, mitkä asiat vaikuttavat hyvinvointiin.

Vihkossa on myös vinkkejä siihen, miten omaa hyvinvointia voi edistää.



Mitä hyvinvointi on?

Ihminen voi hyvin silloin,
kun hän on terve ja hänellä on hyvä mieli.

Oma hyvinvointi on tärkeä asia.
Siihen kannattaa kiinnittää huomiota.
Ihminen voi itse vaikuttaa siihen,
millaiseksi hän tuntee vointinsa.

Hyvinvointi koostuu monenlaisista asioista.
Tässä vihkossa on esitelty erilaisia asioita,
joista hyvinvointi muodostuu.

1. Minulla on hyvä tunne omasta itsestäni. Pidän itsestäni.

Olemme kaikki erilaisia.
Jokainen ihminen on hyvä juuri sellaisena kuin hän on.
On tärkeää, että pitää itse itsestään.

Kun ihminen pitää itsestään,

- hän arvostaa itseään
- hän haluaa tehdä asioita, joista pitää
- hän on yleensä onnellinen
- hänellä on haaveita ja unelmia
- hän on yleensä tyytyväinen elämäänsä.

Terveys ja hyvinvointi liittyvät yhteen.
Samat asiat, jotka auttavat ihmisiä pysymään terveenä,
auttavat ihmisiä myös pysymään hyvällä mielellä.

Omasta terveydestä voi huolehtia esimerkiksi:

- nukkumalla riittävästi
- syömällä terveellisesti
- harrastamalla liikuntaa
- tekemällä sellaisia asioita, joista pitää
- rentoutumalla.

2. Elämässäni on läheisiä ja tärkeitä ihmisiä. Tunnen, että minua arvostetaan.

Ihmissuhteet ovat tärkeä asia.

Sosiaalinen elämä, eli kanssakäyminen muiden ihmisten kanssa, liittyy hyvinvointiin.

Ihminen voi hyvin,

kun hänellä on elämässään hänelle tärkeitä ihmisiä.

Esimerkiksi puoliso, perheenjäsenet, ystävät, sukulaiset ja tuttavat ovat monille tärkeitä ihmisiä.

Jokaisella ihmisellä on omat tärkeät ihmiset.

Tärkeät ihmiset voivat olla ketä tahansa.

Esimerkiksi joku työkaveri voi olla tärkeä ihminen.

Tärkeät ihmiset voivat jo olla elämässäsi.

Voit myös tavata uusia ihmisiä,

joista voi tulla sinulle tärkeitä ihmisiä.

Toisten ihmisten kanssa on mukava tehdä asioita yhdessä.

Toiselle ihmiselle voi myös kertoa omista huolistaan ja murheistaan.

Toiset ihmiset voivat myös kertoa sinulle omista huolistaan.

On tärkeää löytää erilaisia tapoja olla yhteydessä ja tekemisissä muiden ihmisten kanssa.

Hyvinvointia lisää tunne siitä,

että muut ihmiset arvostavat itseä.

Kun arvostamme toinen toisiamme,

kohtelemme toisiamme kunnioittavasti ja ystävällisesti.

Arvostukseen kuuluu toisen ihmisen kuunteleminen ja hänen mielipiteidensä arvostaminen. Kuulluksi tuleminen on hyvinvoinnin kannalta tärkeä asia.

3. Olen aktiivinen. Voin tehdä asioita joista nautin.

Ihminen voi hyvin, kun hän on aktiivinen, tekee erilaisia asioita ja osallistuu.

Ihmiset ovat erilaisia.

Toiset ihmiset tekevät enemmän asioita kuin toiset.

On erilaisia tapoja olla aktiivinen.

Tärkeää on miettiä, miten voi itse olla aktiivinen.

Aktiivinen voi olla monella tavalla, esimerkiksi

- harrastamalla erilaisia asioita
- tapaamalla ihmisiä ja keskustelemalla heidän kanssaan
- osallistumalla tapahtumiin tai järjestämällä niitä
- osallistumalla seuratoimintaan
- vaikuttamalla yhteisiin asioihin.

Ihminen voi usein hyvin silloin, kun hän voi tehdä sellaisia asioita, joista hän pitää. Jokainen ihminen pitää erilaisten asioiden tekemisestä.

Joku pitää kotona puuhastelusta.

Kotona voi tehdä monenlaisia asioita, esimerkiksi

- lukea
- katsoa televisiota
- tehdä kotitöitä
- tehdä käsitöitä
- kuunnella musiikkia
- soittaa jotakin soitinta
- maalata tai piirtää
- kutsua ihmisiä kylään.

Toiset ihmiset viettävät mielellään aikaansa muualla kuin kotona.

Kodin ulkopuolella voi tehdä monenlaisia asioita, esimerkiksi

- osallistua erilaisiin tapahtumiin
- käydä harrastuksissa
- ulkoilla
- tavata ihmisiä
- käydä elokuvissa tai kirjastossa.

Hyvinvoinnin kannalta on myös tärkeää, että voi tehdä itselleen mieluisaa työtä.

Ihmiset haluavat työskennellä hyvin erilaisten asioiden parissa.

On hyvä pohtia, millaisesta työstä juuri itse voisi olla kiinnostunut.

Työssä jaksaa paremmin, kun sen kokee omakseen ja pitää työtehtävistään.

Hyvinvointia lisää tunne siitä,

että voi itse antaa oman panoksensa maailmalle.

Työn tekeminen on yksi tapa antaa oma panoksensa.

Muita tapoja voivat olla esimerkiksi

- vapaaehtoistyö
- muiden ihmisten auttaminen eri tavoin.

Jokainen ihminen voi antaa oman panoksen jollakin tavalla.

Kannattaa pohtia, millaisia taitoja, vahvuuksia ja kiinnostuksen kohteita itsellä on.

4. Pohdin, millaista elämää haluan elää. Teen omaa elämäni koskevia valintoja ja päätöksiä.

Myös omassa elämässään voi olla aktiivinen.

Ihminen voi hyvin, kun hän voi tehdä itseään ja omaa elämäänsä koskevia päätöksiä ja valintoja.

Valintoja ja päätöksiä voi tehdä niin pienissä kuin suurissakin asioissa.

Pieni päätös voi olla vaikkapa se,

mitä syö lounaaksi tai moneltako menee illalla nukkumaan.

Suuria päätöksiä voi tehdä esimerkiksi siitä,
missä ja kenen kanssa asuu tai mitä opiskelee.

Jokaisen ihmisen elämä on omannäköistä.
Jokainen ihminen tekee omassa elämässään omanlaisiaan valintoja.

Päätöksiä ja valintoja voi tehdä siitä,
millä tavalla juuri nyt haluaa elää.
Tällöin puhutaan omasta elämäntyylistä.

Valintoja ja päätöksiä voi tehdä myös tulevaisuuteen liittyen.
Tällöin voi pohtia, millaista elämää haluaa tulevaisuudessa elää.

Hyvinvointia lisää myös se,
että on mahdollisuuksia harjoitella ja oppia uusia asioita ja taitoja.
Kannattaa pohtia,
mitä itse haluaisi harjoitella tai oppia.

Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää,
että voi kertoa omat mielipiteensä asioista.
Kaikki ihmiset eivät aina ole asioista samaa mieltä.
Kaikilla on kuitenkin oikeus omaan mielipiteeseensä,
vaikka joku toinen olisikin asiasta eri mieltä.

5. Elämässäni ja tulevaisuudessa on asioita, joita odotan innolla.

Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää,
että elämässä on odottamisen arvoisia asioita.
Odottamisen arvoiset asiat voivat olla esimerkiksi

- matkoja
- syntymäpäiviä
- lomia
- erilaisia tapahtumia
- ystävien ja läheisten tapaamisia.

Omaa tulevaisuuttakin kannattaa miettiä.
Toiset ihmiset tykkäävät suunnitella enemmän.
Toiset eivät halua suunnitella pitkälle tulevaisuuteen.
Tärkeää on löytää oma tapa pohtia,
millaista elämää haluaisi itse tulevaisuudessa elää.

Hyvinvointiin liittyy myös myönteinen elämänasenne.
Se tarkoittaa kykyä tunnistaa hyviä asioita omassa elämässä
ja iloita niistä.
Hyvinvoiva ihminen suhtautuu yleensä toiveikkaasti tulevaisuuteen.

Tunteet

Kaikki ihmiset kokevat elämässään erilaisia tunteita.

Ihminen voi olla esimerkiksi:

- iloinen
- surullinen
- vihainen
- pelokas
- huolestunut.

Ihmisillä on oikeus kokea kaikenlaisia tunteita.

Tunteet vaihtelevat.

Ihminen voi olla joskus hyvin iloinen.

Joskus hän voi kuitenkin olla myös surullinen tai vihainen.

Toisinaan ihminen voi myös pelätä jotakin asiaa.

Ihmiset ovat joskus myös huolissaan erilaisista asioista.

Joskus ihminen voi myös kokea itsensä stressaantuneeksi.

Näin voi käydä esimerkiksi silloin,

jos mielessä on liikaa pohdittavia asioita.

Eri ihmiset stressaantuvat erilaisista asioista.
Stressiä voivat aiheuttaa esimerkiksi erilaiset arkipäivän asiat.
Joskus voi tulla riitaa jonkun toisen ihmisen kanssa.
Joskus raha-asiat voivat aiheuttaa stressiä.
Stressiä voi aiheuttaa myös joku muutos elämässä.

Ihmiset kokevat stressin eri tavalla.
Jollekin voi tulla paha olo.
Joku toinen voi kokea itsensä levottomaksi tai ahdistuneeksi.
Jotakin voi itkettää ilman syytä.
Joku toinen voi nukkua huonosti.

Kaikki ihmiset kohtaavat elämässään myös ikäviä asioita ja tuntemuksia.
Ne menevät yleensä ohi.
Usein olo helpottuu, kun voi kertoa toiselle ihmiselle huolistaan.
Usein myös ajan kuluminen auttaa.

Elämän muutostilanteet aiheuttavat erilaisia tunteita

Kaikkien ihmisten elämässä tapahtuu erilaisia muutoksia.
Muutokset voivat olla pieniä tai suuria.

Suuria muutoksia voivat olla esimerkiksi

- työpaikan vaihtaminen
- opiskelujen aloittaminen
- muutto uuteen kotiin
- läheisen ihmisen sairastuminen tai kuolema.

Muutokset herättävät ihmisissä erilaisia tunteita.
Joskus muutostilanteet voivat jännittää, hermostuttaa,
huolestuttaa tai järkyttää.

On normaalia tuntea erilaisia tuntemuksia,
kun kohtaa elämässään muutoksia.
Se, millaisia tuntemuksia muutokset herättävät,
riippuu aina ihmisestä.

Myös mukava muutos elämässä voi jännittää ja huolestuttaa.
Tällainen kiva muutos voi olla esimerkiksi muutto uuteen kotiin.
Vaikka muuttaminen tuntuisi kivalta,
se voi silti huolestuttaa.
Tämä on normaalia,
sillä muutto on iso muutos elämässä.

Kun aikaa kuluu, tuntemukset usein lievenevät.
Ihmiset tottuvat uuteen tilanteeseen ja tapahtuneeseen muutokseen.
Tätä kutsutaan sopeutumiseksi.

10 vinkkiä hyvinvointiin

1. Pidä yhteyttä perheeseesi ja ystäviisi.

Tapaa sinulle tärkeitä ihmisiä ja ihmistä, joiden seurassa viihdyt.
Tehkää yhdessä asioita, joita on kiva tehdä.
Pidä yhteyttä myös kauempana asuviin ystäviin, tuttaviiin tai sukulaisiin.
Soita, tekstaa tai lähetä sähköpostia tai vaikkapa kortti tai kirje.

2. Puhu läheistesi ja ystäväsi kanssa huolistasi ja mieltäsi vaivaavista asioista.

Jokaisella on hyvä olla ainakin yksi ihminen,
jonka kanssa voi jutella kaikenlaisista asioista.
Voit kertoa hänelle omista asioistasi
ja kuunnella puolestasi hänen ajatuksiaan ja huoliaan.
On hyvä puhua myös siitä, miltä joku asia tuntuu.

3. Tee asioita joista nautit.

Vapaa-aikaa voi viettää monella tavalla.

Voit tehdä asioita kotona, esimerkiksi katsella televisiota, lukea, pelata pelejä tai kuunnella musiikkia.

Voit myös tehdä asioita kodin ulkopuolella, esimerkiksi käydä elokuvissa, ravintolassa tai harrastaa liikuntaa. Voit halutessasi myös ryhtyä harjoittelemaan jotakin uutta taitoa, osallistua esimerkiksi valokuvauskurssille. Kehitä itseäsi ja opettele uutta!

4. Huolehdi terveydestäsi.

Käy säännöllisesti lääkärissä.

Keskustele lääkärin tai hoitajan kanssa siitä, millä tavoin sinun kannattaa seurata terveyttäsi.

Yritä syödä terveellisesti ja nauti ruoasta.

Välipalaksi kannattaa syödä esimerkiksi pähkinöitä tai hedelmää.

Suklaa, sipsit ja keksit eivät ole terveellisiä välipaloja.

Juo kohtuudella kahvia, teetä, sokerisia mehuja ja limsoja sekä alkoholia.

Ulkoile ja harrasta liikuntaa.

Lyhyt kävelylenkki raikkaassa ulkoilmassa voi piristää myös mieltä.

5. Järjestä aikaa rentoutumiselle.

Ole hyvä itsellesi.

Jos tunnet olosi stressaantuneeksi, istu alas ja hengitä hetki rauhallisesti.

Voit myös sulkea silmäsi.

Tämä voi auttaa sinua rauhoittumaan.

Rentoutumisessa voivat auttaa myös esimerkiksi musiikki, kylpy tai sauna.

Myös ulkona oleminen voi auttaa.

6. Pohdi, millaista elämää haluat elää ja miten voisit antaa oman panoksesi.

Pohdi, millaista olisi hyvä elämä juuri sinun kohdallasi.

Miten haluaisit käyttää päiväsi?

Voit tehdä työtä, opiskella tai käydä päivä- tai työtoiminnassa.

Voit myös tehdä vapaaehtoistyötä.

Pohdi, millä tavoin voisit antaa oman panoksesi.

Voisitko sinä auttaa jotakuta muuta?

Ystäväsi ja läheisesi voivat auttaa sinua näiden asioiden pohtimisessa.

7. Ole aktiivinen!

Kokeile rohkeasti uusia asioita.

Tutustu uusiin ihmisiin.

Mene tanssimaan, uimaan tai kokeile puutarhanhoitoa.

Liikunta auttaa sinua voimaan hyvin.

Harrastusten parissa voit myös tavata uusia ihmisiä ja löytää uusia ystäviä.

Osallistu erilaisiin tapahtumiin ja vaikkapa jonkun harrastusseuran toimintaan.

8. Tiedä oikeutesi ja puolusta niitä.

On tärkeää huolehtia omista oikeuksistaan ja puolustaa niitä.

Voit osallistua esimerkiksi Me Itse ry:n toimintaan.

Me Itse on kehitysvammaisten oma yhdistys,
joka puolustaa kehitysvammaisten oikeuksia.

He järjestävät tapaamisia,

missä voit tavata uusia ihmisiä ja oppia uusia asioita.

Ota selvää, toimiiko kotikaupungissasi tällainen yhdistys.

Voit löytää heidät myös internetistä ja Facebookista.

9. Pura tuntojasi.

Toisinaan ei huvita puhua kenenkään kanssa.

Joskus voi haluta olla ihan yksin.

Voit kokeilla, mikä olisi sinulle paras tapa purkaa tuntojasi
jotenkin muuten kuin puhumalla.

Voit piirtää tai maalata, kuunnella lempimusiikkiasi ja tanssia.

Voit myös ”päästää höyryjä” esimerkiksi lyömällä nyrkkeilysäkkiä.

Etsi itsellesi sopiva tapa.

Muista kuitenkin, ettet tee mitään sellaista,
joka voi vahingoittaa joku sinua tai muita.

10. Tutustu omiin tunteisiisi.

Pohdi ja keskustele jonkun kanssa asioista, jotka ovat elämässäsi ajankohtaisia.
Miltä ne sinusta tuntuvat?

Voit kokeilla selittää tuntemuksiasi läheisille ja ystäville.

Voit myös piirtää tuntemuksiasi tai kirjoittaa niistä.

Kun opit tunnistamaan omia tuntemuksiasi,
se voi auttaa sinua pärjäämään elämän hyvinä ja huonompinakin hetkinä.

Kehitysvammaiset ihmiset sanovat hyvästä elämästä näin:

Omassa kodissa saa jokainen elää omalla tavallaan.

Jokaisella on oikeus tehdä
omasta kodista omannäköinen.

On tärkeää, että omassa kodissa
on tarpeeksi yksityisyyttä.

Ryhmäkodissa on usein rauhatonta.

Omaan kotiin saa kutsua ystäviä kylään.

Ystäviä saa kutsua myös ryhmäkotiin.

Aikuista ihmistä ei saa määräillä,
vaan asioista voidaan keskustella.

Esimerkiksi kotiintuloajoista
pitää voida sopia joustavasti.

Kaikkien ihmisten pitää kunnioittaa toisiaan,
kohdella toisiaan hyvin ja oikeudenmukaisesti.

Toisia ei saa käyttää hyväksi eikä loukata.
On hyvä olla ystäviä, joita voi tavata.
Muut ihmiset eivät saa erottaa ystävyksiä toisistaan.
Ei ole mukavaa tuntea itseään yksinäiseksi.
Joskus voi kuitenkin haluta olla myös yksin.
Parisuhde on tärkeä asia,
mutta kaikki eivät sitä välttämättä halua.
Seksiä pitää voida harrastaa, jos haluaa,
mutta siihen ei saa pakottaa.

Jokaisella ihmisellä on oikeus siihen,
että häntä kuunnellaan
ja hänen mielipiteensä otetaan huomioon.

Ihmisellä tulee olla mahdollisuus tehdä palkkatyötä.
Työstä pitää saada kunnon palkkaa.
8 tunnin työpäivä työtoimintakeskuksessa on liian pitkä,
varsinkin, kun työosuusraha on niin pieni.
Työosuusrahaa pitää korottaa.
Olisi hyvä, jos voisi kokeilla
erilaisia työpaikkoja ja työtehtäviä.

Vapaa-ajalla saa itse valita, mitä tekee,
mitä harrastaa ja kenen kanssa.
Omia menemisiä ei tarvitse selitellä kenellekään,
mutta on kohteliasta ilmoittaa niistä.

On tärkeää pitää huolta itsestä ja muista.
Pitää muistaa syödä terveellisesti ja monipuolisesti
sekä levätä tarpeeksi.
Pitää välttää liikaa kiirettä ja stressiä.
Harrastuksetkin edistävät terveyttä.
On tärkeää, että saa tarvittaessa apua terveysasioissa.

Jokaisella on oikeus tietää,
kuinka paljon itsellä on rahaa.

Pitää voida itse päättää rahankäytöstä.

Jos ryhmäkoti ei tunnu kodilta,
sieltä pitää voida muuttaa pois.

Jos vammainen haluaa
muuttaa yhteen ystävänsä kanssa,
siihen pitäisi saada apua ja tukea.

Helsingissä 12.1.2012

Kehitysvammaliiton RATTI-hankkeen kokemusasiantuntijaryhmä

Kehitysvammaiset ihmiset sanovat henkisestä hyvinvoinnista näin:

Kysyt minulta,
mistä kehitysvammaisen ihmisen henkinen
hyvinvointi koostuu.

Henkinen hyvinvointi koostuu siitä,
että päätöksenteko omista asioista on
kehitysvammaisella ihmisellä
itsellään ja siitä, että kysytään,
mikä on kehitysvammaisen ihmisen oma mielipide.

Se koostuu siitä, että on vertaistukea ja
hyvä henki työpaikalla, että on riittävästi ohjaajia,
jotka ehtivät puuttua epäkohtiin.

Merkitystä on myös sillä,
että saa koulutusta vastaavaa työtä ja
tekee sitä työtä, mistä on kiinnostunut.
Se mitä tekee työssään,
sillä on suuri merkitys henkiselle hyvinvoinnille.

Asumisen turvallisuus luo henkistä hyvinvointia.
Jokaisella täytyisi olla oma koti, jossa on
omat huonekalut, itse valitut värit, tavarat ja oma sänky.

Harrastukset toimivat voimavarana:
hermot lepäävät, harrastukset ovat kuin terapiaa,
harrastus tasapainottaa työtä,
yksilöllisiä harrastuksia pitää olla.

Henkisen hyvinvoinnin yksi kulmakivi on
taloudellinen hyvä tilanne: että on riittävästi rahaa
ruokaan, vaatteisiin, harrastuksiin,
ja että pystyy maksamaan laskunsa.

Ihmissuhteet on elämän suola,
ystävät ovat merkityksellisiä.
Jokaisella pitää olla joku,
jonka kanssa voi jakaa ilot ja surut.
Ystäväpalvelua pitäisi olla tarjolla.

Kysyit minulta, mistä koostuu
kehitysvammaisen ihmisen henkinen
hyvinvointi. Minä vastaan sinulle:
kaikista samoista asioista kuin sinunkin.

Tampereella 6.6.2009

Me itse yhdistys

Kehitysvammaisten ihmisten mielestä hyvinvoinnissa tärkeää on:

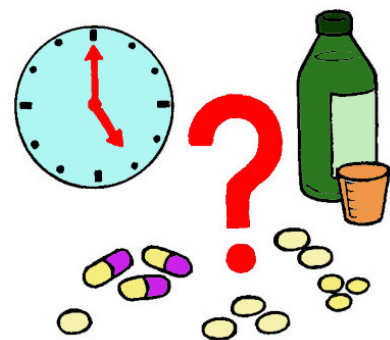
Tiedän, mistä ja keneltä saan apua oman hyvinvointini pohtimiseen.



Minulta kysytään, mitä haluan.
Toiveitani kuunnellaan.



Minulle kerrotaan
lääkitykseeni
liittyvistä asioista.
Saan tarvittaessa apua
lääkkeiden
ottamisessa.



Saan apua muiden ihmisten kanssa
toimeen tulemiseen myös silloin,
kun itse voin huonosti
tai olen huonolla mielellä.



Minun ei tarvitse tehdä sellaisia asioita,
joita en halua tehdä.



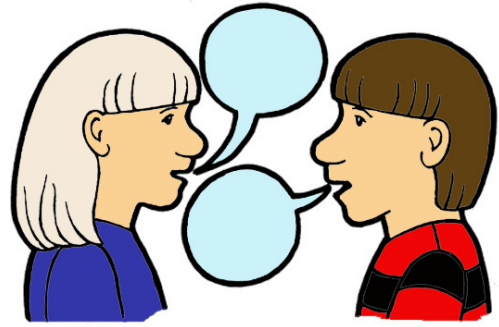
Saan neuvoja ja apua ja tukea
päätösten ja valintojen tekemiseen.



Muut ihmiset kohtelevat minua hyvin.



Minulla on joku ihminen,
jolle voin kertoa omista asioistani,
iloista ja suruista.



Saan apua ja tukea kun tarvitsen sitä.



Saan apua, jos tunnen itseni
onnettomaksi, ahdistuneeksi
tai stressaantuneeksi.



Muut ihmiset kunnioittavat uskontoani,
elämäntapaani ja arvojeni.



Kun voin huonosti, saan apua,
jotta voisin paremmin.



Saan tarvittaessa apua
mielenterveysalan ammattilaiselta
(psykiatri, psykologi jne.).

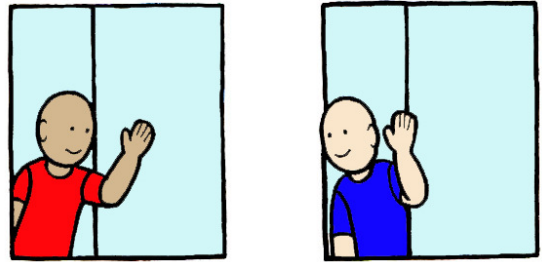


Osallistun kokouksiin,
joissa keskustellaan minun asioistani
ja tehdään minun elämäni
koskevia päätöksiä.

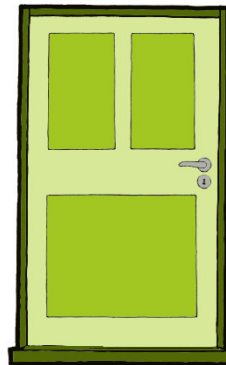


Kehitysvammaisten ihmisten mielestä arjen sujumisen kannalta on tärkeää:

Ihmiset, joiden kanssa asun, ovat mukavia.



On olemassa paikka, jossa voin halutessani olla yksin.



Tunnen oloni turvalliseksi omassa kodissani.
Kotini on rauhallinen paikka.



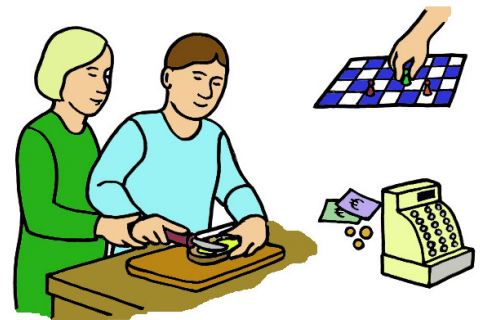
Saan tarvittaessa apua raha-asioiden hoitoon.



Minulla on tekemistä, josta pidän.



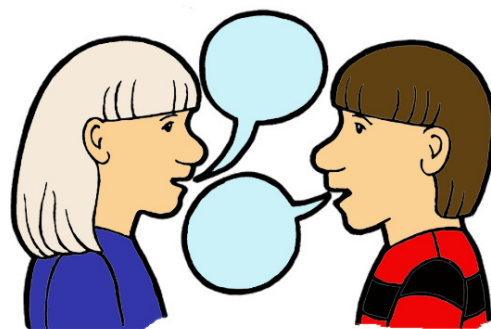
Saan apua, jotta voin tehdä itselleni tärkeitä asioita, kuten käydä töissä, opiskella, harrastaa, tavata muita ihmisiä.



Minun on mahdollista lomailla.



On mahdollisuuksia jutella ystävien ja kavereiden kanssa.



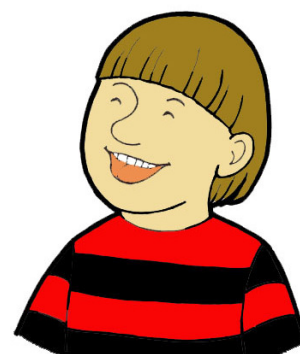
Jos arkielämässäni joku asia ei suju, voin kertoa siitä jollekin. Asiaan etsitään ratkaisua.



Voi olla avuksi muille ihmisille



Tiedän, mikä saa minut hyvälle tuulelle.



Materiaalin valmistelussa käytetyt lähteet:

All about feeling down. (2003.) The Foundation for People with Learning Disabilities.

Ladattavissa osoitteessa: <http://www.learningdisabilities.org.uk/publications/all-about-feeling-down/> (Luettu 4.3.2013)

Hardy, S., Woodward, P., Halls, S. & Creet, B. (2009). Mental Health Promotion for People with Learning Disabilities. Supporting people with learning disabilities to stay mentally well. Pavilion Publishing, Brighton.

Green Light for Mental Health. How good are your mental health services for people with learning disabilities? A service improvement toolkit. (2004). Foundation for People with Learning Disabilities, London. Ladattavissa osoitteessa:

<http://www.learningdisabilities.org.uk/content/assets/pdf/publications/green-light.pdf>

(Luettu 5.4.2013)

Julkilausuma henkisestä hyvinvoinnista. (2009). Me itse yhdistys. Ladattavissa osoitteessa:

<http://www.kvtl.fi/fi/me-itse/tavoitteemme/julkilausumat/> (Luettu 5.4.2013)

Julkilausuma hyvästä elämästä. (2012) Kehitysvammaliiton RATTI-hankkeen

kokemusasiantuntijaryhmä. Julkaistu Ketju-lehdessä 1/2012, s. 48. Ladattavissa osoitteessa:

http://www.kehitysvammaliitto.fi/wp-content/uploads/ketju_1_2012_nayte.pdf (Luettu 5.4.2013)

Let's talk about wellbeing. Kehitysvammaisten henkilöiden tuottama jäsenyys hyvinvoinnista. MacIntyre Charity -organisaatio, Englanti.

Linking up. Emotional support for young people with learning disabilities. A guide for Connexions workers and staff working with young people in transition. (2005). The Foundation for People with Learning Disabilities, Englanti. Ladattavissa osoitteessa:

http://www.learningdisabilities.org.uk/content/assets/pdf/publications/linking_up.pdf

(Luettu 5.4.2013)

Meeting the emotional needs of young people with learning disabilities. A Booklet for parents and carers. (2003.) The Foundation for People with Learning Disabilities, Englanti. Ladattavissa osoitteessa:

www.learningdisabilities.org.uk/content/assets/pdf/publications/meeting_emotional_needs_ypld.pdf (Luettu 5.4.2013)

Kuvat: Papunetin kuvapankki, www.papunet.net