

Paremman mielen kortit

Nämä kortit auttavat sinua pohtimaan, minkälaisia tunteita hankalat tilanteet aiheuttavat. Kortit auttavat sinua myös miettimään, mikä helpottaa pahaa oloa. Voit käyttää kortteja yksin tai yhdessä muiden kanssa.

Näin käytän kortteja

- Levitä kortit pöydälle ja ryhmittele ne värien mukaan.
- **Harmaissa Hankaluuteni-korteissa** on vaikeita asioita.
- **Punaisissa Minusta tuntuu -korteissa** kerrotaan vaikeista tunteista.
- **Sinisissä Minua auttaa -korteissa** on asioita, jotka voivat auttaa, kun on paha olla.
- **Vihreissä Vinkki-korteissa** on vinkkejä, joilla pahaa oloa voi helpottaa.
- Voit ottaa valokuvan valitsemistasi korteista. Muistat silloin paremmin, mitkä asiat auttavat vaikeaan oloon.

1. Valitse **harmaista** korteista yksi **Hankaluuteni**-kortti, joka kertoo sinulle vaikeasta asiasta.
2. Valitse **punaisista** korteista yksi tai useampi **Minusta tuntuu** -kortti. Valitse sellainen tunne, jonka hankala tilanne sinussa aiheutti.
3. Valitse **sinisistä** korteista yksi tai useampi **Minua auttaa** -kortti. Valitse asia, joka auttaa sinua.
4. Valitse lopuksi **vihreistä** korteista **Vinkki**-kortti.

Jos käytät kortteja yksin,
valitse Vinkki-korteista neuvo,
jota et ole aikaisemmin kokeillut.
Jos käytät kortteja ryhmässä,
muut osallistujat voivat nostaa Vinkki-kortin vuorollasi.
Ryhmäläiset voivat jakaa omia kokemuksiaan,
mikä auttaa vaikeassa asiassa.



Euroopan unionin
rahoittama
NextGenerationEU



Mielen-
terveyden ABC
TUETUN TYÖLLISTYMISEN TUKENA



Kehitysvamma-
liitto

Mielenterveyden ABC
tuetun työllistymisen tukena -hanke



Hankaluuteni



Hankaluuteni



Hankaluuteni



Hankaluuteni



Minulla on rahahuolia



On vaikea nukkua



**On riita
kaverin kanssa**



**On liikaa tekemistä
töissä tai koulussa**



Hankaluuteni



Hankaluuteni



Hankaluuteni



Hankaluuteni



Olen yksinäinen



**On vaikea kertoa, miltä
tuntuu / mitä ajattelen**



**Minun on vaikea
saapua paikalle ajoissa**



**Minun on vaikea
puhua työkaverille**



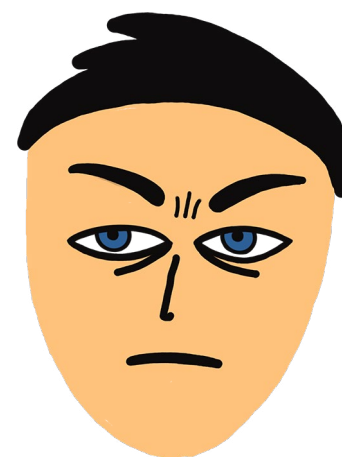
Hankaluuteni



Hankaluuteni



Hankaluuteni



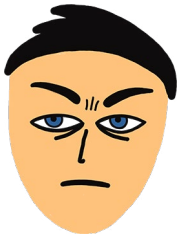
Minusta tuntuu



**Minulla on
liikaa ajatuksia päässä**



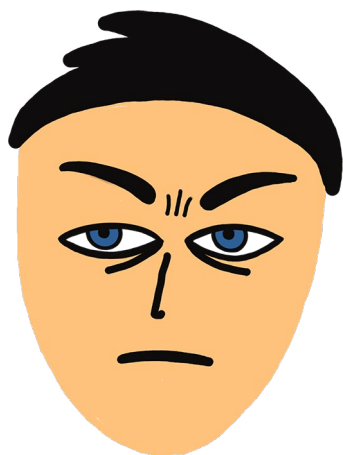
Innostun liikaa



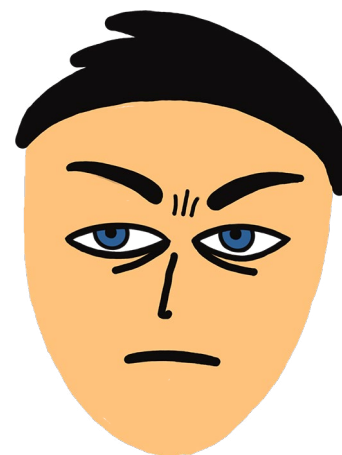
Sydämeni tykyttää



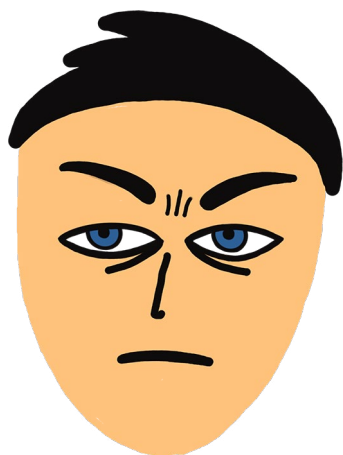
**Kerro, mikä muu on
sinusta hankalaa**



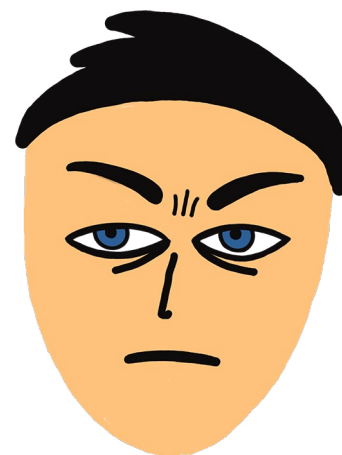
Minusta tuntuu



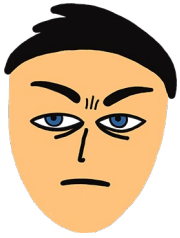
Minusta tuntuu



Minusta tuntuu



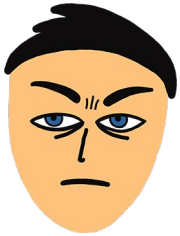
Minusta tuntuu



Vatsa on kipeä



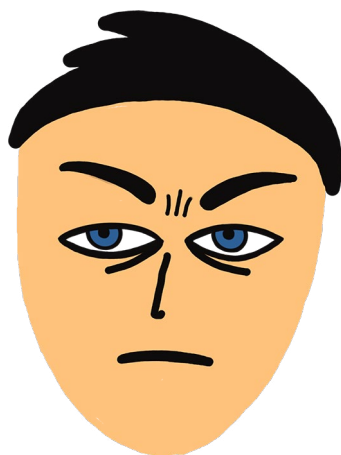
Minua ahdistaa



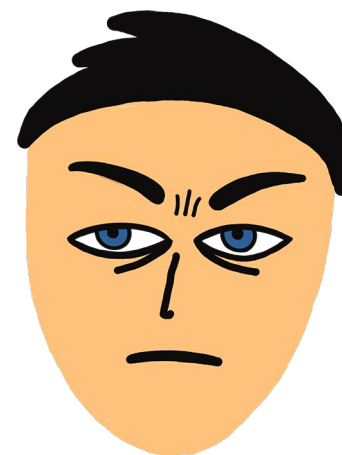
Olen surullinen



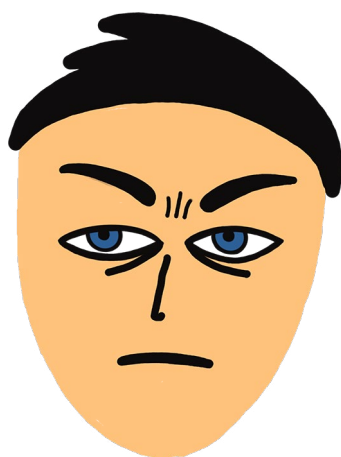
Olen vihainen muille



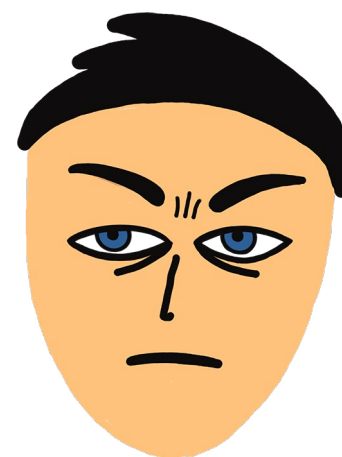
Minusta tuntuu



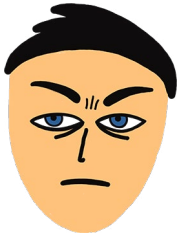
Minusta tuntuu



Minusta tuntuu



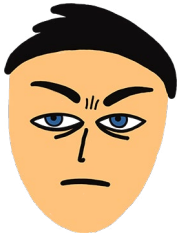
Minusta tuntuu



**En jaksa
tehdä mitään**



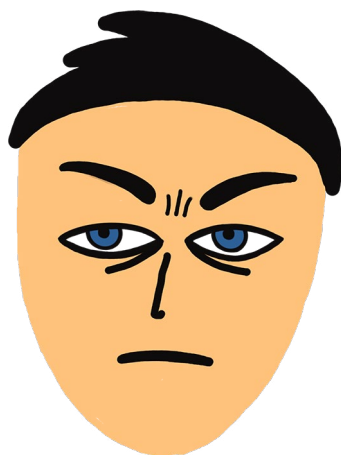
Minua ärsyttää



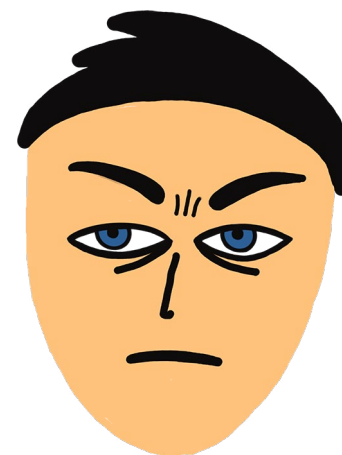
Minua pelottaa



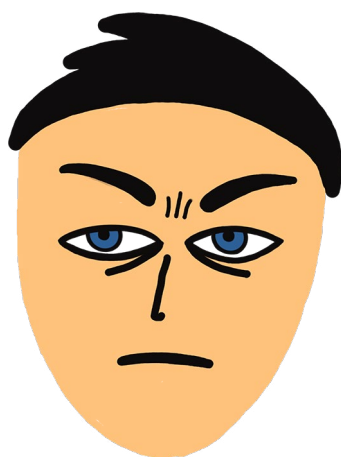
Minua jännittää



Minusta tuntuu



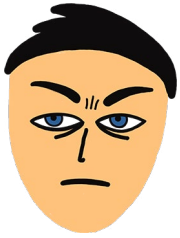
Minusta tuntuu



Minusta tuntuu



Minua auttaa



Olen hämmentynyt



Minua hävettää



Puhun asiasta jollekin



**Kerro, miltä
sinusta tuntuu**



Minua auttaa



Minua auttaa



Minua auttaa



Minua auttaa



Käyn kävelyllä



Kuuntelen musiikkia



Menen metsään



**Näen ystäviä
tai perhettä**



Minua auttaa



Minua auttaa



Minua auttaa



Vinkki



**Teen jotakin
muuta kivaa**



**Menen ajoissa
nukkumaan**



**Minua auttaa,
kun puhun pahasta olostani**



**Kerro, mikä
sinua auttaa**



Vinkki



Vinkki



Vinkki



Vinkki



Minua auttaa musiikki



**Kirjoitan pahasta
olosta tai piirrän**



**Minua auttaa,
kun harrastan liikuntaa**



**Minua auttaa,
kun hoidan eläimiä**



Vinkki



Vinkki



**Minua auttaa,
kun olen ystävien kanssa**



Kerro oma vinkkisi