

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 TYÖLLISTYMISSEN TUKENA



**Kehitysvamma-
liitto**

**Mielenterveyden ABC
tuetun työllistymisen tukena -hanke**



Hankaluuteni



Minulla on rahahuolia



Hankaluuteni



On vaikea nukkua



Hankaluuteni



**On riita
kaverin kanssa**



Hankaluuteni



**On liikaa tekemistä
töissä tai koulussa**



Hankaluuteni



Olen yksinäinen



Hankaluuteni



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



Hankaluuteni



**Minun on vaikea
saapua paikalle ajoissa**



Hankaluuteni



**Minun on vaikea
puhua työkaverille**



Hankaluuteni



**Minulla on
liikaa ajatuksia päässä**



Hankaluuteni



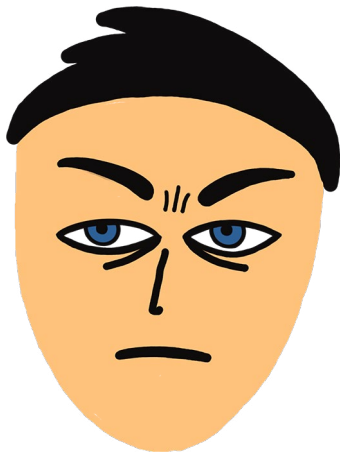
Innostun liikaa



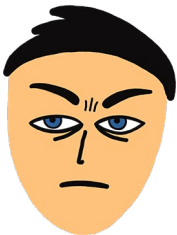
Hankaluuteni



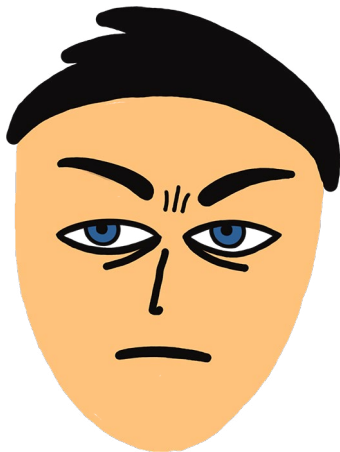
Kerro, mikä muu on
sinusta hankalaa



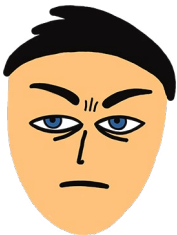
Minusta tuntuu



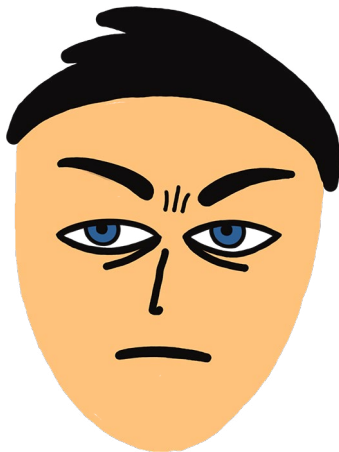
Sydämeni tykyttää



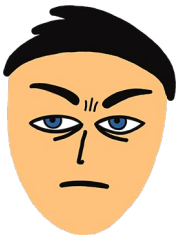
Minusta tuntuu



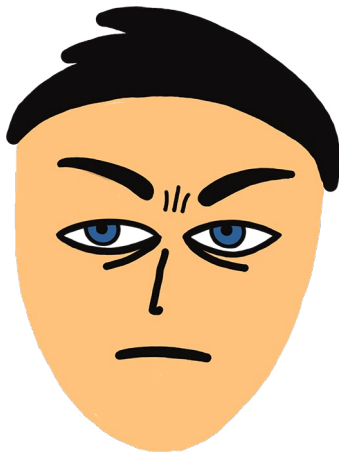
Vatsa on kipeä



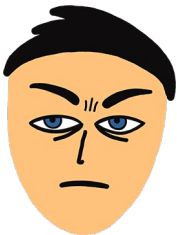
Minusta tuntuu



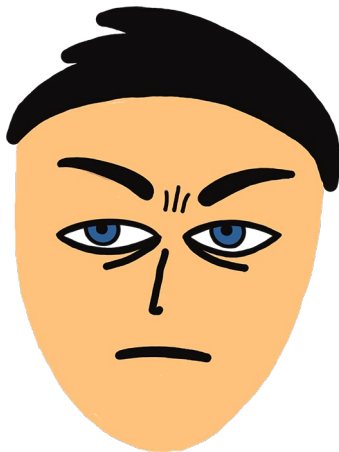
Minua ahdistaa



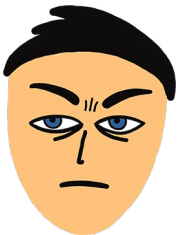
Minusta tuntuu



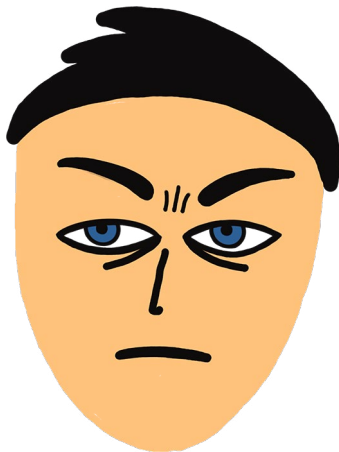
Olen surullinen



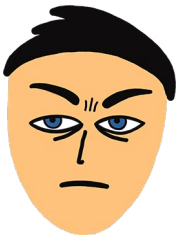
Minusta tuntuu



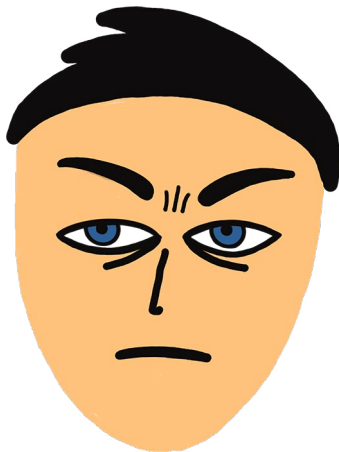
Olen vihainen muille



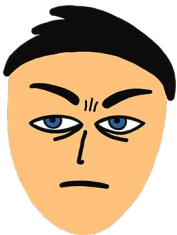
Minusta tuntuu



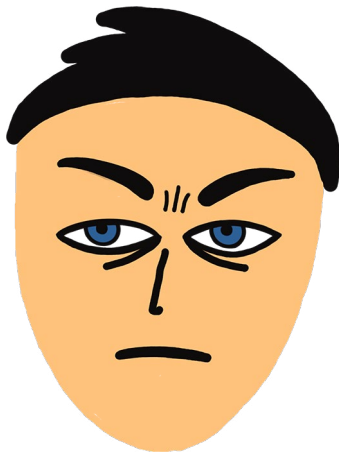
**En jaksa
tehdä mitään**



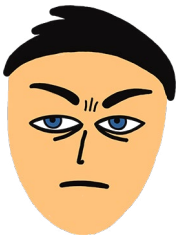
Minusta tuntuu



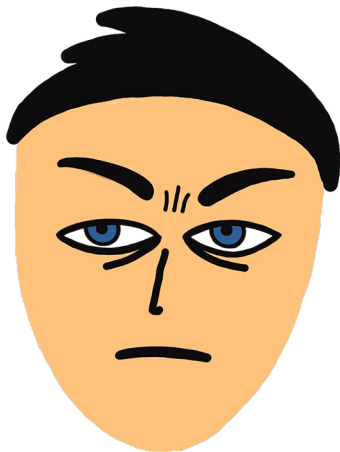
Minua ärsyttää



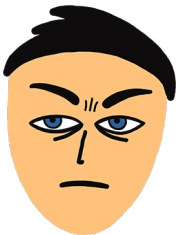
Minusta tuntuu



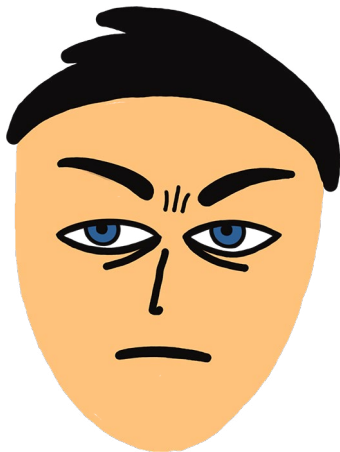
Minua pelottaa



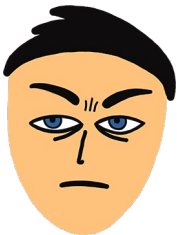
Minusta tuntuu



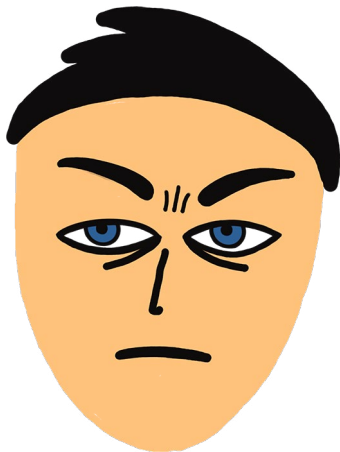
Minua jännittää



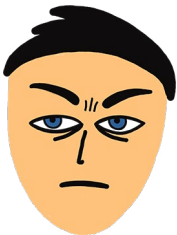
Minusta tuntuu



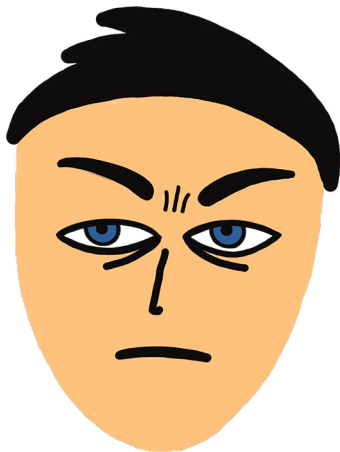
Olen hämmentynyt



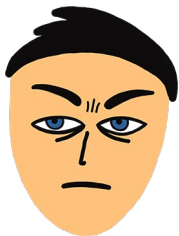
Minusta tuntuu



Minua hävettää



Minusta tuntuu



Kerro, miltä
sinusta tuntuu



Minua auttaa



Puhun asiasta jollekin



Minua auttaa



Käyn kävelyllä



Minua auttaa



Kuuntelen musiikkia



Minua auttaa



Menen metsään



Minua auttaa



**Näen ystäviä
tai perhettä**



Minua auttaa



**Teen jotakin
muuta kivaa**



Minua auttaa



**Menen ajoissa
nukkumaan**



Minua auttaa



Kerro, mikä
sinua auttaa



Vinkki



**Minua auttaa,
kun puhun pahasta olostani**



Vinkki



Minua auttaa musiikki



Vinkki



**Kirjoitan pahasta
olosta tai piirrän**



Vinkki



**Minua auttaa,
kun harrastan liikuntaa**



Vinkki



**Minua auttaa,
kun hoidan eläimiä**



Vinkki



**Minua auttaa,
kun olen ystävien kanssa**



Vinkki



Kerro oma vinkkisi