



TURVAPAIKKA-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

# Youme

## Mielen hyvinvoinnin lähettiläs-opintopakso 5op/15osp

### **Kurssi-/opintopaksovaatimukset:**

- Sinulla on aito kiinnostus ja halu toimia lähipiirisi mielenterveyden hyväksi
- Pystyt sitoutumaan noin puolivuotta kestäväan opintopaksoon
- Pystyt osallistumaan kaikkiin valmennuskertoihin sekä mentorointitapaamisiin
- Opintopaksoista/kurssista kiinnostuneet kutsutaan aloituskeskusteluun

### **Kurssi-/Opintopakso tavoitteet:**

#### Opiskelija

- perehtyy mielenterveyden edistämiseen ja toteuttaa sitä käytännössä lähipiirissään
- lisää tietoaan maahanmuuttajien mielenterveyden haasteista
- toimii aktiivisesti Mielen hyvinvoinnin lähettiläänä omassa lähiverkostossaan
- verkottuu muiden toimijoiden kanssa

## **Kurssin/opintojakson sisältö:**

- Mitä on mielenterveys?
- Hyvän mielenterveyden tuntomerkit
- Mielenterveyteen liittyvän stigman vähentäminen
- Stressi, mielenterveys ja maahanmuutto
- Maahanmuuton psyykkinen prosessi
- Kriisit ja traumat
- Palvelujärjestelmä – mistä saa apua?
- Myötätuntuupumus
- Mielen hyvinvoinnin lähettiläänä toimiminen
- Mentorointi