

Mielenterveyden lähettäjä -toiminta

Vapaaehtoistyön tavoitteet

- Vähentää mielenterveysteemaan liittyviä pelkoja
- Lisätä tietoa mielenterveydestä, hyvinvoinnista ja omista vaikutusmahdollisuuksista
- Vähentää hoitoon hakeutumiseen liittyviä pelkoja
- Lisätä oikea-aikaista hoitoon hakeutumista

Mielenterveyden lähettäjä tehtävät suhteessa tuen tarvitsijaan

- Kertoo, miten mielenterveyteen voi itse vaikuttaa.
- Kuuntelee aktiivisesti ja empaattisesti.
- Antaa ehdotuksia hyvinvoinnin tukemiseen, jota tuen tarvitsija voi ottaa tai olla ottamatta vastaan.
- Korjaa mielenterveysteemaan liittyviä vääriä käsityksiä.
- Antaa tietoa mielenterveydestä, normalisoi ja validoi. Normalisointi on tiedonantoa siitä, miten monenlaiset oireet, tunteet ja ajatukset ovat täysin normaaleja ja tavallisia vaikeissa elämäntilanteissa. Validointi tarkoittaa toisen ihmisen kertomuksen empaattista kuulemistä ja vahvistamista myötätuntoisesti.
- Ohjaa tarpeen mukaan ottamaan yhteyttä ammattilaiseen.
- Pitää päiväkirjaa käymistään mielenterveyteen liittyvistä keskusteluista.

Työskentelytavat

- Pyrkii huomioimaan vapaassa keskustelussa esiin tulevia virheellisiä väittämiä mielenterveydestä ja hyvinvoinnista ja korjaamaan niitä tuomalla oikeaa tietoa keskusteluun
- Ohjaa tapaamiaan ihmisiä mielenterveydelle ja hyvinvoinnille hyödyllisiin elämäntapoihin oman esimerkin ja ehdotusten kautta.
- Auttaa etsimään oikeaa tietoa tai apua palvelujärjestelmästä.