

Alkutapaaminen Mielen hyvinvoinnin lähettilääksi haluavalle

Nimi: _____

Osoite: _____

Puhelinnro: _____

Sähköposti: _____

Ikä: _____

Syntymämaa: _____

Kielitaito: _____

1. Aluksi:

- Mistä kuulit YOUME-toiminnasta?
- Mitä tiedät toiminnasta? (kerrotaan lyhyesti mistä on kyse)
- Oletko ennen tehnyt vapaaehtoistyötä?

2. Motivaatio

- Miksi haluat Mielen hyvinvoinnin lähettilääksi?
 - Mikä tässä toiminnassa sinua kiinnostaa?
 - Mitä ajattelet, että voit saada toiminnasta itsellesi?
 - Mitä hyötyä ajattelet, että tästä voi olla muille?
- Mitä tehtävään sopivia vahvuuksia Sinulla on? Miksi Sinä olisit hyvä Mielen hyvinvoinnin lähettiläs?

3. Elämäntilanne

- Minkälainen elämäntilanteesi on tällä hetkellä?
 - * työ/opiskelu/harrastukset/vapaa-aika?
 - * onko aikaa ja voimavaroja vapaaehtoistyöhön tällä hetkellä?

4. Suhtautuminen mielenterveysasioihin

- Mitä Sinulle tulee mieleen sanasta mielenterveys?
- Mikä mielestäsi voi auttaa ihmistä, kun hänellä on vaikea
 - Mistä itse saat apua, mikä tuo hyvää oloa?

5. Suhtautuminen valmennukseen

- Lähettilääksi tuleminen edellyttää valmennukseen osallistumista. Valmennuksessa mielen hyvinvointiin liittyviä asioita pohditaan yhdessä ja niistä käydään keskustelua. Miltä tämä kuulostaa?
- Lähettiläänä toimimiseen kuuluu osallistuminen mentorointitapaamisiin, jossa keskustellaan siitä, miltä lähettiläänä toimiminen on tuntunut. Siellä saa tukea ja apua ammattilaisilta. Tapaamisten tarkoitus on huolehtia vapaaehtoisten hyvinvoinnista ja kehittää menetelmää. Lähettiläät ovat vapaaehtoisia, mutta jos lähtee mukaan toimintaan, on sitouduttava mentorointeihin. Mitä ajattele mentoroinneista?
- Sopivatko aikataulut Sinulle?

6. Muuta

- Tämä tapaamisen ja valmennuksien aikana varmistetaan se, alkaako toimimaan lähettiläänä vai ei. Näiden aikana Sinä saat enemmän tietoa toiminnasta ja toisaalta me tutustumme sinuun. Jos sinusta tuntuu, ettei toiminta sovi Sinulle, voit vielä jäädä pois. Me taas puolestamme huolehdimme siitä, ettei lähettilääksi tulla esimerkiksi liian kiireisessä elämäntilanteessa, jolloin olisi parempi huolehtia itsestä.
 - Miltä tämä kuulostaa?
- Onko Sinulla muuta kysyttävää?

Paikka ja aika

Allekirjoitus ja nimenselvennys



TURVAPAikka-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

Youme

Mitä on YOUME-toiminta

YOUME-toiminnan ideana on, että Mielen hyvinvoinnin lähettiläät saavat lisää tietoa mielenterveydestä ja miten siihen voi vaikuttaa, jota voivat välittää eteenpäin omille läheisilleen, tuttavilleen ja muille ihmisille, joita he kohtaavat. Lähettiläät voivat myös auttaa kohtaamiaan ihmisiä etsimään lisää tietoa ja ammattiapua tarpeen mukaan. Lähettiläiden tukena on toiminnan aikana mentorit, joihin voi aina olla yhteydessä, kun tulee kysyttävää ja joiden kanssa tavataan säännöllisesti.

Mitä on mielenterveys

YOUME-toiminnassa mielenterveydellä tarkoitetaan mielen hyvinvointia. Mielenterveyttä voi hoitaa niin kuin fyysistäkin terveyttä ja siinä tapahtuu samanlaista muutosta; välillä vointi on parempi välillä huonompi. Jokaisella ihmisellä on mielenterveys, ja kaikilla siinä tapahtuu vaihtelua. Ihmisillä on enemmän tai vähemmän voimavaroja, joiden avulla he selviävät erilaisista kokemuksista ja elämäntilanteista. Näitä voimavaroja on mahdollista lisätä ja kehittää. Mielen hyvinvointiin on mahdollista hakea ja saada apua.



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

Youme