

MIELENTERVEYSBINGO

Bingon tarkoituksena on

- toiminnallisuuden ja leikin avulla antaa tietoa mielenterveydestä
- vähentää teemaan liittyviä ennakkoluuloja
- tarjota keinoja, joilla voi vahvistaa omaa mielenterveyttään, ja toisaalta auttaa osallistujia tulemaan tietoisemmaksi siitä, millaisia mielenterveyttä tukevia keinoja heillä jo on olemassa
- madaltaa kynnystä hakea tarvittaessa apua mielenterveyden ongelmiin
- viettää mukava yhteinen hetki ja siten vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Osallistujat:

- sopiva osallistujamäärä on 5-30 ihmistä.
- Voidaan järjestää erikielisille osallistujille yhden tai useamman tulkin välityksellä. Jos käytetään montaa tulkkia, keskustelun käyminen on hitaampaa ja monimutkaisempaa, jolloin aikaa kuluu enemmän.
- Voidaan toteuttaa myös suomeksi ryhmälle, jonka kielitaito on kohtalainen. Koska osa ohjelmasta on hyvin toiminnallista, voi mukana olla, vaikka ei ymmärtäisikään teoreettisesta sisällöstä kaikkea.
- Jos osallistujat eivät puhu vielä suomea kovin hyvin, on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota selkokieliseen ilmaisuun ja antaa konkreettisia esimerkkejä abstrakteille ilmiöille.

Tarvikkeet:

- Sopiva heiteltävä maskotti/pallo tutustumista varten
- fläppitaulu tai vastaava
- osallistujille bingoruudukot – mahdollisuuksien mukaan jokaiselle erilainen väriprintti
- bingokuvat värillisinä (jos mahdollista, on hyvä laminoida kuvat tai liimata pahveille) ja pussi josta kuvat nostetaan
- osallistujille pöydät tai kirjoituslustat sekä kynät
- palkinnoksi suklaakonvehteja tai vastaavia. 20 ihmiselle riittää vielä yksi konvehtilaatikko, mutta parikin voi olla.

TILAISUUDEN ETENEMINEN:

Jos mahdollista järjestele tila niin, että osallistujat voivat istua puolikaassa, jotta näkevät toinen toisensa.

Tilaisuuden vetäjien esittäytyminen (kuka ja mistä) ja intro, esim.: ”Tänään on tarkoitus keskustella mielenterveydestä ja siitä, miten mielenterveyttä voi vahvistaa. Sen jälkeen pelataan yhdessä bingoa, ja saatte vinkkejä siitä millä tavoilla voi vaikuttaa omaan hyvinvointiin ja mielenterveyteen.”

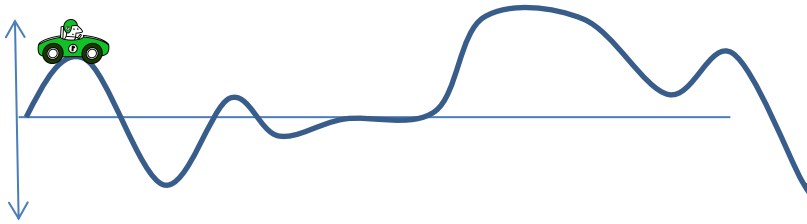
TUTUSTUMIS- JA LÄMMITTELYHARJOITUS

Voidaan toteuttaa soveltaen, riippuen siitä miten tuttuja osallistujat ovat toisilleen ja vetäjälle. Tarkoituksena on, että kaikki saavat sanottua jotakin, jolloin keskustelu ja kommentointi on jatkossa helpompaa. Lämmittelyharjoitus auttaa myös vetäjiä hahmottamaan osallistujien kielitaitoa ja ryhmän tunnelmaa. Esimerkiksi voidaan heitellä maskottia osallistujalta toiselle ja kukin kertoo oman nimen ja mistä on kotoisin / oma nimi + lempiruoka / oma nimi + mistä pitää / oma nimi + mitä kieliä osaa puhua / mitä kuuluu tänään.

TIETOA MIELENTERVEYDESTÄ

Mitä sana mielenterveys teidän mielestä tarkoittaa? Mitä siitä tulee mieleen? Kuunnellaan yleisön ajatuksia, jos niitä tulee. Joskus yleisö tuo esiin mielenterveys-sanana negatiivisia merkityksiä, kuten "hulluus". Yleisön ajatuksista voi johtaa esimerkiksi seuraavia teemoja:

- Mielenterveys-sana voi kuulostaa negatiiviselta, koska ensimmäiseksi tulee mieleen mielenterveyden ongelmat tai sairaudet. Mutta oikeastaan mielenterveys tarkoittaa sellaista voimavaraa, joka kaikilla ihmisillä on. Meillä kaikilla on mielenterveys, se koskee meitä kaikkia.
- Hyvä mielenterveys ei tarkoita sitä, että on koko ajan hyvä mieli tai onnellinen olo. Normaaliin mielen hyvinvointiin liittyy vaihtelua. Hyvä mielenterveys tarkoittaa sitä, että pystyy myös selviämään vaikeuksista. (Voi piirtää kuvan kumpuilevasta tiestä.)



- Mielenterveyden ongelmat voivat tuntua pelottavalta asialta kaikissa kulttuureissa. Ongelmista, kuten masennuksesta, on joskus vaikea puhua. Hyvään mielenterveyteen kuuluu myös se, että uskaltaa hakea apua silloin kun on ongelmia.
- Mielenterveys on osa ihmisen terveyttä, ja siitä täytyy pitää huolta - aivan samalla tavalla kuin pidämme huolta kehon terveydestä siten että syömme terveellisesti, liikumme ja lepäämme. Mielenterveys on myös taito, jota voi opetella.

MIELENTERVEYDEN KÄSI

Puhutaan nyt niistä keinoista, jotka auttavat pitämään huolta mielenterveydestä. Piirrän tähän kuvan kädestä, ja jokainen sormi muistuttaa meitä eri keinoista. Nämä ovat aika tavallisia, pieniä asioita, joilla kuitenkin on iso merkitys hyvinvoinnille.



Piirretään kuva fläpille sitä mukaa kun selitetään asioita. Erityisesti jos osallistujat eivät ole suomenkielisiä, sormien kohdalle piirretään tekstin sijasta pienet havainnollistavan kuvat. Käsi käydään läpi aika ripeästi, koska samoihin asioihin palataan hetken kuluttua bingossa. Jokaisen sormen kohdalla voi avata teemaa esimerkein, ja esimerkkejä voi pyytää myös osallistujilta:

- 1) *UNI JA LEPO*
 - *Vuorokausirytmien ylläpitäminen (lapsiperheissä erityisen tärkeää), riittävä uni, lepääminen myös silloin kun on univaikeuksia*
- 2) *RAVINTO JA RUOKAILU*
 - *Terveellinen ja säännöllinen ruokailu, yhteiset ruokailuhetket, oman kulttuurin ylläpitäminen ruokakulttuurin avulla*
- 3) *IHMISUHTTEET*
 - *Ystävät, perhe, opettajat... myös kuuluminen erilaisiin yhteisöihin, toimiminen yhdistyksissä, vapaaehtoistyössä.*
- 4) *LIIKUNTA JA ULKOILU*
 - *Raitis ilma, endorfiinit, yhdessäolo. Kun keho voi paremmin => mieli voi paremmin. Voimaa kehoon => voiman tunnetta mieleen. Kivut vähenevät.*
- 5) *LUOVUUS, OPPIMINEN, HARRASTUKSET*
 - *Käsillä tekeminen, piirtäminen, kirjoittaminen, musiikki, lukeminen... Tunteiden ja ajatusten ilmaiseminen. Kaikki harrastukset auttavat rauhoittumaan ja voimaan paremmin. Uusien asioiden opettelu.*
 - *Opiskelemalla saa hallinnan tunnetta omasta elämästä. Myös sosiaalinen merkitys: saa olla yhdessä muiden kanssa. Opiskelu tuo myös arkeen rytmiä, ja mieli saa muuta ajateltavaa murheiden sijasta.*
- 6) *ARVOT, USKONTO JA MAAILMANKUVA*
 - *Uskonto, maailmankatsomus, arvot. Mikä minun mielestäni on elämässä tärkeää. Toisten auttaminen, avun pyytäminen. Avun pyytäminen toiselta voi merkitä myös auttajalle paljon.*

Jos tuntuu tärkeältä ja osallistujien kielitaito riittää, voi puhua lisää ammattiavun hakemisesta ongelmatilanteissa:

- *Apu voi olla myös ammattiauttajan antamaa, jolloin voi puhua asioistaan, huolistaan ja murheistaan ulkopuolisen kanssa, jolla on vaitiolovelvollisuus.*
- *Vaikeissa elämäntilanteissa on normaalia, että reagoi jollakin tavalla. Puhuminen auttaa, koska silloin yhdessä jaettu asia ei ole niin pelottava, kuin jos sen kanssa on yksin. Sen saa myös puhumalla ulos itsestään, siihen voi saada uusia näkökulmia ja keinoja hallita ongelmaa.*
- *Esimerkiksi jos käy juttelemassa psykologin vastaanotolla, ei tarkoita sitä että on HULLU tai heikko. Se tarkoittaa että haluaa itse vaikuttaa omaan oloonsa ja voida paremmin.*

BINGO

Selitetään osallistujille pelin idea. Bingoruudukon voi piirtää malliksi fläppitaululle. Osallistajat saavat kukin oman ruudukon ja kynän. Vetäjät nostavat kerrallaan yhden kuvan pussista ja näyttävät sen kaikille. Samalla voi antaa lisää konkreettisia esimerkkejä, millä tavalla tämä asia voi vahvistaa mielenterveyttä, ei kuitenkaan toistaen samoja esimerkkejä, joita alkuintrossa on jo puhuttu. Vetäjien kannattaa miettiä etukäteen kysymyksiä ja kuvista omia esimerkkejä, esimerkiksi omasta elämästään. Joihinkin kuviin sopii myös pienten harjoitusten tekeminen. Kaikkiin kuviin ei tarvitse antaa esimerkkejä, varsinkin jos merkitys on ilmeinen tai jos aiheesta on jo puhuttu paljon. Jos osallistujia on paljon, pienten bingokuvien näyttäminen kaikille on hyvä tehdä kiertämällä osallistujien joukossa tai tulostamalla suuremmat kuvat.

Osallistujan saadessa bingon (viisi rastia pystyyn, vaakaan tai vinoon), hän saa suklaakonvehdin. Kokemus on osoittanut, että pelin edetessä, kun bingoja alkaa puolessa välissä kertyä, osallistujien huomio siirtyy enemmän peliin ja palkintoihin, tunnelma muuttuu hilpeämmäksi ja hällisevämmäksi. Loppua kohden hyvä tarkistaa, että kaikki ovat saaneet ainakin yhden bingon/suklaan. Kaikkia kortteja ei tarvitse käydä läpi, mutta jos ruudukkoon jää jäljelle kuvia, joiden merkitys on osallistujille epäselvä, tai joita vetäjät pitävät erityisen tärkeinä, ne voi vielä käydä läpi. Bingoruudukko jää osallistujille itselleen muistilapuksi.

Joskus tilaisuus voi loppua kohden käydä niin hilpeäksi ja levottomaksi, että voi olla mukava lopettaa tuokio pieneen rauhoittumiseen. Esimerkiksi voidaan pitää minuutin mittainen ”istumameditaatio” hiljaisuudessa, vain kuunnella huoneessa tai huoneen ulkopuolelta kuuluvia ääniä tai keskittyä omaan hengitykseen.

Lopuksi kiitokset ja mahdollisuus antaa palautetta tilaisuudesta. Kokonaisuudessaan tilaisuuteen kuluu noin yksi tunti. Jos käytetään tulkkeja tai jos keskustelua syntyy paljon, voi mennä enemmän aikaa.

Mielenterveysbingo on kehitetty Turun kriisikeskuksen Serene-hankkeessa. Serene-hankkeessa on kehitetty vakauttavia menetelmiä pakolais- ja turvapaikanhakijataustaisille asiakasryhmille. Menetelmien tavoitteena on eri tavoin vähentää maahanmuutosta ja traumaattisista tapahtumista johtuvaa stressiä. Hankkeessa on myös kiinnitetty huomiota mielenterveysteemaan liittyvien ennakkoluulojen ja stigmatisoitumisen pelon vähentämiseen. Mielenterveysbingon kuvaruudukoissa on käytetty mm. Papunet-sivuston kuvapankin kuvia.