

# Nuoren mielen ensiapu -kurssiohjelma

**Aika** perjantai 17.2.2017 klo 9.00 – 16.00

**Paikka** Nuortentalo Winssi, Kitkantie 30, Kuusamo

Ohjaajana toimii Suunnittelija Sinikka Kähkönen Suomen Mielenterveysseurasta. Koulutus on maksuton ja kurssiin sisältyy maksuton kurssikirja Nuoren mielen ensiapu -mielenterveysosaamista lasten ja nuorten kohtaamiseen



9–10 Kurssin esittely:

Mielenterveyden ensiavun askeleet: *lapset ja nuoret*

Mielenterveydestä huolehtiminen ja puheeksi ottaminen

10–11:30 **Teoria osa 1:** *Mielen hyvinvoinnin haasteet arjen keskellä*

*Vaikeat kokemukset nuoren elämässä, kriisit*

*Auta minua nyt! Huoli itsetuhoisuudesta*

11:30–12:30 **Lounas**

12:30–14 **Teoria osa 2:** *Mielenterveyden ongelmat lapsilla ja nuorilla*

*Masennus ja ahdistuneisuus*

*Itsensä vahingoittaminen*

Video ja keskustelua sen pohjalta

14–14.15 **Kahvitauko**

14.15–15:45 **Teoria osa 3:** *Vaikeat kokemukset lapsen ja nuoren elämässä*

*Mistä apua, miten tuen kaveria*

*Kriisitilanteet ja TOIVO:n esittely*

Keskustelu tietoisien läsnäolon harjoituksista ja rentoutumisharjoituksista

15:45–16:00 Kysymyksiä ja keskustelua

Lisätietoja ja ilmoittautuminen Sinikka Kähköselle, [sinikka.kahkonen@mielenterveysseura.fi](mailto:sinikka.kahkonen@mielenterveysseura.fi) p 040 77 03

009