



Harjoitus: Mielenterveyden käsi

Miksi?

Arjen tarkastelu mielenterveyden käden avulla lisää ymmärrystä jokaisen perheenjäsenen kokemuksesta arjesta.

Arjen aktiivisuutta voi saada takaisin muuttamalla omaa toimintaa pienin askelin. Se on usein mahdollista, vaikka ajatukset, tunteet ja fyysinen olotila tuntuisivatkin olevan sitä vastaan.

Miten?

Katso video ja seuraa videolla olevia ohjeita.

Video on YouTube video alustalla. Sen on tehnyt MIELI Suomen Mielenterveys ry ja videon nimi on: **Luokka loistamaan Mielenterveyden käsi Janette Vesterinen MIELI ry-** youtu.be/4DvuMNURK1Y

Pohdi harjoituksen avulla, mitkä mielenterveyden käden osa-alueet toteutuvat arjessa itselläsi ja muilla perheenjäsenillä.

Voit halutessasi kirjoittaa tähän, mitkä osa-alueet toteutuvat ja mihin toivot muutosta