

Hyvää

mieltä

ohjauksesta

mieli

Suomen Mielenterveys ry

Hyvää mieltä ohjauksesta -vihko on toteutettu osana Opetus- ja kulttuuriministeriön tukemia nuorisoclan kehittämishankkeita.

Julkaisija: MIELI Suomen Mielenterveys ry
Tekijä: Susanna Kosonen, MIELI Suomen Mielenterveys ry
Sisällön editointi ja viimeistely: Katri Peräaho, MIELI Suomen Mielenterveys ry
Kuvitukset ja taitto: Sanna-Reeta Meilahti

Copyright ©2021 MIELI Suomen Mielenterveys ry
Paino: SpinPress
ISBN: 978-952-7022-89-4

Kiitos yhteistyöstä:
Sauli Puukari, Jyväskylän yliopisto
Ohjaamoiden Onni-hankkeen kehittämiskoordinaattorit
Seinäjoen koulutuskuntayhtymä Sedu/ valmentava koulutus;
Virpi Lammassaari, Tiina Parantainen ja opiskelijat
Oulun seudun ammattiopisto OSAO/ Kati Pääkkönen ja Leena Hoffren
Työpajatoiminnan koordinaattorit

SISÄLTÖ

Ohjaajan mielen hyvinvointi	4
Mielenterveyden edistäminen ohjauksessa	5
Kohtaaminen ja läsnäolo ohjauksessa	6
Mielenterveyden käsi	8
Miksi ja miten ottaa puheeksi mielen- terveyden käden teemat ohjattavan kanssa	10
Arvot ja päivittäiset valinnat	10
Arjen rytmi	10
Uni ja lepo	11
Ravinto ja ruokailu	11
Ihmissuhteet ja tunteet	12
Liikkuminen ja kehon kuuntelu	13
Vapaa-aika ja luovuus	13
Tukitähhti ohjauksen tukena	14

Mielenterveydellä tarkoitetaan hyvinvoinnin tilaa, joka toimii ihmisen terveyden ja toimintakyvyn perustana. Hyvään mielenterveyteen kuuluu erilaisia kykyjä ja taitoja, joita voimme oppia, oivaltaa ja vahvistaa läpi elämämme.

Mielenterveyden edistäminen on tärkeä osa ohjaustyötä. Tämä vihko auttaa ohjaajaa tunnistamaan ja hyödyntämään niitä arkisia kohtaamisen paikkoja, joissa on mahdollista tukea ja vahvistaa ohjattavan mielenterveyttä, tai ottaa tarpeen tullen puheeksi mielen hyvinvointia vaarantavia tekijöitä.

Rohkeutta ja hyvää mieltä ohjaukseen!

Ohjaajan mielen hyvinvointi

Mielenterveyden edistäminen osana ohjaustyötä on kuin happinaamarin käyttö lentokoneessa. Happinaamari tulee asettaa ensin itselle, ennen kuin auttaa muita. Hyvinvoiva ohjaaja pystyy olemaan ohjattavaa kohtaan empaattinen, kärsivällinen ja kannustava, sekä asettumaan riittävän etäälle nuoren mahdollisista haasteista. Omaan hyvinvointiin voi kiinnittää huomiota kysymällä itseltään säännöllisesti esimerkiksi seuraavia kysymyksiä:

- Koska olen kehunut ja kiittänyt itseäni viimeksi?
- Tunnistanko omat vahvuuteni ja voinko käyttää niitä työssäni?
- Vaadinko itseltäni sopivasti, vai liikaa?
Osaanko pienentää vaatimuksiani kuormittavissa elämäntilanteissa?
- Tiedätkö mistä saan voimavaroja ja tunnistanko omat jaksamiseni rajat?
- Tukeudunko työkavereihin ja verkostoihin matalalla kynnyksellä?
- Annanko itselleni aikaa levolle ja palautumiselle?
- Osaanko ja sallinko onnistumisista iloittamisen?

Mielenterveyden edistäminen ohjauksessa

Jokaisella työntekijällä on mahdollisuus vahvistaa ohjattaviensa mielenterveyttä osana päivittäistä työtään. Mielenterveyttä vahvistavat ja suojaavat muun muassa kyky tunnistaa ja sanoittaa tunteita, taito hakea apua, mielekäs työ tai opiskelu, sekä monipuolisesta ravinnosta ja riittävästä levosta huolehtiminen. Mielenterveyttä voivat puolestaan uhata erilaiset riskitekijät kuten taloudelliset huolet tai yksinäisyys.

Mielenterveyden edistämisen työote kulkee mukana koko ohjausketken ajan. Se on ohjattavaa arvostavaa ja kuuntelevaa, ja siinä pyritään

yymmärtämään ohjattavan elämän tilannetta niin, että hän kokee tulleen kuulluksi ja ymmärretyksi. Ohjaus on myös tahtoa kulkea rinnalla kannustajana ja rohkaisijana.

Mielenterveyttä edistävä ohjaus antaa tilaisuuden herätellä myös yhteistä keskustelua mielenterveyden merkityksestä elämän eri osa-alueilla. Oleellista onkin auttaa nuorta oivaltaamaan mielenterveyteen vaikuttavien arkisten asioiden ja valintojen merkitys kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja esimerkiksi kykyyn unelmoida, tarttua asioihin, sitoutua opintoihin tai voimavaroihin etsiä töitä.

Arvopohdintaa ohjaajalle:

- Mikä on roolisi ohjattavan elämässä?
- Mikä on erityinen taitosi ohjattavan mielenterveyden vahvistumisen tukemisessa? Miten käytät taitoasi?
- Mitä sinulle tarkoittaa ohjaaminen itsenäiseksi ja vastuulliseksi? Miten voit edistää tätä ohjaustyössäsi?
- Mitä odotat ohjattavalta? Miten arvioit ohjattavan tarpeita esimerkiksi itsenäisyyden, vaatimustason tai tuen tarpeen osalta? Muutatko toimintaasi tarvittaessa esimerkiksi suhteessa ohjattavan voimavaroihin?
- Miten oma mielen hyvinvointisi vaikuttaa ohjaustilanteisiin ja ohjattavaan?

Kohtaaminen ja läsnäolo ohjauksessa

Mielenterveyden edistämisen ydintä on kohdatuksi ja kuulluksi tuleminen. Tällainen ohjaustaito tulee näkyväksi muun muassa siinä, miten ohjaaja kuuntelee ja antaa ohjattavan kertoa omaa tarinaansa. Ohjaajana onkin hyvä pysähtyä kysymään itseltään, miksi ohjaan ja mitkä muut tekijät voivat olla vaikuttamassa ohjaukseen kuin ohjattavan tarina ja toiveet. Vaikuttaako ohjaustyöhön ja kohtaamiseen esimerkiksi kiire tai tavoitteet, jotka ohjaaja, taustaorganisaatio tai yhteiskunta näkevät parhaaksi ohjattavalle?

Luottamusta herättävä ohjaus

Aito kohtaaminen johtaa usein välittämisen ja myötätunnon ilmapiiriin. Välittämisen ja ohjattavasta huolehtimisen viesti on ohjaustilanteessa arvokasta. Välittäminen ja huolehtiminen ei kuitenkaan tarkoita, että asioita tehdään ohjattavan puolesta.

Sen sijaan välittävä ohjaus antaa ohjattavalle turvallisuuden tunnetta ja kokemusta siitä, että hän uskaltaa kysyä ja erehtyä, sekä saa riittävästi tietoa ja tukea voidakseen toimia itsenäisesti. Onkin tärkeää keskustella siitä, miten arjen asioista huolehtiminen sujuu ja minkälaista, ja missä asioissa ohjattava mahdollisesti tarvitsee tukea. Joskus ohjaajan roolina voi olla ”saattaen vaihtaja”, joka kulkee rinnalla eri palveluiden ja auttavien tahojen välillä.

Luottamuksen syntymisen vuoksi ohjaajan on muistettava varmistaa, että sekä ohjattava että ohjaaja ymmärtävät esimerkiksi sovitut asiat samalla tavalla. On tärkeää, että ei erehdy olettamaan ja luulemaan asioita ohjattavan puolesta, vaan muistaa ja jaksaa varmistaa ja toistaa välillä itsestäänkin selvältä tuntuvia asioita.

Ohjaus on yhteistyötä

Ohjaaja ei ole yksin, vaikka hän on asioiden puheeksi ottajan roolissa suhteessa ohjattavaan. Työyhteisössä on hyvä laatia yhteiset toimintamallit siihen, miten vastuuta jaetaan ja miten ja mistä sekä ohjattava että ohjaaja saavat tarvittaessa lisäapua ja tukea. Onnistunut ja luottamuksellinen ohjaussuhde vaatii myös kemioiden riittävää kohtaamista ohjaajan ja ohjattavan välillä. Aina tämä ei toteudu ja työyhteisössä on hyvä pohtia avoimesti, miten tällaisessa tilanteessa toimitaan, jotta ohjaukselle asetetut tavoitteet toteutuvat ja nuori saa tarvitsemansa ohjauksen ja tuen.

Toivo, unelmat ja omien siipien vahvistaminen

Mielenterveyttä edistävässä ohjausotteessa itsetunnon vahvistaminen, unelmointiin rohkaisu ja toivon ylläpitäminen ovat osa jokaista kohtaamista. On tärkeää auttaa ohjattavaa näkemään omia mahdollisuuksiaan

ja potentiaaliaan. Yhteinen puhe ja yhdessä unelmien ja tavoitteiden sanoittaminen tuottavat voimavaroja. Parhaimmillaan yhteisen puheen kautta avautuu uusia näkökulmia tulevaisuuden suunnittelulle, sopivan kokoisten tavoitteiden asettamiselle ja opintoihin, työelämään tai muihin palveluihin siirtymiselle. Ohjaaja toimii kannustajana ja rohkaisijana ohjattavan oman polun ja merkityksellisen elämän löytämisessä.

Mielenterveyden käsi –malli tukena ohjauksessa

Mielenterveyden käsi -mallin avulla on luontevaa avata keskustelu ohjattavan kanssa erilaisista mielenterveyttä tukevista tai haastavista osa-alueista. Kohtaamisissa ei ole aina tarpeen käydä läpi kaikkia mallin osa-alueita. Keskustelun voi avata esimerkiksi kysymällä: mikä näistä teemoista on sinulle nyt ajankohtainen?

Mielenterveyden käsi

Miten vaikutat arkisilla valinnoilla mielenterveyteesi?

Ravinto ja ruokailu

- Riittävä ja ravitseva ruoka
- Yhdessä syöminen
- Ruuasta nauttiminen
- Aamupala, lounas, välipalat, päivällinen
- Ruuan äärelle rauhoittuminen
- Vuorotyössä syöminen
- Ruokataruot

Ihmissuhteet ja tunteet

- Ihmissuhteet (ystävät, kaverit, parisuhde, esihenkilö, opettaja, ohjaaja...)
- Itsetuntemus ja itsetunto
- Stressi
- Avun pyytäminen
- Keskustelutaidot
- Tunteiden ilmaiseminen
- Yhteisöt ja osallisuuden kokemus

Liikkuminen ja kehon kuuntelu

- Kehon tarpeiden kuuntelu
- Sopiva liikunta
- Kehonhuolto
- Ergonomia
- Kehoitsetunto
- Rentoutuminen

Syön

Juttelen

Liikun

Rentoudun

Nukun

Uni ja lepo

- Riittävä uni
- Jaksaminen
- Unirythmi
- Riittävä palautuminen myös päivän aikana
- Uniongelmat ja avun hakeminen
- Rauhoittuminen

ARJEN RYTHMI

Tasapaino opiskelun/työn ja vapaa-ajan välillä
Talous, velat, laskut ja luottotiedot

Vuorokausirythmi
Ajanhallinta
Päihteiden käyttö
Asuminen ja asunnon hankkiminen
Oma aika
Perheenjäsenet
Voimavaroja vievät/ tuovat tekijät

ARVOJEN MUKAINEN TOIMINTA PÄIVITTÄISET VALINNAT

Arvojen mukainen toiminta
Arvoristiirit
Tavoitteet
Unelmat
Valinnat
Merkityksellinen elämä

Vapaa-aika ja luovuus

- Mielekäs tekeminen
- Rentoutuminen
- Palautuminen
- Huumori
- Harrastukset
- Flow-tila
- Oma aika
- Esteettisyys

Miksi ja miten ottaa puheeksi mielenterveyden käden teemat ohjattavan kanssa

Arvot ja päivittäiset valinnat

MIKSI? Arvot vaikuttavat valintoihimme päivittäin, myös tiedostomattamme. Mielen hyvinvointia tukee arvojen, valintojen ja tekojen samansuuntaisuus. Arvoristiriidat kuormittavat mieltä ja voivat olla jopa mielenterveyden riskitekijä. Auttamalla ohjattavaa oivaltamaan omia arvojaan voi hänelle syntyä uusia oivalluksia siitä, mitä hän haluaa tai ei halua, ja mikä häntä motivoi.

MITEN? Tutustu yhdessä ohjattavan kanssa erilaisiin arvolistoihin tai keskustelkaa kuvakorttien avulla elämän tärkeistä ja merkityksellisistä asioista. Haasta ohjattavaa pohtimaan, ovatko arvot hänen omiaan, vai periytyneet perheestä tai läheisiltä. Kysy esimerkiksi: Millaiset asiat tuntuvat sinusta epämiellyttäviltä ja etäisiltä? Millaisten asioiden parissa haluat viettää aikaasi/työskennellä? Miten sinulle tärkeät asiat voivat olla osa tulevaisuuden suunnitelmiasi? Minkälaisia huonoa/hyvää oloa tekeviä valintoja teit tällä viikolla ja miksi?

- Arvojen mukainen toiminta
- Arvoristiriidat
- Tavoitteet
- Unelmat
- Valinnat
- Merkityksellinen elämä

Arjen rytmi

MIKSI? Arjen rytmi on hyvinvointimme perusta ja vaikuttaa yhdessä arvojen kanssa kaikkiin käsi -mallin osa-alueisiin. Rytmii tuottaa arkeen ennakoitavuutta ja rutiinit hoivaavat mieltä myös vastoin-käymisissä. Rytmii ja rutiinit auttavat

- Tasapaino opiskelun/ työn ja vapaa-ajan välillä
- Talous, velat, laskut ja luottotiedot
- Vuorokausirytmii
- Ajanhallinta
- Päihteiden käyttö
- Asuminen ja asunnon hankkiminen
- Oma aika
- Perheenjäsenet
- Voimavaroja vievät/ tuovat tekijät

hallitsemaan ajankäyttöä ja jaksamaan arjessa. Hyvin rytmitettyyn arkeen mahtuu riittävästi voimavaroja ja hyvää oloa tuovia elementtejä.

MITEN? Kysy ja arvioi yhdessä ohjattavan kanssa tarvitseeko hän apua ja neuvoja ajanhallinnan ja hoidettavien asioiden organisoinnissa. Pohtikaa yhdessä mihin asioihin arjessa kuluu aikaa ja millaiset asiat saattavat haastaa arjen rytmittämistä, tai tasapainoisuutta. Tällaisia asioita saattavat olla esimerkiksi asunnottomuus, tai haitalliset elämäntavat, kuten liiallinen päihteiden käyttö. Kysy avoimia kysymyksiä. Tällöin kysymykset eivät syyllistä vaan ohjaavat oivaltamaan hyviä puolia ja parannettavia asioita oman arjen rytmisissä. Kysy esimerkiksi: Tuntuuko siltä, että työ- tai opiskeluasiat jäävät painamaan mieltäsi vapaa-ajalle? Mitä asioita arjessasi olisi hyvä olla lisää voidaksesi hyvin? Mitä puolestaan voisit vähentää? Onko arjessasi riittävästi hallinnan tunnetta?

Uni ja lepo

MIKSI? Riittävä uni ja lepo ovat mielenterveyden hoitamista. Ne ovat myös edellytys jaksamiselle ja palautumiselle. Unen puute vaikuttaa keskittymiskykyyn, muistiin, oppimiseen ja mielialaan, sekä vähentää luovuutta ja päättelykykyä.

MITEN? Auta ohjattavaa havaitsemaan, mitä eroa vireystilassa ja kyvyissä on silloin, kun on väsynyt tai vastaavasti kun on nukkunut riittävästi. Pohtikaa mikä kaikki vaikuttaa hyvään uneen. Kysy esimerkiksi: Miten nukut? Millaisten päivien jälkeen uni tulee helpoiten? Mikä on sinulle riittävä määrä unta? Miten riittävä, tai vähäinen uni vaikuttaa toimintakykyysi? Miten liian vähäinen uni voi vaikuttaa turvallisuuteen tai ihmissuhteisiin?

- Riittävä uni
- Jaksaminen
- Unirytmii
- Riittävä palautuminen myös päivän aikana
- Uniongelmat ja avun hakeminen
- Rauhoittuminen

Ravinto ja ruokailu

MIKSI? Monipuolinen ravinto ja säännöllinen ruokailurytmii vaikuttavat mielen hyvinvointiin. Myös ruoasta nauttiminen ja yhdessä syöminen

- Riittävä ja ravitseva ruoka
- Yhdessä syöminen
- Ruoasta nauttiminen
- Aamupala, lounas, välipalat, päivällinen
- Ruuan äärelle rauhoittuminen
- Vuorotyössä syöminen
- Ruokatautit

tuottavat kehoon ja mieleen hyvinvointia. Keho ja mieli ovat yhteydessä toisiinsa ja onkin tärkeää oivaltaa, millaisesta ravinnosta tulee itselle hyvä olo ja mikä auttaa jaksamaan. Ruuasta saatu energia on välttämätöntä jaksamiselle ja oppimiselle.

MITEN? Pyydä ohjattavaa tekemään havaintoja omista ruokailutottumuksistaan ja niiden vaikutuksesta jaksamiseen. Kysy esimerkiksi: Millainen ruoka antaa keholle ja mielelle energiaa ja voimaa? Millainen ravinto vaikuttaa tunteisiin ja saa aikaan väsymystä? Millainen ravinto auttaa sinua ajattelemaan tai tekemään fyysisesti raskasta työtä? Miten opiskelu tai työskentely sujuu, jos et ole syönyt aamupalaa tai lounasta? Millaisesta ruuasta ja ruokailurytmistä sinulle tulee hyvä olo?

Ihmissuhteet ja tunteet

MIKSI? Ihmisellä on luontainen tarve liittyä muihin ja tuntea kuuluvansa joukkoon. Ihmissuhteet ovatkin keskeinen osa hyvinvointia ja mielenterveyttä. Myös muihin tukeutumisen taito, sekä kyky tunnistaa ja sanoittaa omia tarpeita ja tunteita ovat tärkeitä mielenterveyttä vahvistavia tekijöitä. Tunteet ohjaavat myös monia valintojamme. Tunteet ovat voimavara ja rikkaus elämässä, mutta joskus tunteiden kanssa pärjäämiseen tarvitaan myös ohjausta ja taitoja, joita voidaan harjoitella ja vahvistaa ohjaustilanteissa.

MITEN? Ota ohjattavan kanssa puheeksi, onko hänellä ystäviä ja luotettavia ihmisiä, joille hän voi kertoa kuulumisiaan ja joilta hän saa tukea. Tarkastelkaa myös sosiaalisten suhteiden ja ystävien odotusten mahdollisia vaikutuksia ohjattavan tekemiin valintoihin. Valmistaudu auttamaan ja neuvomaan, mistä ohjattava voi saada tarvittaessa apua ihmissuhteisiin ja niiden ylläpitoon, tai tunteiden kanssa pärjäämiseen. Erilaisten tunnesanalistojen tai kuvien avulla voi ohjattavan kanssa löytää ja tunnistaa tunteita, joita esimerkiksi elämäntilanteisiin tai pettymyksiin liittyy. Kysy esimerkiksi: Millaiset ihmissuhteet

- Ihmissuhteet (ystävät, kaverit, parisuhde, esihenkilö, opettaja, ohjaaja...)
- Itsetuntemus ja itsetunto
- Stressi
- Avun pyytäminen
- Keskustelutaidot
- Tunteiden ilmaiseminen
- Yhteisöt ja osallisuuden kokemus

vahvistavat hyvinvointiasi ja mitkä mahdollisesti lisäävät kuormittavuutta? Minkälaisia ihmisiä toivoisit lisää ympärillesi? Keiden seurassa voit olla täysin oma itsesi? Minkälaisia tunteita tämänhetkinen elämäntilanteesi sinussa herättää? Mitä tunteita toivoisit elämäsi lisää/vähemmän?

Liikkuminen ja kehon kuuntelu

MIKSI? Liikkuminen ja kehon kuuntelu ovat tiiviissä yhteydessä palautumiseen, työ- ja opiskelukykyyn sekä jaksamiseen. Keho tarvitsee liikuntaa ja räsitystä. Samalla on tärkeää oppia kuuntelemaan omaa kehoa, ja tunnistamaan millaista liikettä keho ja mieli milloinkin kaipaavat. Kehon hyvinvointi on myös mielenterveyden hyvinvointia. Liikunta, liikkuminen ja kehosta huolehtiminen voivat toimia mielen-terveyden voimavarana ja edistävät esimerkiksi hyvää unta ja tunteiden tasapainoa. Haastavissa elämäntilanteissa liikunta voi auttaa vähentämällä ahdistusta ja jännitystiloja.

MITEN? Pohtikaa yhdessä mihin kaikkiin elämän osa-alueisiin liikunta voi vaikuttaa positiivisesti ja millainen määrä liikuntaa on sopiva hyvinvoinnin kannalta. Jos ohjattavan elämään ei kuulu liikunta, auta ohjattavaa tunnistamaan tapoja lisätä sitä pienin askelin osaksi arkea. Jos mahdollista, liikkukaa myös yhdessä ja sopikaa osa tapaamisista luontoon. Kysy esimerkiksi: Mikä auttaa sinua palautumaan ja rentoutumaan? Millaisesta liikkumisesta pidät? Miten fyysinen kunto ja olo vaikuttavat opintoihin tai töihin? Osaatko kuunnella, mitä kehosi tarvitsee? Milloin iloitset kehostasi?

Vapaa-aika ja luovuus

MIKSI? Kun ihminen heittäytyy tekemään jotain mieluisaa, ajatukset irtautuvat huolista ja arjen rutiineista. Harrastuksissa on mahdollista käyttää omia taitoja ja oppia uutta, ja saada tätä kautta kokemusta elämän mielekkyydestä. Rentoutuminen taas lisää voimavaroja säädellä itseä, omia tunteita,

- Kehon tarpeiden kuuntelu
- Sopiva liikunta
- Kehonhuolto
- Ergonomia
- Kehoitsetunto
- Rentoutuminen

- Mielekäs tekeminen
- Rentoutuminen
- Palautuminen
- Huumori
- Harrastukset
- Flow-tila
- Oma aika
- Esteettisyys

mielihaluja ja impulsseja. Kyky pysähtyä hetkeksi ja vetää henkeä auttaa myös huomaamaan olennaisen ja keskittymiskyky paranee.

MITEN? Ota puheeksi ohjattavan kanssa mielekkäiden ja iloa tuottavien asioiden tekemisen merkitys hyvinvoinnille. Ohjattavaa voi rohkaista ja tukea myös esimerkiksi uuden harrastuksen löytämisessä. On tärkeää oivaltaa ne hyvää mieltä tuottavat tekemiset, jotka eivät ole rahasta, paikasta tai ajasta kiinni. Kysy esimerkiksi: Mikä on sellaista tekemistä, mikä tuo iloa elämääsi? Mikä sai sinut viimeksi nauramaan tai unohtamaan ajan kulun? Onko sinulla riittävästi selkeästi erotettua vapaa-aikaa, johon ei liity odotuksia tai velvollisuuksia?

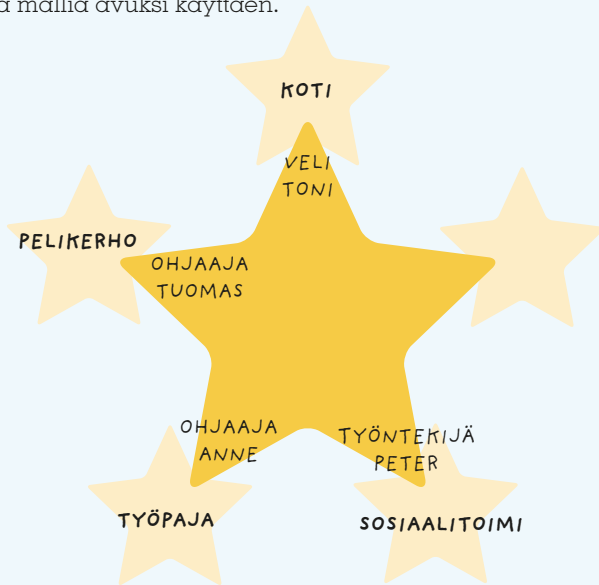
Älä jää yksin!

Kirjaa pieniin tähtiin erilaisia tahoja, joihin sinulla on jokin kontakti. Tällaisia voivat olla esimerkiksi oppilaitos, työpaikka, harrastukset, ystävät, perhe, tai tuki-, terveys- ja sosiaalipalvelut. Kirjaa seuraavaksi ison tähden sakaroihin näissä tahoissa toimivien, sinulle tärkeiden ja luotettavien henkilöiden nimet, joihin voit olla tarvittaessa yhteydessä. Halutessasi kirjaa ylös myös yhteystiedot. Kaikkia sakaroita ei tarvitse saada täytettyä.

Ota halutessasi kuva puhelimen muistiin.

Tukitähdi ohjauksen tukena

Tukitähdeä voi käyttää apuna havainnollistamaan ohjattavalle hänen lähellä olevia turvallisia, luotettavia ihmisiä, joiden puoleen voi kääntyä eri tilanteissa. Tukitähdi voidaan täyttää yhdessä ohjattavan kanssa mallia avuksi käyttäen.



Mukailtu lähteestä: Hyvinvoiva oppilaitos - Mielen hyvinvoinnin opetus- ja koulutusaineisto toisen asteen oppilaitoksille (Törrönen S., Hannukkala M., Ruuskanen U. & Korhonen E. 2011).

Mielenterveyden edistäminen on tärkeä osa ohjaustyötä. Tämä vihko auttaa ohjaajaa tunnistamaan ja hyödyntämään niitä arkisia kohtaamisen paikkoja, joissa on mahdollista tukea ja vahvistaa ohjattavan mielenterveyttä, tai ottaa tarpeen tullen puheeksi mielen hyvinvointia vaarantavia tekijöitä. Vihon sisällöt painottuvat MIELI ry:n Mielenterveyden käsi -mallin ympärille, joka on tulostettavissa tai tilattavissa MIELI ry:n verkkosivuilta.