

Lastenklินิกoiden Kummit

Tuntimateriaalia yläasteiden
päivätyökeräykseen 2020–2021



Mihin tämän lukuvuoden päivätyökeräys suunnataan?



Kummit

- Suomessa on Tilastokeskuksen mukaan lapsia ja nuoria hieman päälle miljoona. Heistä 20 %:lla on jokin mielenterveyden häiriö.
- Näistä häiriöistä yleisin on jokin ahdistuneisuushäiriö, jota esiintyy n. 6–10 %:lla.
- Tämä tarkoittaa siis sitä, että ahdistuneisuushäiriö koskettaa päivittäin jopa 100 000 lapsen ja nuoren elämää.
- Jotta lapsille ja nuorille tarjottaisiin apua ahdistuneisuushäiriöihin mahdollisimman aikaisessa vaiheessa, olemme perustaneet Mielen tila – kampanjan. Teidän päivätyökeräyksenne tuotot menevät tähän kampanjaan.

Mielen tila -kampanja

- Kampanjan avulla kerätyt varat ohjataan vuosina 2020–2022 tutkittuun ja hyviä tuloksia saaneen Cool Kids –hoito-ohjelman ja muiden näyttöön perustuvien, lasten ja nuorten ahdistuneisuushäiriöitä ehkäisevien hoitomenetelmien jalkauttamiseen valtakunnallisesti.
- Cool Kids –hoito-ohjelma on käytännössä erilaisten ahdistuneisuushäiriöiden hoitoa varten kehitetty terapiamuoto. Esimerkiksi Tanskassa 50 % tämän hoito-ohjelman läpikäyneistä lapsista ja nuorista ei enää täyttänyt ahdistushäiriön diagnoosia hoito-ohjelman jälkeen.



LASTENKLINIKOIDEN KUMMIT

Mitä ahdistuneisuus on?

Ahdistus tarkoittaa huolen ja pelon tunteita. Se voi olla myös jännittyneisyyttä, stressiä ja hermostuneisuutta.

Me kaikki tunnemme ajoittain ahdistusta.

Ahdistuksen ja pelon tunteet ovat hyödyllisiä, välttämättömiä tuntemuksia, jotka ovat meihin rakentuneet meitä suojaamaan. Ne tuntuvat toisinaan myös voimakkaana tuntemuksina kehossa.

Jännittyneenä myös kaikki aistimme virittyvät ja tarkkaavuus suuntautuu mahdollisiin vaaran merkkeihin. Tästä on hyötyä tositilanteessa, mutta muuten tällainen jatkuva varuillaanolo voi olla todella uuvuttavaa.



Mitä ahdistuneisuus on?

Ahdistuksen voimakkuus vaihtelee ja toisinaan tunne voi kasvaa niin suureksi, että se häiritsee jokapäiväistä elämää. Pienillä lapsilla ahdistus voi olla esimerkiksi eroahdistusta, vanhemmilla lapsilla taas välttelykäyttäytymistä tai paniikkihäiriötä. Pahimmillaan nämä häiriöt estävät esimerkiksi kouluun menemisen. Ahdistus ei tarkoita suoraan masennusta tai itsetuhoisia ajatuksia.

Jos ahdistus tuntuu vaikuttavan elämään liikaa, on siihen hyvä hakea apua esimerkiksi koulusta. Ahdistusta on aina mahdollista hoitaa.



Näyttelijä Emma Stone

*"What I would tell my
younger self about anxiety"*



Lisää hyödyllisiä lähteitä:

- [Millaisia ahdistuneisuushäiriöitä on?](#)
- [Ahdistuksen syitä ja oireita](#)
- [Macquarie-yliopiston](#) lähteitä. Cool Kids – hoito-ohjelma on muuten alun perin kehitetty täällä, eli Australiassa!



Kuva: Austin Kehmeier

Tuntitehtäviä

1. Tunnetko ketään, joka on kokenut ahdistusta?

Kysytään kaikilta opiskelijoilta, vastaus viittaamalla. → Ilmiön normalisointi 😊

2. Mistä voit hakea apua, jos sinua ahdistaa?
Nettiaineistot, esim. mielenterveystalo.fi, THL. Keskusteluapu koulussa (terveydenhoitaja, psykologi), netissä ([Sekasin-chat](#)) tai joku luotettava aikuinen, esim. opettaja.

3. Kirjoitustehtävä.

Kirjoita max. A4 pituinen kirje oikealle tai kuvitteelliselle ystävälle, joka kokee ahdistusta. Mitä haluaisit sanoa hänelle ja miten neuvoisit häntä, jos hän kaipaa apua?

Keitä me olemme?



Kummit

- Lastenklainikoiden Kummit on vuonna 1993 perustettu suomalainen hyväntekeväisyysjärjestö
- Tarkoituksenamme on tukea parasta mahdollista sairaalahoitoa viidellä lastenklainikalla Oulussa, Kuopiossa, Tampereella, Turussa ja Helsingissä. Näillä lastenklainikoilla/-sairaalalla hoidetaan siis kaikkia Suomen lapsia. 😊
- Ohjaamme meille tulleet lahjoitukset laitehankintoihin, hoitomenetelmien kehittämiseen, lastentautien tutkimustyöhön, potilasviihtyvyyteen sekä lasten ja nuorten mielenterveystyöhön. Voit seurata työtämme osoitteessa kummit.fi sekä somessa **@kummitry**