

*Elämäni  
merkitys*

# Elämäni merkitys

Menetelmämateriaali nuorten identiteetin  
ja mielenterveyden vahvistamiseksi

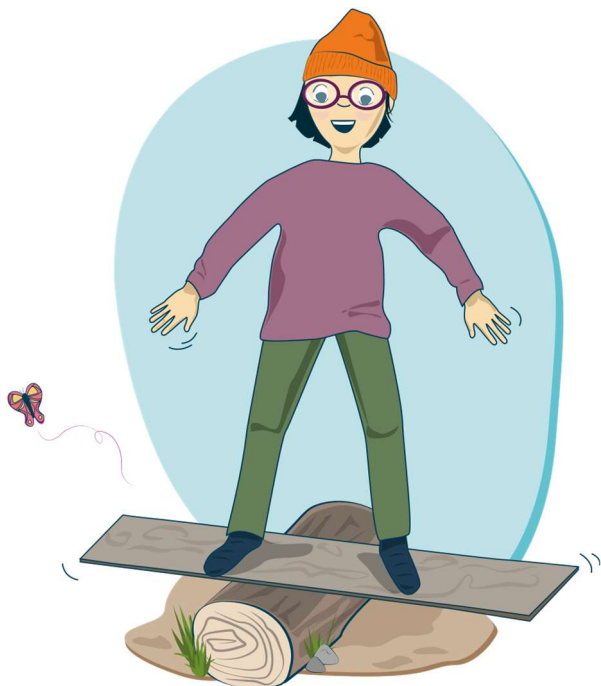


**Ruotsin  
kirkko**

Elämäni merkitys -materiaalissa on kyse nuorten identiteetin ja mielenterveyden vahvistamisesta. Materiaali on ennalta ehkäisevää ja ei-tunnustuksellista, ja sitä saa vapaasti käyttää eri tilanteissa, joissa nuoret kohtaavat.

Monet nuoret kertovat voivansa henkisesti huonosti. Elämäni merkitys auttaa heitä löytämään työkaluja elämän haasteiden käsittelyyn. Ohjaajavetoisten tapaamisten sarjassa nuoret saavat mahdollisuuden pohtia ja keskustella tunteista ja merkityksestä.

Ihmisten psyykinen terveys ja hyvinvointi kasvavat, kun he voivat ilmaista ja pohtia omia tunteitaan ja kun he kokevat elämässä yhteyttä ja merkitystä.



## TUTKIMUKSEEN PERUSTUVAA JA TUNNUSTUKSETONTA

Elämäni merkitys perustuu tutkimukseen ja koostuu käytännön harjoituksista, teoriaosuuksista ja ryhmäkeskusteluaiheista. Materiaali on kehitetty yhdessä nuorten kanssa ja on tarkoitettu ennalta ehkäiseväksi. Materiaalia ei ole tarkoitettu käytettäväksi psykoterapeuttisesti.

## MATERIAALISTA

Materiaali koostuu kirjallisista ohjeista alustuksineen sekä dioista ja äänitiedostoista, joita tapaamisissa käytetään. Materiaalin käyttö edellyttää vähintään yhtä, mielellään kahta ohjaajaa enintään kahdeksan nuoren ryhmälle.

## VAPAASTI KÄYTETTÄVISSÄ

Elämäni merkitys on vapaasti ladattavissa ja käytettävissä. Jos haluat ohjata ryhmää, sinun on mahdollista saada koulutusta materiaalin käyttöön parhaalla mahdollisella tavalla.



## YHTEENVETO:

- Kaikille, jotka kohtaavat 13–19 -vuotiaita nuoria
- kehitetty yhteistyössä nuorten kanssa
- vapaasti käytettävissä, mutta materiaalin käyttö vaatii rekisteröitymisen
- ei-tunnustuksellista
- sisältää ohjeistuksen alustukseen sekä materiaalia ohjaajalle
- ohjaajille on saatavilla koulutusta
- materiaalin on kehittänyt tutkija ja psykoterapeutti Christina Lloyd yhteistyössä Ruotsin kirkon pedagogien ja nuorten kanssa.



Lue lisää:

[svenskakyrkan.se/elamanimerkitys](https://svenskakyrkan.se/elamanimerkitys)

