

# MASENNUS



## AVAINTEKSTIT

Ps. 43:5; 2. Moos. 14:5-13; 2. Sam. 12:1-14; 1. Kun. 19:1-15; Sananl. 12:15, 16; Matt. 26:6-35, 47-50, 69-75; 27:1-5; Joh. 21:15-19; Fil. 4:4.



## TAVOITTEET

Nuori:

1. tunnistaa masennuksen oireet.
2. kehittää keinoja masentavien tunteiden ja ajatusten käsittelyä.
3. luovuttaa vihan ja katkeruuden tunteensa Jumalalle.



## MATERIAALIT

7 cm:n levyinen kartonkiympyrä joka toiselle oppilaalle, paperilappuja, kaksi eri vahvuista magneettia, laatikollinen puvustajanneuloja, tarjotin.



## JOHTAJALLE

Kaikki kokevat elämässään vaikeita aikoja. Jotkut musertuvat. Toiset näyttävät nousevan vaikeuksiensa yläpuolelle. Ero on usein siinä, miten henkilö onnistuu käsittelemään ongelmiaan. Vaikeuksiin tai kokemuksiinsa vääryyksiin takertuminen kieputtaa ihmisen nopeasti tukehduttavan verkon varjoon.

Usein ne, jotka antavat vaikeutensa Jumalalle, huomaavat, että hän muuttaa vaikeudet kasvun, palvelemisen ja todistamisen mahdollisuudeksi. Näin ihmisestä voi tulla majakka, joka johtaa muitakin vapauteen ja turvaan masennuksesta. (Muista varmistaa, että oppilaat ymmärtävät elämäntilanteista ja biokemiallisesta epätasapainosta johtuvan masennuksen erot.)



## LÄMMITTELY

A. Anna joka toiselle oppilaalle noin 7 cm:n levyinen kartonkikiekko. Pyydä oppilaita piirtämään jokaiseen kiekkoon 3-4 kiekon muotoa mukailevaa puoliympyrää. Tehkää kiekon keskelle reikä ja kiinnittäkää kiekko kynään. Anna oppilaiden pyörittää kynää niin, että kiekko pyörii kovaa vauhtia. Piir-

rettyjen puoliympyröiden tulisi näyttää kokonaisilta.

Keskustelkaa:

- Mitä tapahtuu, kun kiekko pyörii nopeasti ympäri? (Keskeneräiset ympyrät muuttuvat kokonaisiksi.)
- Millaisia "rikkoutuneita" ympyröitä tai keskeneräisiä asioita meillä on elämässämme? (Vihaa, rikkiäisiä ihmissuhteita, katkeruutta.)
- Miten keskeneräiset asiat vaikuttavat hyvinvointiimme?

B. Kun pariilainen sanomalehti julkaisi vahingossa Alfred Nobelin muistokirjoituksen, kuuluisa dynamiitin keksijä oli kauhuissaan ilmoituksen nimittäessä häntä "kuoleman kauppiaksi". Sen seurauksena hänen perusti Nobelin palkinnot tieteen, kirjallisuuden ja rauhanedistämistyön aloille.

Anna kullekin oppilaalle paperilappu. Pyydä heitä kirjoittamaan sen toiselle puolelle neljän lauseen pituinen omaelämäkerta heidän tähänastisesta elämästään. Neuvo oppilaita kirjoittamaan lapun toiselle puolelle muistokirjoitus, joka kuvaa sitä, millaisena he toivovat, että heidät muistettaisiin. Kun tekstit ovat valmiit, pyydä oppilaita muodostamaan parit ja lukemaan tekstit toisilleen.

- Ovatko parien kirjoittamat tekstit keskenään samankaltaiset vai erilaiset?
- Mitkä asiat voisivat estää oppilaita saavuttamasta asioita, jotka he halusivat elämässään saavuttaa?



## SANAAN LUPPOUTUMINEN

A. Kautta aikojen ihmiset ovat kohdanneet mahdottomilta tuntuja tilanteita. Jotkut heistä ovat luovuttaneet tai masentuneet. Toiset ovat kohdanneet vaikeudet uskolla ja rohkeudella. Jaa oppilaat ryhmiin ja anna heidän tutkia seuraavia raamatunkertomuksia.

Joosef ja Potifar: 1. Moos. 39 (väärä syytös).

Israelilaiset Punaisella merellä: 2. Moos. 14:5-13 (varmalta näyttävä kuolema).

# 13.10.2012

Naatan paljastaa Daavidin synnin: 2. Sam. 12:1-14 (synnin seurausten kohtaaminen).

Pietari: Matt. 26:31-35, 69-75; Joh. 21:15-19 (uskon kieltäminen).

Elia pakenee Isebeliä: 1. Kun. 19:1-15 (pelolle periksi antaminen).

Pyydä oppilaita tunnistamaan:

- Tilanteen ongelma.
- Henkilön reaktio.
- Mikä vaikutti ratkaisevasti ongelman selviämiseen?
- Raamatuntekstin, jolla voisi rohkaista vastaavaan tilanteeseen joutunutta henkilöä.

Varaa jokaiselle ryhmälle aikaa kertoa tuloksistaan.

**B.** Pyydä oppilaita etsimään Raamatusta mahdollisimman monta tekstiä, jotka saattaisivat valaa toivoa masentuneeseen (esim. Ps. 50:15; 116:3-5; 1. Kor. 10:13; Joh. 8:12; 14:18; Jes. 54:10; Job 11:15; 2. Kor. 12:9, 10).

Keskustelkaa: Jos toivoa on olemassa näinkin paljon, miksi ihmiset masentuvat? Pohtikaa yhdessä seuraavia syitä:

- Usko siihen, että ei pysty täyttämään rakkaittensa odotuksia.
- Juurettomuuden tunne esim. siksi, että ei ole ystäviä tai perhe muuttaa koko ajan.
- Vanhempien ero.
- Epäselvyys elämän suunnasta ja tarkoituksesta.
- Epävarmuus tulevaisuudesta (esim. ei tietoa työpaikasta ammattiin valmistumisen jälkeen).
- Yksinäisyys.
- Vanhempien haluttomuus kuunnella lapsiaan.

- Syvempien ongelmien lisäksi elämässä tapahtua tunne-tason kriisi (esim. seurustelusuhteen päättymisen, tavoitteissa epäonnistuminen tms.).

- Alhainen itsetunto ja epätoivon tunne.



## KESKUSTELUKYSYMYKSIÄ

1. Mitä eroa on oikealla ja väärällä syyllisyydellä?
2. Kumpaan kategoriaan suurin osa syyllisyydestä kuuluu? Keskustelkaa kummastakin esimerkkien kautta.
3. Masennus on usein käsittelemätöntä vihaa (itseän tai muihin kohdistuvaa). Millaiset asiat saattavat aiheuttaa meissä vihaa itseämme kohtaan?
4. Kerro tilanteesta, jossa olit vihainen jollekin etkä pystynyt ilmaisemaan sitä. Mitä luulet, että tunteellesi tapahtui?
5. Minkä 10 asian arvelisit aiheuttavan eniten stressiä nuorten elämässä?
6. Mitkä näistä ovat stressin aiheita omassa elämässäsi vielä 5:n vuoden päästä? Entä 10 vuoden?



## LOPETUS

Kysy oppilailta, tunnistavatko he alakouluisuuden ja masennuksen eron ja tietävätkö he, miten kumpaakin tunnetilaa tulisi käsitellä. Kuvaile oppilaille kliinisen masennuksen oireet ja syyt. Tietoa löydät vaikkapa internetistä, kirjastosta tai terveyskeskuksesta.

Jumala tietää elämäntilanteemme ja lähettää meille Raamatussa viestin Jer. 29:11-14 ja 31:3, 4 kautta. Anna oppilaiden lukea jakeet vierustoverilleen niin, että sanovat asiaankuuluviin kohtiin toverinsa nimen.

Rukoile loppurukous.