



## TEEMASEMINAARI 6

### LIIKKEEN MIELEKKYYTTÄ JA MIELEN LIKETTÄ

SUOMEN  
MIELEN-  
TERVEYS-  
SEURA



TERVEYDEN JA  
HYVINVOINNIN LAITOS

# Teemaseminaarin ohjelma

SUOMEN  
MIELEN-  
TERVEYS-  
SEURA

10.15 **Kuka olen, mistä tulen, miksi olen täällä?**

**Näkymiä ja unelmia**, Esa Nordling (THL) ja Satu Turhala (SMS)

10.45 **Puhe, liike ja toipuminen**, erityisasiantuntija Heli Hätönen (THL)

11.15 **Lounas**

12.15 **Elämäni kunnossa vai hoivaammeko itsemme hengiltä?**

liikunnan erityisasiantuntija Matti Heikkilä

13.00 **Mitä mielessä liikkuu?** Keskustelua ja työskentelyä

13.45 **Teemaseminaarin päätös**



TERVEYDEN JA  
HYVINVOINNIN LAITOS

## Mielenterveystyön haasteet Suomessa

mm.:

- Palveluiden pirstaleisuus ja painottuminen korjaavaan työhön
- Korkea avun hakemisen ja saannin kynnys
- Nuorten syrjäytymiskehitys
- Miesten itsemurhat
- Naisten masennus
- Työssä uupuminen
- Ikäihmisten yksinäisyys ja alkoholin lisääntynyt käyttö

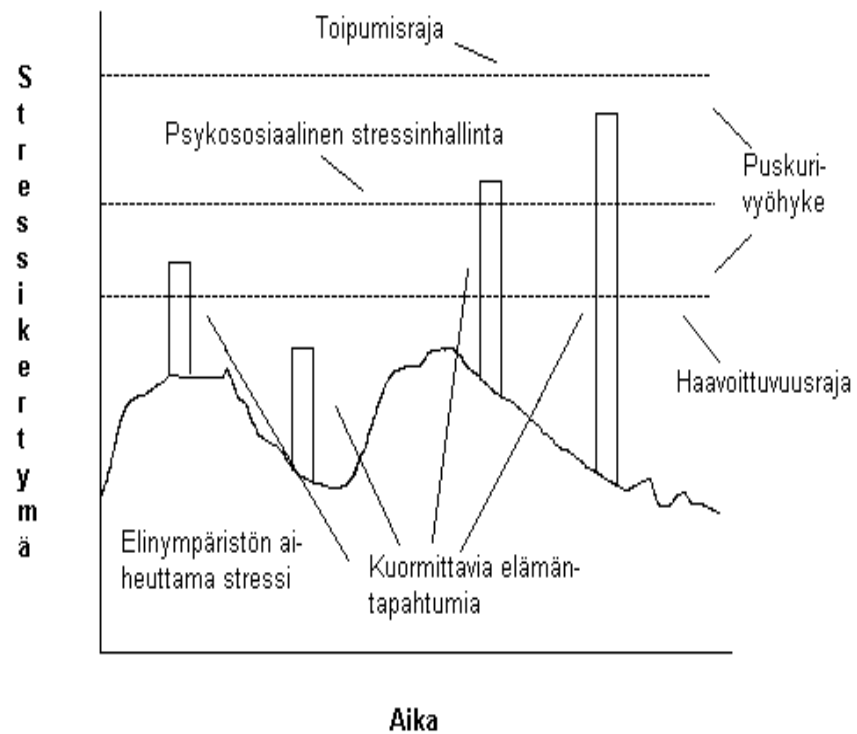
→ Kansallisella mielenterveys- ja päihdesuunnitelmalla (2009-2015) pyritään vastaamaan näihin haasteisiin: 18 ehdotusta, mutta ei sanaakaan liikunnasta

# Miksi liikunnan myönteiset vaikutukset unohdetaan helposti mielenterveystyössä?

- Sairaus- ja häiriökeskeinen ajattelutapa: mielenterveyttä arvioidaan häiriöiden ja ongelmien kautta
  - Positiivinen mielenterveys on vielä vieras käsite
- Ei tunnetta mielenterveyttä vahvistavia ja suojaavia tekijöitä
- Sektoriajattelu: mielenterveystyö nähdään vain terveydenhuollon työkenttänä
  - Suurin osa edistävistä ja ehkäisevästä mielenterveystyöstä tehdään muualla kuin terveydenhuollon piirissä

## Liikunnan positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen voidaan tarkastella monen eri viitekehyksen kautta: esim. haavoittuvuus-stressi –mallin avulla

- Mielenterveytemme tilaan vaikuttavat lukuisat asiat, joista yksi ja varsin pysyvä on henkilökohtainen haavoittuvuus
- Haavoittuvuudella on neurobiologinen ja psykososiaalinen perustansa ja se kehittyy erityisesti geeniperimän, äidin raskaudenaikaisen terveydentilan, varhaisten vuorovaikutuskokemusten sekä lapsuuden ja nuoruuden tunnekokemusten kautta
- ➔ jos haavoittuvuuteen vaikuttavissa tekijöissä realisoituu paljon riskitekijöitä, jää yksilön haavoittuvuusraja alhaalle eli haavoittuvuus on suuri
- Haavoittuvuudella ja stressillä on vahva yhteys mielenterveyden kannalta: kun stressikertymä ylittää haavoittuvuusrajan, syntyy psyykkistä pahoinvointia



Kuvio 1. Haavoittuvuus-stressi -malli

**Säännöllinen liikunta lievittää masentuneisuutta, ahdistusta ja auttaa sietämään stressiä. Samalla itsetunto ja elämänhallinnan tunne vahvistuvat. (Duodecim, Terveyskirjasto, 2010)**

SUOMEN  
MIELEN-  
TERVEYS-  
SEURA

Markku Ojanen (2009)

Säännöllisen liikunnan vaikutuksia:

0. Myönteiset odotukset ja käsitys liikunnan hyödyllisyydestä 1. Kehon kokonaisvaltainen reaktio 2. Välittömät mielihyvän kokemukset 3. Mielialan kohentuminen 4. Hallinnan kokemuksen syntyminen 5. Fyysisen kunnon kohentuminen 6. Terveystilan paraneminen 7. ”Huippuelämysten” syntyminen

## Hallituksen tulevaisuus selonteko

*”Terveyserot ovat kasvussa ja terveysongelmat keskittyvät erityisesti eri tavoin huono-osaiseen väestöön. Terveelliset elintavat ja terveyden ylläpito ovat olennaisia hyvinvoinnin edellytyksiä. Erityinen tulevaisuuden huoli on liikkumaton elämäntapa, joka heikentää työelämän tuottavuutta, kilpailukykyä ja on voimakkaasti yhteydessä väestöryhmien välisiin terveys- ja hyvinvointieroihin sekä syrjäytymiskehitykseen. Liikunnan edistäminen on integroitava osaksi yhteiskunnallista terveys- ja hyvinvointipolitiikkaa. Isojen tavoitteiden ohella huomio tulisi olla konkreettisissa askelissa kannustaen yksilöitä osallistumaan täysimääräisesti yhteiskuntaan ja työelämään henkisesti ja fyysisesti hyvinvoivana. Ihmisarvoinen elämä on turvattava kaikissa olosuhteissa.”*



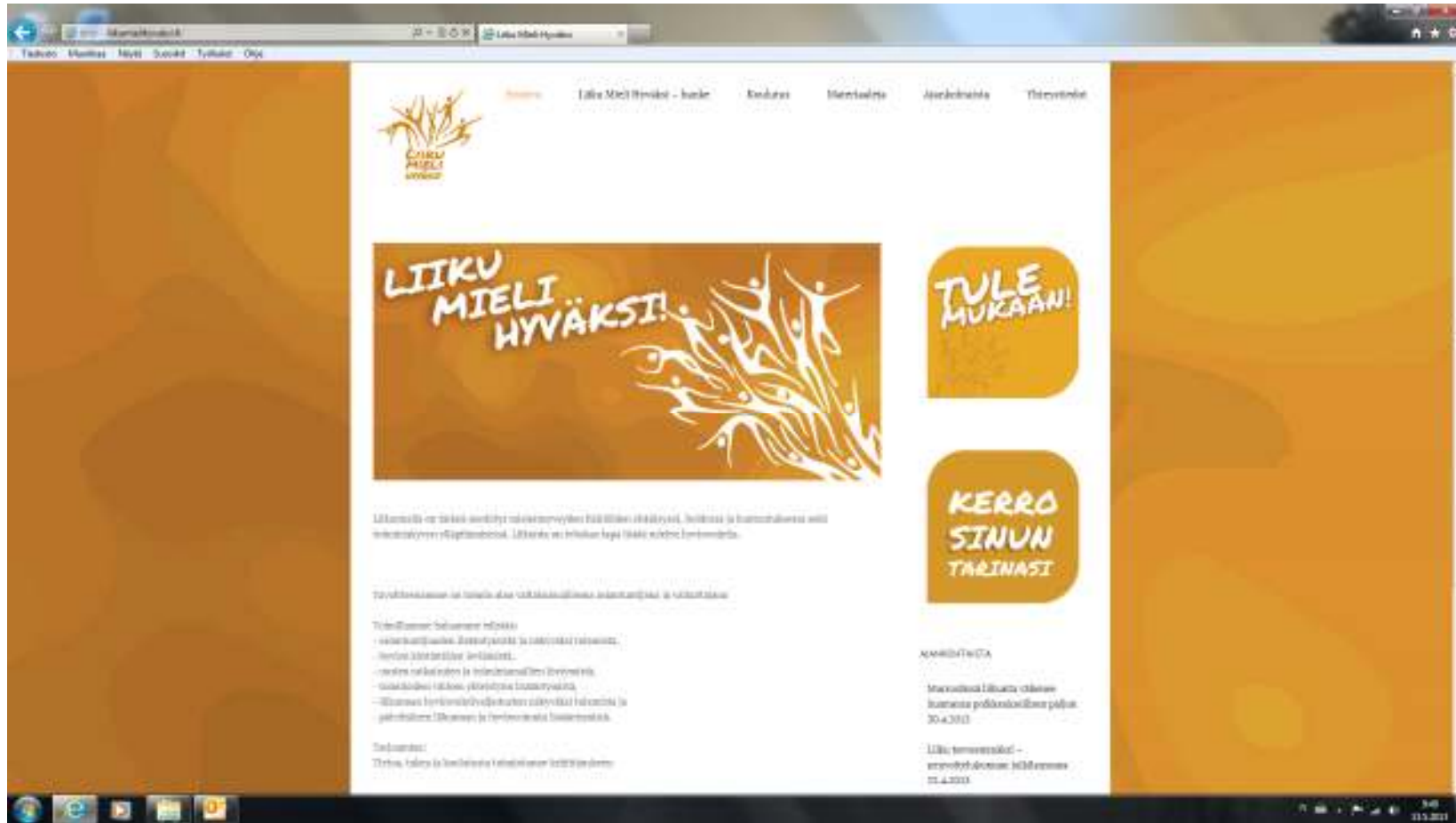
# Suomen Mielensterveysseura ja sen toteuttama liikuntatoiminta

SUOMEN  
MIELEN-  
TERVEYS-  
SEURA

- Asiantuntija-, kansanterveys- ja kansalaisjärjestö, sekä maailman vanhin mielensterveysjärjestö (lähes 120 v)
- Seura edistää mielensterveyttä, tekee ehkäisevää mielensterveystyötä ja rankentaa vapaaehtoisen kansalaistoiminnan edellytyksiä mielensterveyden alalla
- Strategiassa huomioitu mielensterveyttä tukevan liikunta- ja kulttuuritoiminnan toteuttaminen ja kehittäminen
- Liikuntatyöryhmä on toiminut 1980- luvun alusta lähtien
- Paikallisten seurojen liikunta- ja hyvinvointitoiminta aloitettiin 2000- luvun alussa
- Mielensterveyskuntoutujien liikunnan kehittämishanke ja sen jatkohanke (2003-2009), perheliikunta hanke (2009-2010), mielensterveysalan liikunnan koordinointi ja kehittämishanke (8/2012-2015)

# Tule mukaan!

SUOMEN  
MIELEN-  
TERVEYS-  
SEURA



# Poimintoja suosituksista

Lähde: Liikunta ja mielenterveys – kirja vuodelta 1986

SUOMEN  
MIELEN-  
TERVEYS-  
SEURA

- Liikunnan mahdollisuudet mielenterveyden edistäjänä ja tukijana tulee ottaa huomioon entistä tehokkaammin
- Opettajien ja ohjaajien pedagogis-psykologiset taidot ja valmiudet tulee olla mahdollisesti korkeatasoiset (koulutuksen huomiointi)
- Erityisesti liikuntakasvatuksessa tulee huolehtia siitä, ettei liikuntamotivaatiota tukahduteta kilpailua tai tavoitteellisuutta ylikorostamalla
- Ammatilliseen koulutukseen tulee lisätä liikuntaa ja mielenterveyttä koskevaa opetusta
- Toiminnassa tulee huomioida fyysisen kunnon, valmiuksien ja motivaation erot. Liikuntaa/fyysistä suoritusta ei pidä käyttää rangaistuksena.
- Toiminnassa/tiedottamisessa tulee nostaa esiin liikunnan sosiaalisia ja virkistysellisiä arvoja
- Psyk.hoito ja kuntoutustyössä tulee huomioida fyysisen terveyden osuus kokonaiskuntoutuksessa (ja päinvastoin)
- Toiminnan tulee olla monipuolista, virkistävää ja elämyksiä tuottavaa
- Tutkimus- ja kehittämistyössä tulee tehdä käytännönläheistä, soveltuvaa tutkimus- ja kehitt.työtä, josta saadaan selkeitä suosituksia ja malleja alan toiminnan tueksi



# KIITOS!

Satu Turhala

[satu.turhala@mielenterveysseura.fi](mailto:satu.turhala@mielenterveysseura.fi)

p. 040 652 6646

[www.liikumielihyvaksi.fi](http://www.liikumielihyvaksi.fi)

[www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi)

Esa Nordling

[esa.nordling@thl.fi](mailto:esa.nordling@thl.fi)

[www.thl.fi](http://www.thl.fi)



TERVEYDEN JA  
HYVINVOINNIN LAITOS