

mieli

2020

Työpaikka tukee
mielenterveyttä

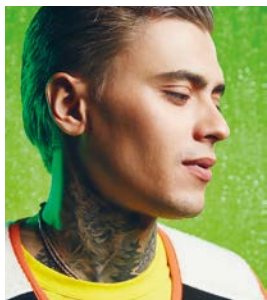
Kriisi-
auttaminen

50
vuotta

Mielinauha-keräyksen
kasvo Mikael Gabriel

**”Kuuntele,
niin autat”**

Simelius Simelius



4

”Halutaanko me asua Marsissa?”

Mikael Gabriel on Mielinauha-kasvo.

Pia Inberg



20

”Vapaaehtoistyö tuo hyvää mieltä.”

Sinikka Korkkula kuuntelee murheit.



Olli-Pekka Orpo

30 Pelkkä fyysinen työkyky ei riitä.

10 YHTEISKUNTA

Uusi vuosikymmen, uudet painopisteet.

13 MIELEN PÄÄLLÄ

Kriisipuhelin auki 24/7.

14 Kriisiauttamista jo

puoli vuosisataa.

18 Kriisityöntekijät ovat avainasemassa.

26 ASIAANTUNTIJALTA

Työelämän muutos on jatkuvaa.

30 Mielenterveyden tukimalli suositukseksi koko työpaikalle.

32 ”Haluan, että työntekijät voivat hyvin.”

34 TILASTOJA MIELENTERVEYDESTÄ

39 MIELI RY PÄHKINÄN-KUORESSA

mieli

Suomen Mielenterveys ry

MIELI Suomen Mielenterveys ry on valtakunnallinen asiantuntija- ja kansalaisjärjestö, joka tekee työtä mielenterveyden edistämiseksi ja ongelmien ehkäisemiseksi elämänkulun kaikissa vaiheissa. Viestintä ja yhteiskuntavaikuttaminen on tärkeä osa työtämme. Keskustoimistomme sijaitsee Länsi-Pasilassa. **Mielenterveyttä voi vahvistaa.** mieli.fi

MIELENTERVEYS KÄRKIONGELMASTA VOIMAVARAKSI

MONI TALOUDELLINEN PÄÄTÖS 2020-luvulla Suomessa on riippuvainen siitä, kuinka moni käy töissä ja kuinka moni jää työelämän ulkopuolelle.

Työllisyyspohdinnoissa nousevat keskiöön tavallisesti työttömien ja osa-työkykyisten työllistyminen. Kovin vähän huomiota kiinnitetään siihen, että joka vuosi työelämän ulkopuolelle joutuu iso joukko ihmisiä, joiden ei tarvitsisi. Mielenterveys on suurin työelämästä syrjäyttävä – työkyvyttömyyseläkkeinä, sairauspoissaoloina ja työttömyyden pitkittäjänä.

Yksi avainkysymyksistä työllisyysastekeskustelussa kuuluukin, millä keinoin mielen-terveys kääntyy mieluummin voimavaraksi kuin työllisyysasteen kärkeongelmaksi.

RATKAISU TYÖELÄMÄN MIELENTERVEYS-ONGELMAAN ei löydy vain tehokkaammasta erikoissairaanhoidosta tai välityömarkkinoista. Suunnan kääntäminen edellyttää suunnitelmallista panostamista monipuoliseen mielen-terveyttä edistävään ja vahvistavaan työhön neuvolasta ja esiopetuksesta työelämään asti.

Esimerkiksi masennus ei ole sellainen väijäämättömästi ilmaantuva ja työkyvyttömyyteen johtava automaatti, jollaisena se usein työelämäkeskustelussa näyttäytyy. Masennusta voidaan ehkäistä ja hoitaa, kuten muitakin sairauksia. Yrity maailmasta löytyy jo esimerkkejä siitä, miten kohtuulliset investoinnit mielen-terveysongelmien hoitoon työterveyshuollossa voivat tuottaa moninkertaisen säästön sairauspoissaolojen vähentymisenä.

Ongelmien vaikeutuminen ja kasautuminen on mahdollista pysäyttää oikea-aikaisella hoidolla. Hoidon tarvetta puolestaan voidaan ehkäistä huolehtimalla, että tarjolla on myös ennalta-ehkäisevää apua.



Pia Inberg

MIELI RY:N KOORDINOIMA KRIISIKESKUSTOIMINTA täyttää tänä vuonna 50 vuotta. Valtakunnallisen kriisikeskusverkoston vapaaehtoiset ja työntekijät auttavat ja tukevat ympäri vuorokauden: puhelimessa, kasvokkain ja verkossa, suomeksi, ruotsiksi, arabiaksi ja tulkin välityksellä. Kriisikeskustoiminta on tärkeää ehkäisevää työtä, jolla säästetään hoitokustannuksia ja ehkäistään palveluiden ruuhkautumista. Mutta myös tämä työ tarvitsee resurssinsa.

”Ongelmien kasautuminen on mahdollista pysäyttää oikea-aikaisella hoidolla.”

Palveluiden kehittämisen rinnalla kriisikeskusten työtä ja muuta sote-järjestöjen tarjoamaa matalan kynnyksen tukea on tärkeää vaalia tulevinakin vuosina. Vapaaehtoisien antamaa panosta ja sitoutumista yhteisen hyvinvoinnin vahvistamiseen ei voi korvata millään palveluratkaisuilla.

Samalla on myös tärkeää vahvistaa meidän kaikkien kykyä huolehtia omasta ja läheisten hyvinvoinnista – mielen-terveyttä kansalais-taitona.

TYÖLLISYYSASTEKESKUSTELUKIN voidaan monella tavoin palauttaa tuohon pisteeseen, jossa me kaikki omissa rooleissamme esimiehinä, työkavereina, opettajina, vanhempina, asiakaskohtaamisissa ja naapureina kysymme: ”Mitä kuuluu?”

Sari Aalto-Matturi
Toiminnanjohtaja
MIELI ry

”Ihminen puhuu, jos joku kuuntelee”

TEKSTI ULLA-MAIJA PAAVILAINEN KUVAT SIMELIUS SIMELIUS

”Puhu, puhu!” ihmistä kehoitetaan.

Mikael Gabrielilla on päinvastainen viesti:

”Kuuntele!”

Sillä vaikea on purkaa ahdistustaan
puhumalla, jos lähellä ei ole ketään, joka
kuuntelisi.

Mikael Gabriel, oikealta nimeltään

Mikael Kristian Gabriel Sohlman

Työ Artisti

Ikä 30

Kotipaikka Espoo

Harrastukset liikunta: sali, nyrkkeily, golf



>

Kännnykkä kädessä, some auki, laput korvilla, mieli muualla kuin hetkessä tässä ja nyt. Sellaisena Mikael Gabriel näkee tämän päivän ihmisen koko kuvan. Toista ei tarvitse katsoa silmiin, ei koskettaa. Jokainen muodostaa oman kuplansa ja tempoo sen sisällä yksinään.

Koko maailma on läsnä ja kuitenkin valtavan kaukana. Tiedemiehet selvittävät, olisiko mahdollista asua Marsissa.

”Onko Marsissa asuminen tosiaan sitä, mitä me halutaan?” Mikael Gabriel kysyy. ”Pitäisikö meidän olla ihmisiltä näyttäviä esineitä, vaikka olemme pohjimmiltaan kaikki samanlaisia ja asumme samalla pallolla?”

Sellainen tämä tähti on: pohtii, miltä maapallo näyttää avaruudesta katsottuna. Pohtii, että ihmisen ongelmien ratkominen on yhtä hankalaa kuin pienen golfpallon lyöminen nurmen vihreään reikään.

MASENNUKSEN MERKIT LAITTOIVAT TAUOLLE

Mikael Gabriel on tulossa kuntosalilta, jossa hän treenaa neljä kertaa viikossa personal trainerin ohjeiden mukaan. Hän on pitänyt vuoden keikkatauon ja kerännyt sen aikana niin fyysisiä kuin psyykkisiä voimia.

”Opettelin tutustumaan itseeni uudelleen. Mikael Gabriel on ollut mun alter egoni kymmenen vuotta. Olin antanut sen elää liian pitkään, enkä enää tiennyt, kuka olin sen alla.”

Sen alla on ollut Mikael Sohlman. Tutustuminen Sohlmanin Mikaeliin alkoi, kun omituinen ahdistus ei vuosi sitten tahtonut hellittää. Hän tuns



olevansa koko ajan kuin varpaillaan.

”Ärsyynnyin, räjähtelin, en saanut iloisia fiiliksiä mistään. Ne olivat masennuksen merkkejä.”

Samanlaisia oireita hänellä oli ollut ennenkin, mutta hän oli pitänyt itseään henkisesti vahvana, selvinnyt vaikeista tilanteista joko yksin tai ulkopuolisen avun tukemana.

”Ennen olin ollut kaikesta niin varma. Nyt tunsin suurta tyhjyyttä. En kiinnostunut enää keikoista enkä koko musiikista.”

ALKOHOLI JA LOMA LAASTARIA HAAVOILLE

Mikael Gabrielilla on satoja kavereita, mutta Sohlmanin Mikaelilla vain muutama läheinen ystävä. Ystävät ja manageri Peppi Puljujärvi huomasivat muutoksen. Tähten sisäinen palo alkoi sammua. Tauko työstä oli tarpeen.

Hänestä tuntui, ettei itse päättänyt etenemisen tahtia, eikä oikein mitään muutakaan.

”Minulla ei ollut tapoja nollata päätäni. Alkoholi tai parin viikon loma-reissu eivät riittäneet siihen. Ne olivat kuin laastari haavan päällä.”

Sohlmanin Mikael irrotti otteensa kaikesta vanhasta ja etääntyi vähitel-

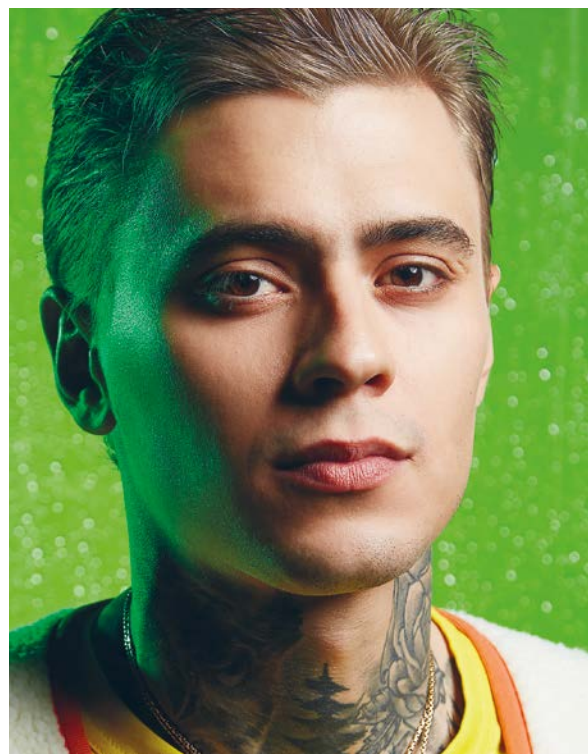
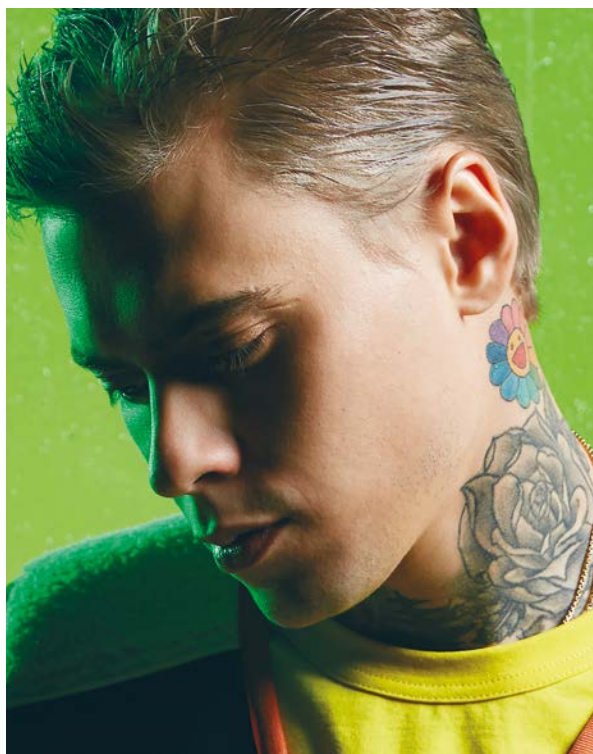
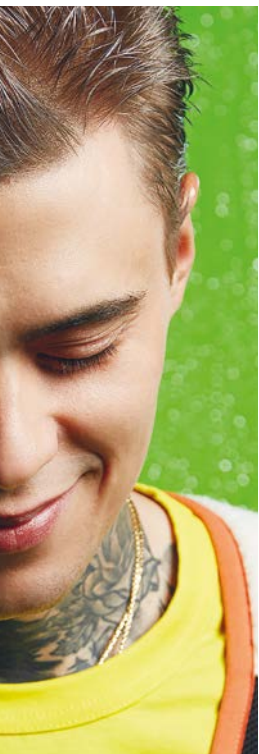
len huomion keskipisteestä. Hän tajusi, että saattoikin käydä ruokakaupassa ilman, että siitä uutisoitiin. Häntä ei tultu häiritsemään, ei nykimään hihasta.

Myös hänen fysiikkansa oli alkanut reistailla. Selkään oli tullut rasitusmurtuma, jonka takia hänelle määrättiin liikuntakielto kolmeksi kuukaudeksi. Vuosittaiset 70-80 keikkaa ja kahdeksan tunnin automatkat paikasta toiseen olisivat vaatineet toisenlais-ta kuntoa.

Irrottautuakseen entisestä Sohlmanin Mikael alkoi nyrkkeillä ja pelata golfia. Vuoden mittaan hän ehti pelata yli sata kierrosta.

”Minulla on maailman lyhyimmät hermot, mutta golfkentällä ylitunteet eivät ole sallittuja. Opin tasaisuutta ja itsekuria. Ymmärsin, että jos haluan jotain, voin tehdä sitä. Ihminen voi tehdä mitä tahansa, kun vain haluaa. Aloin puhua oikealle itselleni.”

Äkkiä hänen oli helpompi hengittää, ja maailma alkoi näyttää avarammalta ja kirkkaammalta. Palautuminen käynnistyi nopeasti, joten parin kuukauden kuluttua tähti soitti managerilleen: ”Alkakaas myydä taas keikkoja.”



”Meillä kaikilla on vivahteita mielenterveyden ongelmista.”

Manageri rauhoitteli, kehotti ottamaan pitkän kunnon tauon ja hengitteleeseen. Parantumisprosessi ei tapahtunut sormia napsauttamalla. Se kesti noin yhdeksän kuukautta.

”Vähän kuin olisin synnyttänyt lapsen. Olin yrittänyt piilottaa sitä tyyppiä. On vapauttavaa olla mä. Minun ei tarvitse esittää mitään. Myös Mikael Gabriel pystyy seisomaan nykyisen minäni takana. Kun liika yrittäminen on lähtenyt, se heijastuu myös musiikkiin.”

HAAVEISSA SANKARI
TAI KAIKEN KESKIPISTE

”Olen ollut paljon tekemisissä mielen-terveystyön kanssa lähtien siitä, kun minut pienenä huostaanotettiin.”

Lapsena hän haaveili samasta kuin monet muut pikkupojat: hänestä tulisi palomies tai poliisi, ainakin joku san-

kari. Teini-iästä alkaen hän unelmoi omasta poikabändistä tai siitä, että saisi olla jakamattoman huomion keskipisteenä.

Murrosikäisen Mikaelin töppäyksistä ja rötöksistä on kirjoitettu paljon. Jos joku vähänkin yllytti, hän oli ensimmäisenä tekemässä jotain kiellettyä, ottamassa riskin tyhmistä jutuista.

”Menin kuin kaivoon pää edellä.”

Isä ja äiti olivat eronneet. Äiti ei saanut otetta kuohuissaan tempoilevasta Mikaelista. Isä istui vankilassa.

Mikael passitettiin koulukotiin Kajaaniin, kauas entisestä elämänmuodosta ja kavereista.

Ensimmäiset tekstit syntyivät siellä.

”Kirjoittaminen on ollut minulle terapeutinen kokemus. Tarvitsen siihen oman tilan ja ajan. Ulkopuolisenkin apu pitäisi osata ottaa vastaan, mutta olen ollut siinä aika huono.”

MIELIKUVITUS LOI
KAKSOISHAHMON

Murrosiän vuodet näyttäytyvät hänelle nykyisin sumuisina.

”Silloin taisi olla tekemisen puutetta”, hän summaa. ”Mutta ellen olisi

käynyt läpi tuollaista historiaa, en kirjoittaisi sellaisia tekstejä kuin teen.”

Pahinta nuoruuden virhettään hän ei osaa nimetä. Mikään niistä ei ole vienyt yöunia, vaikka moni tilanne on ollut hiuskarvan varassa. Tuhoaisiko tehty jekku koko tulevaisuuden?

”Paljon olisin voinut jättää tekemättä. Minun olisi pitänyt kuunnella vanhempia ja keskittyä koulunkäyntiin, eikä kusta kaikkia välejä. Niistä tuli elämiselle turhaa lisäduunia.”

Myös aikuisiän kämmeistä olisi muutaman voinut jättää väliin.

Sohlmanin Mikael katsoo ikkunas-
ta ulos ja näyttää siltä kuin haluaisi ravistella sitä tyyppiä, entistä itseään, joka on joutunut tekemisiin virkaval-
lan kanssa myös aikuisena.

”Virheistä oppiminen on elämän suurin taito. Ellei niistä opi, mennään tyhmyyden tasolle.”

Kaksijakoisen minänsä hän arvelee olevan peruja huostaanottoajoilta.

”Loin sen alitajuisesti. Pakenin mielikuvitukseni taakse, ettei kaikki kokemani paska satuttaisi minua. En



Lapsena...

olin iloinen. Nauroin kaikelle ja kaikkialla.

Ystävät...

ovat osa perhettäni ja maailman tärkein asia ympärillä. Ihminen on kuin vesi, jonka pitäisi virrata puhtaana eteenpäin putkia pitkin. Jos putki on ruosteinen, vesikin myrkyttyy.

Yksin ollessani...

olen haavoittuvaisin, mutta myös oma itseni. Kuolemaakin enemmän minua pelottaa, ettei elämänsäni olisi ketään. Samalla yksinäisyys on helvetin siisti tunne. Tarvitseen sitä, mutta toisaalta en osaa elää yksin.

Olen ylpeä...

että täytin juuri 30. Olen ylpeä siitä, että olen yhä elossa ja olen tehnyt elämälläni edes jotain.

10 vuoden kuluttua...

olen joko politiikassa tai golfin puoliammattilainen.

>

koskaan ajatellut, että kehitetäänpä nyt tällainen artistihomma. Minulla ei ollut mitään suurta plääniä, että nyt-pä minusta tulee Suomen paras. Kaikki tulvi aivojeni takalohkosta.”

Mikael soitti lapsena pianoa kymmenen vuotta – ja vihasi sitä. Huippumuusikon ura ei siis näyttänyt todennäköiseltä.

”Minulle kehittyi kaksi persoonaa, koska sen toisen pystyin heittämään vaikka bussin alle. Se oli kuin kopio, joka otti luodit vastaan.”

Mikael Gabriel kehittyi pojalle turvaksi. Kaksi arkkienkeliä – vaikkei murrosikäinen Mikael enkeleitä ajatellutkaan – levittivät siipensä toisen, sen oikean Mikaelin suojaksi.

”Etten pilaisi omaa elämäni.”

Mikael ei tiedä, perustaako itse joskus perheen. Hänen isänsä kuoli neljä vuotta sitten.

”Jäi harmittamaan, ettei minulla ollut aikaa puhua fajian kanssa silloin,



kun hän olisi tarvinnut kuuntelijaa.”

Oli aika, että Mikaelilla ei ollut välejä omaan äitiinsä. Nykyisin välit ovat hyvät ja äidin kanssa voi puhua kaikesta. Äiti kokkaa pojalleen kinkkupastaa ja paistaa lettuja.

”Äiti on ollut minulle tosi iso esikuva. Kun olin kotona, hän painotti aina käytöstapojen merkitystä. Joka päivä se on varmaan musta edelleen huolissaan.”

VIHALLA EI OLE MITÄÄN OIKEUTUSTA

Usko unelmiisi, usko itseesi, ylitä kipusi, löydä minuutesi, kun hyvät voimat taistelevat pahoja vastaan. Nämä ovat Mikael Gabrielin tekstien ydinviestejä.

”Ammennan esimerkkejä omasta elämästäni. Juttelen fanieni kanssa niin paljon kuin vain ehdin. Monilla heistä on syvempiä ajatuksia kuin

Näytä, että kuuntelet

Kevään 2020 Mielinauha-keräyksellä kerätään varoja mielenterveystyöhön.

Tämän vuoden keräyksen teemoina ovat kuunteleminen, aidot kohtaamiset ja läsnäolon tärkeys. Mielinauha-keräyksellä kerätään varoja mielenterveystyöhön: kriisiauttamiseen ja mielenterveyden edistämiseen. Nauhan ostaja ja kantaja viestii myös itseltään: ”Minä kuuntelen” ja kertoo näin välittävänsä lähimmäisistään, haluavansa kuunnella ja olla tukena niin elämän murheissa kuin iloissakin.

”Kuunteleminen ja aito läsnäolo luovat vuorovaikutusta ja luottamuksellista ilmapiiriä, jota mielenterveydestä puhuttaessa tarvitaan, jotta jokainen meistä osaisi huolehtia omasta ja toisten hyvinvoinnista.”



”Yhteisön, perheen ja ystävien lisäksi vaikeissa elämäntilanteissa tarvitaan toisinaan myös matalan kynnyksen kriisiapua. MIELI ry:n kriisiauttaminen täyttää tänä vuonna 50 vuotta ja tarvetta avulle on edelleen enemmän, kuin mihin pystymme vastaamaan. Siksi jokainen lahjoitus mielenterveystyöhön on tärkeä”, kertoo MIELI Suomen Mielenterveys ry:n toiminnanjohtaja **Sari Aalto-Matturi**.

Mielinauhat ovat myynnissä 1.4.–30.6.2020. Mielinauha-keräykseen voi osallistua myös lahjoittamalla. Mielinauha-keräys järjestetään vuonna 2020 kolmatta kertaa. Mielinauhan voi ostaa muun muassa Tokmannilta, apteekista, Finnkinon elokuateatterista, Ruohonjuuresta tai Robert’s Coffeen kahvilasta.

 mielinauha.fi

”Virheistä oppiminen on elämän suurin taito.”

minulla.”

Some on saanut aikaan sen, että nuorilla on entistä pahempi olla.

”Puhutaan tasa-arvosta, mutta se ei ole toteutunut. Ihminen voidaan lyödä maahan yhdestä virheestä. Se on myrkyllinen ja surullinen tapa elää. Nimimerkkien ja emojiiden taakse on helppo piiloutua. Todelliset tunteet jäävät silloin vieraiksi ja pelottaviksi.”

Sohlmanin Mikael ihmettelee, miten pojat osaavat enää flirttailla tyttöjen kanssa, jos viestiminen tapahtuu pelkästään tyyliin LOL ja XD.

”Vaikea niillä on tehdä toiseen vaikutusta. Mitä vähemmän on ihmiskosketusta ja rakkautta, sitä vähemmän on sosiaalisia taitoja. Mitä meistä tulee? Robotteja, ihmishybridejä? Se on kauhukuvani.”

Maailmanparantaja Sohlmanin Mikaelissa pulpahtaa helposti esiin. Hän lukee paljon tietokirjoja (”kuinka

voin tehdä itsestäni paremman ihmisen”) ja katsoo dokumentteja. Hän puhuu Amazonin sademetsien alkukasukkaista, jotka eivät louhi kallioista mineraaleja älypuhelimia varten.

”Niillä on oma heimo, sovitut säännöt, ne ovat enemmän ihmisiä kuin me olemme. Me emme enää ole luontevassa yhteydessä eläimiin ja luontoon.”

Häntä pelottaa maailman epätasapaino.

”Puolet maapallosta palaa, uusi virus tappaa ihmisiä, meren pinta nousee. Tuntuu, että maapallo yrittää päästä meistä eroon.”

Samaan aikaan, kun eriarvoisuus nostaa päätään, on yhä enemmän heitä, jotka haluavat tehdä muutoksen.

”En osaa sanoa, miten se tehdään, mutta sen tiedän, että olemme kaikki samanlaisia, eikä vihalla ole mitään oikeutusta.”

JOS MUSIIKILLA VOI PELASTAA EDES YHDEN

”Meillä kaikilla on vivahteita mielenterveyden ongelmista. Minua hämäsi nuorena, kun minua kehoitettiin puhumaan. Miks nää haluaa, että mä pu-

hun? Miksei kukaan sitten tarjoutu kuuntelemaan?”

Sohlmanin Mikael ehdottaa, että jokainen meistä voisi tarjoutua kuuntelijaksi silloin, kun itsellä ei ole kovin paha olla.

”Jos jollakin on aikaa kuunnella, toisella on myös aikaa puhua.”

Se olisi lähes parikymmentä vuotta sitten auttanut myös nuorta Mikaelia.

”Kaikki tapahtuu nykyään niin nopeasti. Ennen piti kävellä kilometri, että sai vuokratuksi leffan. Sitten se piti vielä palauttaa. Siinä oppi vastuunkantoakin. Nyt Netflix ja muut palvelut ovat mahtavaa teknologiaa, mutta niiden takia ei tarvitse liikahtaa mihinkään eikä tavata ketään.”

Hän pyörittelee käsissään punaista pipoa ja miettii työnsä tarkoitusta.

”En voi pelastaa kaikkia. Mutta jos edes yksi ihminen sanoo, että musiikini auttoi pääsemään yli veljen kuolemasta tai poikaystävänsä itsemurhasta, olisin luonut työlläni merkityksen ja jättänyt jonkin jäljen maailmaan. Koska mielen ongelmat ovat olleet itselle niin lähellä, voin oikeasti viedä eteenpäin niitä ymmärtävää viestiä ja kulmaa.” ■

Mielenterveyden merkitys yhteiskunnassa on kasvanut

TEKSTI MERI LARIVAARA KUVA KONSTA LEPPÄNEN

Uusi vuosikymmen avaa mielenterveystyölle ainutlaatuiset mahdollisuudet kasvaa vastaamaan siihen kohdistuviin yhteiskunnallisiin haasteisiin.

Hallitusohjelmassa mielenterveys on esillä monipuolisemmin kuin ehkä koskaan aikaisemmin. Poliittisella tahtotilalla on edellytykset konkreettista käytännönläheiseksi toiminnaksi juuri valmistuneen mielenterveysstrategian ja sosi-aali- ja terveystieteiden kehittämisen myötä.

Kansainvälisillä areenoilla Suomen EU-puheenjohtajuuskausi palautti mielenterveyskysymykset EU:n terveystieteiden keskiöön: Suomen johdolla valmistellut hyvinvointitalouspäätelmät velvoittavat komissiota valmistelemaan unionille mielenterveysstrategian.

MIELENTERVEYSSTRATEGIA 2020–2030 VALMISTUNUT

Yksi valtakunnallisen mielenterveysstrategian 2020–2030 lähtökohta on se, että mielenterveyden merkitys yhteiskunnassa on kasvanut. Mielenterveys on voimavara, joka auttaa elämään täysipainoista elämää ja sopeutumaan muuttuviin tilanteisiin. Yhteiskunnalliset muutokset, kuten teknologian kehitys, työn muuttuminen ja sosiaalisen ympäristön monimuotoistuminen, ovat kasvattaneet mielenterveyden merkitystä.

Kansanterveyden näkökulmasta mielenterveyden häiriöt ovat aikaisempaa suurempi haaste. Ihmisten fyysinen terveys on parantunut ja elinikä kasvanut, mutta tulokset eivät ole yhtä myönteisiä mielenterveyden häiriöiden ehkäisyssä ja hoidossa. Työkyvyttömyyseläkkeistä yli puolet johtuu mielenterveyden häiriöistä, ja sairauspäivissäkin mielenterveyden häiriöiden osuus on lähes kolmannes. Etenkin nuoret uhkaavat uupua jo koulussa ja opinnoissa.

Mielenterveysstrategia vastaa näihin haasteisiin pitkäjänteisesti kymmenen vuoden tähtäimellä. Sinä aikana maamme jokaisen hallituksen on konkretisoitava, miten se toimeenpanee strategiaa. Mielenterveysstrategia kattaa mielenterveystyön koko kirjon edistävästä ja ehkäisevästä työstä korjaaviin palveluihin ja mielenterveyskuntoutujien oikeuksiin. Lasten ja nuorten mielenterveyden edistäminen osana heidän arkeaan sisältyy strategian painopisteisiin. Sen sijaan kasvava ja toimintakyvyltään moninainen ikääntyvä väestö jää strategiassa katveeseen, vaikka eläkeikäisten vahva mielenterveys voi kääntää ikääntymiseen liittyvät haasteet koko yhteiskunnan voimavaraksi.



Meri Larivaara
Johtava asiantuntija,
asiantuntijalääkäri
MIELI ry



Mielenterveys on voimavara, joka auttaa elämään tasapainoista elämää.

TYÖELÄMÄN NÄKÖKULMA JÄI VAJAAKSI

Työllisyyteen ja työelämään liittyvät näkökulmat jäävät valtakunnallisessa mielenterveysstrategiassa vaillinaisiksi. Hyvä mielenterveys ilmenee työelämässä muun muassa uudistumiskykyä, ongelmanratkaisutaitoina ja kykyä toimia työyhteisön jäsenenä. Se parantaa työn tuottavuutta ja pidentää työuria.

Työntekijän mielenterveys ei ole vain yksilön ominaisuus, vaan työolot ja työpaikan ilmapiiri vaikuttavat mielenterveyteen. On arvoitu, että työelämässä jopa yli puolet poissaoloista selittyy työperäisen stressin kokemisella. Tarvitsemme hyvän mielen työpaikkoja, joissa työntekijöiden mielenterveys kukoistaa.

Varhainen tuki ja valmiudet tuunata tai muokata työtä ovat tärkeä osa työpaikkojen mielenterveyden työkalupakkia. Meillä on hyviä yksittäisiä esimerkkejä siitä, että työntekijöiden mielenterveyttä on mahdollista edistää työpaikoilla ja että varhaisen tuen tarjoaminen tuo säästöjä työnantajalle.

Valtakunnallisen mielenterveysstrategian arvo syntyy laadukkaasta ja tuloksellisesta toimeenpanosta. Tämä vaatii riittäviä resursseja myös mielenterveyden edistämiseen. Kyseessä on merkittävä investointi koko väestön hyvinvointiin ja terveyteen. Tarvittavat resurssit ovat lopulta hyvin pieniä verrattuna heikentyneen mielenterveyden kustannuksiin. OECD arvioi vuonna 2018, että mielenterveyden vaikeuksista aiheutuvat vuotuiset kustannukset suomalaiselle yhteiskunnalle ovat 11 miljardia euroa. Tutkimusnäyttö puhuu vahvaa kieltään siitä, että mielenterveyden edistäminen on kustannusvaikuttavaa. Se on myös inhimillisesti kestävä ratkaisu.

Mielenterveysstrategiassa on viisi painopistettä

- Mielenterveys pääomana
- Lasten ja nuorten mielenterveyden rakentuminen arjessa
- Mielenterveysoikeudet
- Ihmisten tarpeiden mukaiset, laaja-alaiset palvelut
- Hyvä mielenterveysjohtaminen

Mielenterveysstrategiaan sisältyy itsemurhien ehkäisyohjelma, joka sisältää 36 toimenpidettä.

Sosiaali- ja terveysministeriö suuntaa mielenterveysstrategian ja itsemurhien ehkäisyohjelman toimeenpanoon 10 miljoonaa euroa vuonna 2020.

stm.fi/mielenterveyslinjaukset





Lasten ja nuorten mielenterveyttä edistetään osana arkea.



TULEVAISUUDEN SOTE- JA TERVEYSKESKUS

Tulevina vuosina on lupa odottaa edistysaskelia mielenterveyspalveluissa. Vuoden alussa käynnistynyt Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus 2020–2022 -ohjelma tarjoaa harvinais-

sen vahvan selkänöjan perusterveydenhuollon mielenterveyspalvelujen kehittämiseksi. Terapiatakuukansalaisaloite keräsi viime vuonna yli 50 000 nimeä, ja kaikki eduskuntapuolueet sitoutuivat siihen. Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus lupaa toteuttaa terapiatakuun osana hoitotakuuta ja varmistamalla psykoterapioiden ja psykososiaalisten menetelmien saatavuuden perustasolla kaikille ikäryhmille.

Terapiatakuu ei yksinään riitä ratkaisuksi perustason mielenterveyspalveluihin. Henkilöstön mielenterveysosaamista ja erikoissairaanhoidon roolia peruspalvelujen tukena on vahvistettava. Sosiaali- ja terveys-

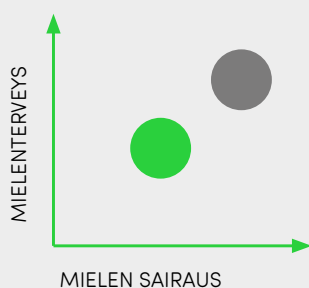
palvelujen integraatio mahdollistaa uudenlaiset moniammatilliset tiimit ja työtavat. Tarvitaan myös kokonaisvaltaisempaa hoitoa niin, että fyysisen ja psyykkisen oireilun ja sairastavuuden limittyminen toisiinsa tunnistetaan paremmin ja otetaan huomioon hoidossa. Kokonaisvaltaisen lähestymistavan tulee ulottua myös elintapaohjaukseen.

Sosiaali- ja terveysalan järjestöissä tehdään paljon työtä väestön hyvinvoinnin edistämiseksi ja ongelmien ehkäisemiseksi. Järjestölähtöinen toiminta ei ole osa julkista sosiaali- ja terveyspalvelujärjestelmää, mutta se nivoutuu siihen ja vähentää terveys- ja sosiaalipalvelujen sekä palveluohjauksen tarvetta. Järjestölähtöistä toimintaa on esimerkiksi MIELI ry:ssä tehtävä kriisiauttaminen, vertaistuki, vapaaehtoistoiminta ja mielenterveyden edistäminen.

Järjestöjen tarjoama apu ja tuki vahvistavat asiakkaiden työ- ja toimintakykyä olennaisesti. Ne lisäävät sekä asiakkaiden että vapaaehtoisten osallisuutta ja kokemusta yhteisöllisyydestä. Nämä hyödyt tulee turvata tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskusuudistuksen yhteydessä kirjaimella lakeihin palvelujen järjestäjien velvollisuus tunnistaa ja turvata järjestölähtöinen toiminta, apu ja tuki toiminta-alueillaan. ■

 mieli.fi/yhteiskunta

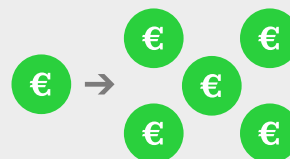
Mielenterveyden kaksikulotteinen malli



Kaksikulotteinen malli kuvaa mielenterveyttä ja -sairautta omina ulottuvuuksinaan ihmisen elämässä. Ihminen ei siis ole joko "pelkästään sairas" tai vastaavasti "vain terve", vaan sairaus ja terveys voivat esiintyä samalla ihmisellä samaan aikaan. Mielenterveyden voimavaroja voidaan aina vahvistaa, vaikka ihmisellä olisi mielenterveyden häiriö tai sairautta elämässään.

Mukaellen Westerhof & Keyes, 2010; Keyes, 2005 MIELI ry

Terapiatakuu



Euron sijoitus säästää yli viisi

Lisätietoa: Mielenterveyspooli.fi

Tukea ja apua 24/7

Kriisipuhelin ei sulkeudu enää koskaan

Kriisipuhelin on helmikuun alusta 2020 ollut auki vuorokauden ympäri. Kriisipuhelintoiminnan päällikkö Susanna Winter uhkuu tyytyväisyyttä: "Ihmisten kriisit eivät katso kelloa. Nyt meille voi soittaa silloin kun keskusteluavun tarve iskee, kellonajasta ja päivästä riippumatta."

Mikä saa soittamaan kriisipuhelimeen?

Useimpia soittajia pohdituttavat ero tai muut ihmissuhteisiin liittyvät vaikeudet, esimerkiksi vuorovaikutusongelmat, suhteet omiin vanhempiin tai aikuisiin lapsiin. Yleinen ahdistuneisuus, masentuneisuus tai muu psyykkinen pahan olon tunne on toiseksi yleisin syy soittaa.

Aikoinaan Kriisipuhelin avattiin vuonna 1970 ehkäisemään itsemurhia. Se on edelleen tärkeä osa työtämme. Akuutisti itsemurhavaarassa olevien määrä on viime vuosina kasvanut.

Kuka vastaa puheluun?

Joko kriisityön ammattilainen eli kriisityöntekijä tai koulutettu vapaaehtoinen päivystäjä, jolla on ammattilaisen tuki. Noin joka toiseen puheluun vastaa koulutettu vapaaehtoinen, joiden työ ammattilaisten rinnalla on äärimmäisen arvokasta. Päivystäjiä on noin 750 ympäri Suomea, 27:ssä eri päivystyspisteessä.

Mikä on muuttunut ajan myötä?

Kriisipuhelimessa on keskusteltu 50 vuotta. Puheluiden aiheet ovat useimmiten ja alusta asti olleet ihmissuhteisiin liittyviä kriisejä. Nykyisin moni päivystäjä kokee, että soittajien auttaminen on haastavampaa, sillä monilla voi olla samanaikaisesti useita isoja ongelmia. Toisaalta taas erityisesti nuorten kynnys soittaa Kriisipuhelimeen on madaltunut: puhelin on aina mukana eikä enää ole samanlaista häpeää hakea apua kuin aiemmin.

Viimeisen kymmenen vuoden aikana eniten on muuttunut soittajien ikä ja itsetuhoisten soittajien määrä. 2010-luvun alussa itsetuhoisia soittoja tuli 2–3 vuorokaudessa, vuonna 2019 niitä tuli 9–10. Nuoria soittajia on yhä enemmän.

Kriisipuhelin palveluna on myös parantunut ja monipuolistunut. Nykyään kriisipuhelimeen vastataan suomen lisäksi myös englanniksi, ruotsiksi ja arabiaksi.

Kuinka paljon soittoja tulee?

Vuonna 2019 Kriisipuhelimen suomen-, ruotsin- ja arabian-/englanninkielisille linjoille tuli 211 670 soittoyritystä. Soittoja tuli ennätysmäärä, 29,5 % enemmän kuin edellisvuonna. Näistä noin 210 510 soittoa tuli suomenkieliselle linjalle. Pystyimme vastamaan 57 560 soittoon. Valitettavan usein soittaja ei pääse linjoille.



Kriisiauttamista jo 50 vuotta

MIELI ry tarjoaa matalalla kynnyksellä maksutonta ja luottamuksellista kriisiapua vaikeisiin elämäntilanteisiin.

Apua on saatavilla ilman lähetettä puhelimesta, kasvokkain ja verkossa.

Vuonna 1970 MIELI ry (ent. Suomen Mielenterveysseura) käynnisti ensimmäisen kriisikeskuksen Helsinkiin. Pontimena oli huoli ongelmista, jotka pahimmillaan johtivat monet jopa itsemurhiin.

TEKSTI OUTI RUISHALME

Nyt kriisikeskuksia on 22 eri puolilla Suomea. Alusta asti kriisiauttaminen on sisältänyt keskusteluapua kriisityöntekijän kanssa kriisikeskuksessa ja/tai puhelimitse. Sitten tulivat mukaan vertaistukiryhmät, joissa samaa kokeneet jakavat asioita ammattilaisten ohjauksessa.

Verkossa kriisiauttaminen alkoi digitalisoitumisen myötä. Viimeisimpinä verkkoauttamisen muotoina alkoivat Sekasin-chat ja Gaming, jotka ruuhkautuvat yhteyttä ottavien nuorten viesteistä.

KRIISIAUTTAMISEN PERIAATTEET

Kriisiauttamisen periaatteet eli luottamuksellisuus, mahdollisuus asioida anonymisti ja avun maksuttomuus mahdollistavat monelle avun hakemisen. Monelle avun tarvitsijalle on tärkeää se, että toimintaa ylläpitää yleishyödyllinen järjestö.

Apua haetaan ihmissuhdeongelmiin, menetyksiin, itsetuhoisuuteen, työelämän tai opiskelun ongelmiin, vakaviin sairastumisiin, huoliin läheisistä esimerkiksi lapsista, puolisoista, tai vanhoista vanhemmista, ongelmiin kaverisuhteissa ja elämänkriiseissä eli siirtymissä elämänvaiheesta toiseen.

VAPAAEHTOISET VOIMAVARANA

Vapaaehtoiset ovat kriisiauttamisessa voimavara, joka mahdollistaa yhä useammalle tuen piiriin pääsemisen. Vapaaehtoisia koulutetaan kriisiauttamiseen vuosittain. Kriisipuhelimessa

vapaaehtoisia on vastaajina noin 700 eri puolilla maata ja verkkoauttamisessakin satoja. Lisäksi vapaaehtoiset voivat käydä tukikeskusteluja asiakkaiden kanssa kriisivastaanotoilla työntekijöiden ohjauksessa. Vapaaehtoiset voivat toimia myös henkilökohtaisina tukihenkilöinä eli kulkea hetken asiakkaan rinnalla.

Varhainen tuki kriiseissä, jossa ammattilaiset ja koulutetut vapaaehtoiset työskentelevät rinnakkain, on omiaan vähentämään medikalisaatiota ja lisäämään välittämistä. Varhaisen tuen puuttuessa apua haetaan terveyskeskuksesta tai jäädään tuskan kanssa yksin. Terveyskeskuksessa hoito perustuu diagnoosiin ja sieltä voi saada rauhoittavaa tai sairauslomaa, jotka toki joskus ovat tar-

peen. Esimerkiksi suru on luonnollinen reaktio menetykseen, josta useimmiten päästään eteenpäin läheisten tai ammattilaisten tai koulutettujen vapaaehtoisten tuella.

Suomen kansainvälisesti arvostetussa Itsemurhien ehkäisyprojektissa 1986-96 todettiin, että varhainen tuki elämän kriisitilanteissa ehkäisee itsemurhia. Yksin jääminen vaikeassa elämäntilanteessa altistaa itsetuhoisuudelle.

TÄRKEÄÄ VOIDA PUHUA

50 vuoden kokemus kriisiauttamisesta kertoo, että ihmiset selviytyvät järkyttävistäkin menetyksistä ja kriiseistä, kun saavat mahdollisuuden puhua kokemastaan rauhassa auttamiseen koulutetun henkilön kanssa.

Vaikeassa tilanteessa haluaa tulla kuulluksi ja ymmärretyksi yksilönä. Ammattilaisten roolina kriisiauttamisessa on asiakastyön lisäksi arvioida asiakkaiden tilannetta, ohjata tarvittaessa muiden palvelujen piiriin sekä kouluttaa ja ohjata vapaaehtoisia kriisiauttamisessa.

Asiakkaiden arvioiden mukaan kriisiauttaminen lisää toiveikkautta, helpottaa arkielämässä selviytymistä, vähentää elämää haittaavia ongelmia ja itsetuhoisuutta.

Uudistuvissa sosiaali- ja terveydenhuollon palvelurakenteissa tulee varmistaa, että kriisiauttamisen kaltaiset kriisiauttamisen kaltaiset järjestölähtöiset tuki- ja toimintamuodot on mahdollistettava ja asiakkaiden saatava tietoa oman alueensa järjestölähtöisistä tukimahdollisuuksista. ■

”Ihmiset selviytyvät järkyttävistäkin kriiseistä, kun saavat mahdollisuuden puhua rauhassa.”



Outi Ruishalme
Johtaja, kriisikeskustoiminnot
MIELI ry

Kriisipuhelin

”Päivystäjä oli empaattinen, mutta kuitenkin jämäkkä, ja osasi valaa uskoa, että elämää kannattaa vielä elää, ja että voin selvitä vaikeuksistani. Teki todella hyvää kuulla, ettei elämäni ole sittenkään täysin pilalla, vaikka siltä tuntuu. Sain myös rohkaisua pahasta kriisistä huolimatta elää normaalia elämää.”

– Palaute Kriisipuhelin-soittajalta

Kriisipuhelin tarjoaa keskusteluapua kriisissä oleville ja heidän läheisilleen. Keskustelun tavoitteena on helpottaa

henkistä hätää sekä ehkäistä itsemurhia. Keskustelu rauhoittaa ja auttaa pohtimaan keinoja tilanteen helpottamiseksi, omien voimavarojen löytämiseksi ja ongelmien ratkaisemiseksi.

Soittaa voi nimettömänä.

- Suomeksi 09 2525 0111, avoinna 24/7
- Ruotsiksi 09 2525 0112, ma, ke klo 16–20, ti, to, pe klo 9–13
- Arabiaksi ja englanniksi 09 2525 0113 ma, ti klo 11–15, ke klo 13–16 ja 17–21, to klo 10–15.

 [mieli.fi/
kriisipuhelin](https://mieli.fi/kriisipuhelin)

Vuonna 2019 Kriisipuhelimeen soitettiin 211 672 kertaa, vastattuja soittoja oli 57 558.

Yleisimmät Kriisipuhelimeen soittojen syyt

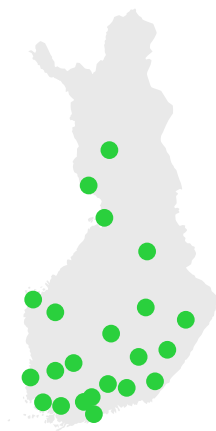
- Ihmissuhdeongelmat tai huoli läheisestä 21 %
- Paha olo ja ahdistuneisuus 13 %
- Arjessa selviytymiseen liittyvät ongelmat 11 %
- Joka vuorokausi 9–10 soittoa, jossa soittajalla on itsetuhoisia ajatuksia
- Joka vuorokausi 1–2 soittoa, jossa soittaja on akuutissa itsemurha-vaarassa.

Kriisikeskusverkosto

”Valtaisa kiitos kriisityöntekijälle korvaamattomasta avusta! Ilmainen kriisiapu on palvelu, jonka arvoa on vaikea kuvailla sanoin.”

– Palaute asiakkaalta

MIELI ry koordinoi 22 kriisikeskusten verkostoa. Kriisikeskukset ympäri Suomen antavat keskusteluapua kriiseissä. Vastaanotoilla saa keskusteluapua henkilökohtaisesti, puolison tai perheen kanssa sekä vertaistukiryhmissä. Vastaanotolle voi hakeutua ilman lähetettä varaamalla ajan suoraan kriisikeskuksesta. Tapaamiset ovat luottamuksellisia ja yksityisyyttä kunnioittavia. Kriisikeskusverkosto osallistuu Kriisipuhelimen päivystämiseen ja verkkokriisityöhön. Usei-



den kriisikeskusten yhteydessä toimii myös (RIKU) Rikosuhripäivystyksen palvelupiste (riku.fi).

 [mieli.fi/
kriisikeskusverkosto](https://mieli.fi/kriisikeskusverkosto)

SOS-kriisikeskus

”Kriisiapu on ollut korvaamattoman tärkeätä tilanteessani. Olen päässyt rakentamaan tulevaisuuttani ja elämäni uudenaikaisille rakenteille ja uudenlaisten mallien varaan. Suurkiitokset!”

– Palaute asiakkaalta

MIELI ry ylläpitää Helsingissä SOS-kriisikeskusta, joka tarjoaa lyhytkestoista keskusteluapua kriisistä selviytymisen tueksi. Tukea ja apua tarjotaan myös maahanmuuttajille suomeksi, ruotsiksi, englanniksi tai tarvittaessa tulkin välityksellä.

 [mieli.fi/tukea-ja-apua/
kasvokkain/sos-kriisikeskus](https://mieli.fi/tukea-ja-apua/kasvokkain/sos-kriisikeskus)

Tukinet

”Täällä sivustolla saa olla oma itsensä, kenenkään loukkaamatta. Turvassa.”

– Palaute asiakkaalta

Verkkokriisikeskus Tukinet tarjoaa keskusteluapua verkossa. Se tarjoaa toimintaympäristön yli 70:lle järjestölle. Tukinetissä voi osallistua teemalliseen ryhmächattiin, yksilöchattiin tai

kirjoittaa keskustelupalstalle. Jos tuen tarpeesi on pidempikestoisen, Tukinetin Mieli Tukisuhteen kautta pääset keskustelemaan luottamuksellisesti ja kahdenkeskisesti koulutetun vapaaehtoisen tukihenkilön tai kriisityöntekijän kanssa. Palvelut ovat maksuttomia ja anonyymejä.

 Tukinet.net

Solmussa-chat (Tukinet)

Aikuisille suunnattu kahdenkeskinen chat-päivystys, jossa auotaan elämän solmuja yhdessä.

Avoinna ma ja ke klo 17–19
sekä ti ja to klo 8–10

Yleisimmät yhteydenottojen syyt (Tukinetin Solmussa-chat)

Ahdistuneisuus 16 %, pari- ja perheongelmat 14 %, masentuneisuus 8 %, itsetuhoisuus 8 %.

Sekasin-chat

”Kiitos kovasti sinulle! Helpotti niin paljon, kun pääsin juttelemaan tästä jonkun kanssa, että alkoi itkettää. Nyt on paljon parempi olla! Teette hirveän tärkeää työtä täällä.”

Sekasin-chat on valtakunnallinen, nuorille tarkoitettu keskustelupalvelu, joka tukee mielen hyvinvointia ja mielenterveyden ongelmista selviämistä. Chat luo toivoa jokaiselle nuorelle ja auttaa ratkomaan mieltä painavia ongelmia.

Auki vuoden jokaisena päivänä:
ma–pe klo 09–24 sekä la–su klo 15–24. sekasin.fi

Vuonna 2019 Sekasin-chatissa lähes 136 000 yhteydenottoa ja yli 20 000 keskustelua

Yleisimmät yhteydenottojen syyt

- Paha olo ja ahdistuneisuus 45 %
- Ihmissuhdeongelmat 19 %
- Itsetuhoisuus 14 %



Itsemurhien ehkäisykeskus

”Itsemurhien ehkäisykeskuksesta olen saanut ehdottomasti suurimman ja tärkeimmän avun itsemurhayritykseni jälkeen. Käynneillä on ollut suuri merkitys siihen, että pääsen takaisin kiinni elämään.” – Palaute asiakkaalta

MIELI ry:n itsemurhien ehkäisykeskukset Helsingissä ja Kuopiossa tarjoavat tukea itsemurhaa yrittäneille maksutta ja ilman lähetettä. Työskentelymenetelmänä on yksilöllinen interventio, jonka tavoitteena on itsemurhakäyttäytymisen ennaltaehkäisy. Interventio koostuu 3–4 tapaamisesta. Myös itsemurhaa yrittäneiden läheiset voivat saada tukea.

 [mieli.fi/
itsemurhienehkaisykeskus](https://mieli.fi/itsemurhienehkaisykeskus)

Itsemurhien ehkäisykeskukseen tulleiden asiakkaiden toiveikkuus oli tulotilanteessa keskimäärin lähes neljä (3,84) asteikolla 1–10 ja asiakkuuden päättyessä 7,02. Muutos toiveikkuudessa oli merkittävä.

Sekasin Discord

**Suomen suosituin serveri
– 25 000 nuorta
tavoitettu vuonna 2019.**

Sekasin Gaming on Discordissa toimiva Suomen suurin ammatillisesti moderoitu verkkonuorisotila ja -yhteisö. Serveri tarjoaa mahdollisuuden keskustella puhe- ja tekstikanavilla lähes 12 000 muun suomalaisen nuoren kanssa anonyymisti. Keskustelun turvallisuus varmistetaan 24/7 -tapahtuvalla moderoinnilla. Vertaisten lisäksi serverillä toimii säännöllisesti eri alojen ammattilaisia nuorten tukena. Auki 24/7.

 discord.gg/sekasin

Vertaistukiryhmät

”Merkityksellisintä ryhmään osallistumisessa oli kuulla muiden kokemuksia ja tajuta ettei ole ajatustensa kanssa yksin. En ole ainoa, jolle kävi näin. Toiset tosiaan ymmärsivät mistä puhuin. Sain kerrotua oman tarinani, minua kuunneltiin ja kuulin muilta lohduttavia asioita”.
– Palaute asiakkaalta

Vertaistukiryhmässä samankaltaisessa tilanteessa olevat saavat toisiltaan tukea ammattilaisten ohjaamissa keskusteluissa. Ryhmissä keskustelua ohjaa kaksi mielenterveyden ammattilaista.

Ryhmiä järjestetään esimerkiksi läheisensä äkillisesti menettäneille, tukea tarvitseville nuorille ja maahanmuuttajille. Ryhmiä järjestetään intensiiviryhminä eri puolilla Suomea tai viikoittain kokoontuvina ryhminä. Ryhmiin on jatkuva haku. Oma kokemus tuen tarpeesta riittää, eikä lähetettävä tarvita.

 [mieli.fi/
vertaistukiryhmat](https://mieli.fi/vertaistukiryhmat)

Ainakin yksi paikka, josta saa apua

TEKSTI EMMI LAUKKANEN KUVA LEENA KASURINEN

Tänä vuonna vietetään MIELI ry:n kriisiauttamisen 50-vuotisjuhlavuotta. Annika Kihlman, Ansa Haavikko, Arja Riipinen ja Pirjo-Riitta Liimatainen ovat työskennelleet kriisiauttamisessa yli puolet tuosta ajasta.

”Olemme kaikki tehneet tätä työtä pitkään, koska asiakastyö on äärimmäisen merkityksellistä. On hienoa, että ihmiset haluavat tulla tänne hakemaan apua”, Pirjo-Riitta Liimatainen sanoo.

1990-luvun alussa kriisityötä ei arvostettu yhtä paljon kuin nykyään.

”Asenne oli se, että ihmiset ovat aina pärjänneet omin avuin. Järjestöjä ei myöskään pidetty kovin ammattitaitoisina avunantajina. Ajateltiin, että siellä ne puuhastelevat jotakin.”

Alusta asti kriisiauttamisen muotoina on ollut keskusteluapu kriisityöntekijän kanssa kriisikeskuksissa sekä puhelimitse Kriisipuhelimessa. Moni asia on 50

”Ihmisten tarve pohtia elämäänsä jonkun kanssa ei häviä.”

vuodessa kuitenkin muuttunut. Tietoisuus palveluista on lisääntynyt ja avun hakemisesta on tullut hyväksyttävämpää. Työntekijöiden asiantuntijuus on kasvanut ja yhteistyö tiivistynyt. Digitaalisuus on tuonut uusia tapoja auttaa, ja vertaistukiryhmistä on tullut tärkeä osa kriisityötä.

Traumojen käsittely on noussut merkittävään rooliin sen jälkeen, kun ensimmäiset turvapaikanhakijat saapuivat Suomeen 1980- ja 1990-lukujen taitteessa.

”Silloin perehdyimme enemmän siihen, mitä trauma tarkoittaa, miten se elää ihmisissä, millaisia sen oireet ovat ja mitä niille voi tehdä. Sodat ja kidutus tulivat omaan työhuoneeseen”, Arja Riipinen sanoo.

”Ulkomaalaisten kriisikeskuksen aloittaessa suomalaiset sotaveteraanit totesivat, että hekin olisivat tarvinneet tällaista. Tuli ymmärrys siitä, mitä sota ihmiselle tarkoittaa”, Ansa Haavikko jatkaa.

Kriisityöntekijöistä on tärkeää, että kriisikeskuksen palvelut ovat pysyneet maksuttomina ja jonot lyhyinä. Aika pyritään edelleen järjestämään samalle tai seuraavalle viikolle.

”Kun jotain tapahtuu, on ainakin yksi paikka, jossa ihminen saa nopeasti apua. Joskus saattaa olla aivan riittävästä, että istutaan alas ja kuunnellaan”, Annika Kihlman sanoo.

Kaikki ovat yhtä mieltä siitä, että itse työn sisältö on muuttunut yllättävän vähän.

”Ihmisten tarve pohtia omaa elämäänsä jonkun kanssa ei häviä mihinkään. Jokainen haluaa tulla kuulluksi ja nähdyksi”, Ansa Haavikko sanoo. ■

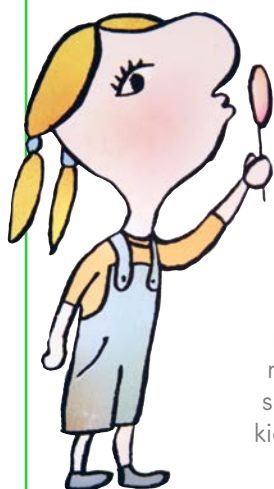


Kuvassa Ansa Haavikko (vas), Arja Riipinen ja Annika Kihlman, Pirjo-Riitta Liimatainen puuttuu kuvasta

Mieli kasvussa

Mielenterveys on elämänriemua – ja sitä, että lapsi tai nuori tuntee itsensä tärkeäksi, tulee toimeen toisten kanssa ja kokee kuuluvansa joukkoon. Mielenterveys on kykyä iloita omista vahvuuksistaan, taitoa ilmaista tunteita sekä uskallusta kertoa huolista.

MIELI Suomen Mielenterveys ry tarjoaa kasvattajien käyttöön materiaaleja, koulutusta ja innostavia työvälineitä.



NEUVOLAAN JA VARHAISKASVATUKSEEN

Koulutuksia neuvolan ja varhaiskasvatuksen ammattilaisille. Koulutukset innostavat ja antavat tietoa pienen lapsen ja hänen perheensä mielenterveyden vahvistamiseen. Uutuutena Lapsen mieli, kieli ja kulttuuri!



opetukseen sekä ideoita yhteisöllisen oppilashuollon toteuttamiseen.

ALAKOULUUN Hyvää mieltä yhdessä -koulutus alakoulujen opettajille, ohjaajille ja oppilashuollon asiantuntijoille. Koulutus antaa välineitä perusopetuksen opetussuunnitelman 2014 sisältöjen mukaiseen mielenterveystaitojen



mielenterveyden edistämiseen.

YLÄKOULUUN Hyvän mielen koulu -koulutus opetus- ja oppilashuollon henkilöstölle. Koulutus antaa välineitä perusopetuksen opetussuunnitelman 2014 sisältöjen mukaiseen mielenterveystaitojen opetukseen sekä ideoita koko kouluyhteisön



mielenterveyden edistämiseen.

MAAHAN MUUTTANEIDEN OPPILAIDEN KANSSA Mielenterveystaitoja maahan muuttaneille oppilaille -koulutus perusopetuksen henkilöstölle. Koulutus tarjoaa kieli- ja kulttuuritietoisia työvälineitä lasten ja nuorten mielenterveyden edistämiseen.



NUORISOALALLE koulutusta ja työvälineitä nuorten mielenterveyden edistämiseen ja mielenterveyttä vahvistavien taitojen tukemiseen.

 Tutustu lisää: mieli.fi/lapsetjanuoret

”Paras koulutus, jossa olen ikinä ollut.”

mieli



Uskomus siitä, että muiden ongelmat ovat tärkeämpiä ja vaikeampia kuin omat, elää välillä vahvana. "Soittaja saattaa sanoa aluksi, että en nyt tiedä, onko tämä oikea asia soittaa. Vienkö vain sinun aikaasi? Ihmiset ovat joskus niin vaatimattomia."

Kriisipuhelinpäivystäjä Sinikka Korkkula, 64, kuuntelee soittajien murheita. Vapaaehtoistoiminta on antanut hänelle hyvää mieltä, uusia ystäviä ja yhteisön, johon kuulua.

”Vapaaehtoinen on osa yhteisöä”

TEKSTI **EMMI LAUKKANEN** KUVAT **PIA INBERG**

Kun puhelin soi ensimmäisen kerran, Sinikka Korkkulaa jännitti. Hän istui MIELI ry:n toimistolla ensimmäisessä vuorossaan Kriisipuhelimen vapaaehtoisena päivystäjänä. Pää tulvi ajatuksia: Miten tätä tehdään? Osaanko minä? Mitä yhden puhelun aikana voi tehdä?

Nykyään Sinikka Korkkula tietää, että tärkeintä on kuunnella.

”Ydinasia on olla läsnä ja keskittyä ihmiseen sataprosenttisesti. Soittajan pitää kokea, että kerrankin häntä kuunnellaan. Hän saa jakamattoman huomioni”, Sinikka Korkkula sanoo.

Korkkula kiinnostui vapaaehtoistoiminnasta neljä vuotta sitten Helsingin Sanomien järjestämässä vapaaehtoistoiminnan esittelypäivässä. Hän oli lopettanut työnsä liikelämässä ja halusi tehdä yhtäkkiä ilmaantuneella vapaa-ajalla jotakin muiden hyväksi.

Kriisipuhelin tarjoaa keskusteluapua kriisisä tai vaikeassa elämäntilanteessa oleville ja heidän läheisilleen. Puhelimeen vastaavat sekä

kriisityöntekijät että vapaaehtoiset. Korkkula käy päivystämässä noin neljä kertaa kuussa.

Tavallisimpia soiton syitä ovat ihmissuhdeongelmat, masentuneisuus, ahdistuneisuus, yksinäisyys, talousongelmat ja kriisit, esimerkiksi menetykset. Monia helpottaa jo se, että ongelmista saa puhua jollekin ulkopuoliselle.

”Moni sanoo, että ei voi puhua läheisille. Että eivät nämä jaksu kuunnella. Eivät jaksakaan. Jos ihmisellä on jatkuva pitkä huoli, se on läheisillekin tosi kuormittavaa.”

KUUNTELE, ÄLÄ RATKAISE

Puhelut ovat anonyymejä, eikä päivystäjä todennäköisesti puhu saman ihmisen kanssa enää toista kertaa. Siksi Korkkulasta on tärkeää muistaa, ettei puhelun aikana voi pyrkiä ratkaisemaan asioita.

”Olen oppinut minimoimaan ratkaisujen ehdottamisen. Jos ihminen on ahdistunut tai masentunut, hän ei välttämättä halua kuulla



Kriisipuhelin-päivystäjät saavat tehtävään koulutuksen, joka antaa tietoa tukemisesta sekä tuen tarvetta aiheuttavista asioista. Lisäksi he osallistuvat säännöllisesti työn-ohjaukseen.



>

mitään ehdotuksia. Ne ärsyttävät”, Korkkula sanoo.

Parhaita hetkiä päivystystyössä on, kun Korkkula huomaa, että juttelusta on ollut apua. Kun hän pystyy keksimään puhelun aikana uusia näkökulmia ihmisen tilanteeseen, tai kun löydetään yhdessä asia, jolle voi nauhahtaa. Niin saattaa joskus käydä hyvin huolissaankin olevan soittajan kanssa.

Korkkula pyrkii löytämään jokaisesta soittajasta vahvuuksia, jotka tukisivat tätä.

”Ihan pohjalla oleva ihminen häkeltyy siitä, että hänestäkin löytyy vahvuuksia. Saatan sanoa esimerkiksi, että hei, sinulla on selkeästi kyky ymmärtää kokonaistilanne. Pystyt kertomaan todella loogisesti omasta tilanteestasi. Se auttaa sinua selviämään.”

Vaikkeimpia ovat tilanteet, joissa soittajalla on niin paljon erilaisia ongelmia, että niiden kestäminen tuntuu jo kohtuuttomalta. Itsetuhoisten ihmisten ja heidän läheistensä soittoja tulee joka vuorokausi. Viranomaisa-

pua tarvitsevilla tilanteissa soittaja ohjataan Hätäkeskuslaitokseen.

”Sävyttää kovasti, jos joku on aivan epätoivon partaalla. Puhumattaakaan siitä, että soittajalla on toisessa kädessä puhelin ja toisessa itsemurhäväline. Sellaisiakin puheluita on tullut”, Korkkula sanoo.

Jotta puhelimeen vastaaminen ei kuormita vapaaehtoista, hän käy jokaisen päivystysvuoron päätteeksi purkukeskustelun. Siinä mietityttämään jääneet puhelut käydään läpi kriisityöntekijän kanssa. Kerran kuussa on työnohjaus, jonka pitää siihen erikoistunut työnohjaaja.

”Purkukeskustelujen tarkoitus on, että puhelut eivät ole enää mielessä, kun kävelen ulos. Muuten ne painaisivat.”

VAPAAEHTOISTYÖ TUO HYVÄÄ MIELTÄ

Korkkula uskoo, että auttamisen halu on ollut hänessä jo lapsena. Kun hän oli oppikoulun ensimmäisellä luokalla, kunta keräsi jouluksi leluja ja vaatteita

rajaseudun lapsille. Korkkula lahjoitti kaikki legonsa ja niin paljon vaatteita, että mukaan lähti vahingossa isän työtakki, jonka taskussa oli lompakko ja ajokortti.

Hänestä kriisipuhelintyö on tärkeää, koska se tarjoaa matalan kynnyksen mahdollisuuden saada apua.

”Yhtäkkisen kriisin koittaessa ihminen on tosi hukassa. Miksi ajatukseni ovat tällaisia? Miksi mietin tätä koko ajan? Helpottaa, kun joku selittää, että niin on ihan normaalia.”

Korkkula kokee saavansa vapaaehtoistyöstä itsekin paljon. Se antaa auttamisen iloa, hyvää mieltä ja yhteisön, johon kuulua. Lisäksi vapaaehtoisille järjestetään jatkuvasti koulutuksia, jotka ovat opettaneet hänelle uutta.

”Auttamisen ilon toinen puoli on, että pääsee mukaan tällaiseen organisaatioon, tutustuu uusiin todella mukaviin ihmisiin ja tuntee ihan oikeasti tekevänsä jotain tärkeää.” ■



Tule mukaan!

Haluatko tehdä hyvää? Vapaaehtoisenamme jaat ja saat hyvää mieltä. Löydä sinulle sopivin tapa osallistua.

Hyvän Mielen Tukijana ja Kriisiauttajana autat erilaisissa elämäntilanteissa selviytymisessä. Voit toimia Kriisipuhelimessa, verkossa, kasvokkain tai ryhmässä.

Hyvän Mielen Oppaana jaat mielen hyvinvointia, ohjaat ryhmää ja autat vahvistamaan mielen-terveystaitoja.

Hyvän Mielen Kipparina toimit yhdistystoiminnan aktiivina.

Hyvän Mielen Viestijänä vaikutat viestimällä.

Hyvän Mielen Rakentajana toimit hyvän mielen porukassa käytännön tehtävissä.

Hyvän Mielen Kumppanina tuet toimintaamme.

Tee Hyvän Mielen Vapaaehtoistesti
mieli.fi/vapaaehtoistesti

 mieli.fi/vapaaehtoiseksi

mieli

Mindfulness-harjoituksia ilmaiseksi verkossa

Kaipaatko hetkessä olemista ja levollisuutta? Näitä taitoja voi harjaannuttaa tietoisien läsnäolon harjoituksilla. Tietoinen läsnäolo vahvistaa hyvinvointia.

MIELI ry tarjoaa asiantuntijoiden laatimia tietoisien läsnäolon harjoituksia ilmaiseksi verkossa.

Tietoisien läsnäolon harjoitukset alentavat tutkimusten mukaan stressiä, ahdistusta ja masennuksen oireita. Tietoisuustaidot vähentävät merkittävästi häiritseviä ja murehtivia ajatuksia.

Tietoisien läsnäolon harjoitukset vaikuttavat myönteisesti oppimiseen, keskittymiseen, luovuuteen ja hyvinvointiin. Ne vaikuttavat itsetuntemukseen ja itsetuntoon, tyytyväisyyteen elämään ja myötuntoon toisia kohtaan.

Tietoinen ja hyväksyvä läsnäolo viittää tuomitsemattomaan tietoisuuden tilaan. Harjoituksissa huomio kiinnittyy hetkessä ilmeneviin aistikokemuksiin.

Tietoisien läsnäolon harjoitukset voivat tarkoittaa perinteistä meditaatiota, mutta niihin on yhdistetty myös kognitiivisten ja käyttäytymisterapioiden pohjalta tapahtuvaa ajatusten, tunteiden ja kehon kokemusten kanssa työskentelyä.

Harjoitukset auttavat oman elämän pohdinnassa ja muutosten toteuttamisessa. Harjoituksia löytyy kootusti mieli.fi/harjoitukset.

Tietoista läsnäoloa kannattaa ja voi harjoitella.

 mieli.fi/harjoitukset

Uusi työväline kuntien mielen- terveyttä edistävään työhön

Uusi Hyvän mielen kunta -tarkistuslista tarjoaa näkökulmia ja ideoita kunnille asukkaidensa mielenterveyden edistämiseen. MIELI Suomen Mielenterveys ry on luonut sen yhteistyössä Espoon kaupungin kanssa tukemaan kuntien mielenterveyttä edistävää työtä.

”Hyviä keinoja tarvitaan tilanteissa, jossa heikentyneen mielenterveyden kustannukset ovat Suomessa noin 11 miljardia euroa vuodessa ja jossa mielenterveyden häiriöt olivat suurin työkyvyttömyyttä aiheuttanut sairausryhmä vuonna 2018. Tästä huolimatta mielenterveys ei painotu terveystoimittisissa toimenpiteissä”, toteaa MIELI ry:n johtava asiantuntija **Meri Larivaara**.

Tutkimusten mukaan ihmisten mielenterveyttä on mahdollista vahvistaa ja mielenterveyden ongelmia ehkäistä.

”Tarkistuslista auttaa kuntia suunnittelemaan työtään mielekkäisiin painopisteisiin. Sen avulla kunnat voivat arvioida tilannettaan, tunnistaa vahvuuksiaan ja kehittämistarpeitaan, sekä käydä läpi mielenterveyden edistämisen eri osa-alueita”, Meri Larivaara kuvaa.

Hyvän mielen kunta -listasta hyötyvät myös jo monipuolisesti asukkaidensa mielenterveyttä edistävät kunnat ja kaupungit. Yhtenä listan tavoitteena on vahvistaa kunnissa ymmärrystä myönteisestä mielen-terveydestä, voimavarojen ja hyvinvoinnin näkökulmasta.

”Hyvä mielenterveys tarkoittaa muun muassa kykyä työhön, ihmissuhteiden ylläpitoon, mielekkäiseen vapaa-aikaan sekä elämän haasteiden kohtaamiseen.”

Kuntien laadukas mielenterveystyö



Mielenterveyttä ei vahvisteta vain sosiaali- ja terveyspalveluissa, vaan läpi kaikkien kunnan toimialojen.

on olennaista kansanterveyden ja kansantalouden näkökulmasta, sekä osa kestävästä sosiaalista ja taloudellista kehitystä. Suomalaisten mielen-terveydessä ei ole tapahtunut vastaavaa hyvää kehitystä kuin fyysisessä terveydessä, joten tarve mielenterveyden edistämisen työkaluille on suuri.

Tarkistuslistaa on työstetty paitsi Espoon kaupungin, myös muiden kuntien, Kuntaliiton, sosiaali- ja terveysministeriön sekä Terveyden ja

hyvinvoinnin laitoksen kanssa.

”Mielenterveyden edistäminen osana kuntien hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä jatkuu kunnissa sote-uudistuksen jälkeenkin. Listan täydennykseksi on kaavailtu konkreettisten käytäntöjen työkalupakkia Innokylään”, sanoo Meri Larivaara.

Mielenterveyttä ei vahvisteta vain sosiaali- ja terveyspalveluissa, vaan läpi kaikkien kunnan toimialojen.

”Esimerkiksi lasten ja nuorten kasvuympäristöissä mielenterveyden näkeminen voimavarana sekä mielen-terveystaitojen oppiminen ehkäisevät yksinäisyyttä, kiusaamista ja mielen-terveyden ongelmia sekä vahvistavat turvallista kasvua, oppimista ja osallisuutta”, kertoo Meri Larivaara.

”Tarkistuslista avaa kuntien eri toimijoille ja toimialoille, mistä mielen hyvinvoinnin edistämisen kokonaisuudessa on kyse ja mitä sen vahvistamiseksi voidaan yhteistyössä tehdä”, sanoo **Riikka Puusniekka**, joka työskenteli aikaisemmin ohjelmapäällikkönä Espoon kaupungilla.

”Käytännössä listan avulla tunnistetut kehittämiskohteet tulee viedä keskeisiin suunnitelmiin, kuten kunnan hyvinvointisuunnitelmaan ja toimintasuunnitelmiin. Listaa voi hyödyntää samojen suunnitelmien peilaamisessa: löytyykö niistä mielen hyvinvointia vahvistavia toimenpiteitä”, muistuttaa Riikka Puusniekka. ■



Hyvän mielen kunta -tarkistuslista ja taustatietoa

 mieli.fi/kunta

**”Ensimmäistä
kertaa oivalsin,
että mielenterveys
on terveyttä.”**



MIELENTERVEYDEN ENSIAPU -KOULUTUKSET **mielenterveysosaamisen vahvistamiseen**

Mielenterveys on terveyden ja hyvinvoinnin perusta. Se auttaa nauttimaan elämästä ja joustamaan elämän muutostilanteissa. Mielenterveyden ensiapu -koulutukset tarjoavat tutkittua tietoa mielen-terveydestä, sen vahvistamisesta sekä avun ja tuen tarjoamisesta vaikeassa elämäntilanteissa oleville. Voit kouluttautua myös ohjaajaksi.

MIELENTERVEYDEN ENSIAPU® 1 -KOULUTUS: keinoja ja taitoja oman ja läheisten mielenterveyden voimavaralähtöiseen vahvistamiseen

MIELENTERVEYDEN ENSIAPU® 2 -KOULUTUS: tietoa mielenterveyden tavallisimmista ongelmista ja valmiuksia niiden puheeksi ottamiseen sekä avun ja tuen tarjoamiseen

NUOREN MIELEN ENSIAPU -KOULUTUS: tietoa lasten ja nuorten mielenterveyteen vaikuttavista arjen haasteista ja ilmiöistä sekä tavallisimmista mielenterveyden ongelmista 7–18 -vuotiaiden lasten ja nuorten parissa toimiville

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan: mieli.fi/koulutukset/MTEA

MIELI TYÖSSÄ -KOULUTUS mielenterveyttä suojaavien tekijöiden ja psyykkisen jaksamisen vahvistamisesta työyhteisöissä sekä nuorten työntekijöiden mielenterveyden tukemisesta. Mieli työssä -koulutuksen voi tilata esim. koko työyhteisölle, esihenkilöille tai johdolle.

Lue lisää: mieli.fi/mielikoulutus

mieli

Nämä keinot tukevat mielenterveyttä työelämässä

TEKSTI ELLEN TUOMAALA

Työelämän vaatimukset ovat lisääntyneet samanaikaisesti digitalisaation kanssa. Vaatimukset kuormittavat monia, ja tarvetta on uusille työelämän menetelmille, sanoo Työterveyslaitoksen erityisasiantuntija, psykologian tohtori Pauliina Mattila-Holappa.

”Henkisen ja sosiaalisen työkyvyn merkitys on kasvanut. Työntekijältä vaaditaan nopeutta, sosiaalisia taitoja ja itseohjautuvuutta, eli oman työn hallintaa ja aikatauluttamista. Monella alalla muutos on jatkuvaa, joten johdon on kyettävä johtamaan muutosta perustyönsä ohella”, Mattila-Holappa luettelee.

”Nousee esiin kysymys, kuinka ehkäistään se, että osa ihmisistä tippuu työelämän ulkopuolelle, ja miten tuetaan työkyvyltään erilaisia ihmisiä pysymään työelämässä.”

OSATYÖKYKYISILLE POLKUJA TYÖELÄMÄÄN

Mattila-Holappa perehtyi väitöskirjassaan työelämästä nuorena ulos jäämiseen. Siinä seurattiin määräaikaikaiselle työkyvyttömyyseläkkeelle jääneitä alle 35-vuotiaita vuosina 2008–2013.

”Taustalta löytyi vakavia mielen-

”Kuinka ehkäistään se, että osa ihmisistä tippuu työelämän ulkopuolelle, ja miten tuetaan työkyvyltään erilaisia ihmisiä pysymään työelämässä.”



Pauliina Mattila-Holappa
psykologian tohtori,
erityisasiantuntija,
Työterveyslaitos

terveyden häiriöitä, yleisimmin psykoottisia ja mielialahäiriöitä. Puolella tutkituista häiriö alkoi ennen täysi-ikää. Joka kymmenes kärsi myös jostain fyysisestä sairaudesta”, Mattila-Holappa kuvaa aineistoaan.

Nuorena mielenterveyden häiriöön sairastuneet joutuvat usein pysyvästi pois työmarkkinoilta. Ilman kertynyttä työhistoriaa eläkeratkaisu on kansaneläke.

”Jos takana on jonkin verran ehjää työhistoriaa, paluu työelämään on todennäköisempi, vaikka väliin tulisi työkyvyttömyysjaksoja. Tutkimuksessani työelämään palasi viidennes.”

Mattila-Holappan mukaan mielen-terveyshäiriöistä kärsivien työhön paluuta edistäisi, jos useammalla olisi saatavilla yhdistelmä psykoterapiaa ja työhön ohjaavaa kuntoutusta. Työpaikat voivat tukea eri keinoin töissä pärjäämistä mielenterveyden häiriön

Mielenterveyttä edistävän työelämän uusia käsitteitä

Kokonainen elämä

Kokonainen elämä koostuu paitsi työelämästä, muustakin elämästä. Työstä palautuminen on edellytyksenä sille, että jaksaa tehdä työnsä hyvin ja elää tasapainoisia, kokonaista elämää.

Työn imu

Työn imu on työhön liittyvää innostusta ja iloa. Työn imu tarkoittaa myönteistä tunne- ja motivaatiotilaa työssä, johon liittyy kolme hyvinvoinnin ulottuvuutta: tarmokkuus, omistautuminen ja uppoutuminen. Työn imua kokeva työntekijä lähtee aamulla yleensä mielellään töihin, kokee työnsä mielekkääksi ja nauttii siitä.

Työn muokkaus

Työtä sovitetaan työntekijän terveydentilaa vastaavaksi, niin fyysisen kuin mielenterveyden haasteissa tai kuormittavissa tilanteissa. Työtä muokataan yhdessä työnantajan, yleensä myös työterveyshuollon kanssa.

Työn tuunaus

Työtään ja työtapojaan voi työntekijä itse järjestellä itselle paremmin sopivaksi. Siinä ei tarvita työnantajan toimia tai erityistä terveysnäkökulmaa. Riittää, että työ sujuu paremmin ja mielekkäämmin.

Työkalupakki esimiehelle

Uusi Hyvän mielen työpaikka: Työkalupakki esimiehille -materiaali sisältää mielenterveyttä edistäviä käytännön keinoja mielenterveyden ja työntekijöiden voimavarojen tukemiseen johtamisella, mielenterveyden riskien tunnistamiseen, haastavien tilanteiden käsittelyyn työpaikalla, työkykyongelman puheeksi ottoon sekä oireilevien ja sairastuneiden työntekijöiden tukemiseen.

Paketista löytyy käytännönläheistä tietoa, vinkkejä ja valmennusta. Perussisältö on kaikkien vapaasti käytettävissä. Lisäksi löytyy linkkejä lisätietoon sekä tietoa Työterveyslaitoksen ilmaisista materiaaleista ja maksullisista verkkovalmennuksista.

 ttl.fi/hyvanmielentyopaikka

kanssa, ja polkuja työelämään voidaan rakentaa tuetulla työllistämislä ja työkokeilujaksolla.

HUOMIO TYÖNTEKIJÄN YKSILÖLLISIIN TARPEISIIN

Työelämän kehityksessä on Mattila-Holapan mukaan hyviäkin puolia: tiedonkäsittelyn nopeus ja monipuoliset verkostot. Työelämän mielenterveyttä vahvistaville uusille keinoille on kuitenkin huutava tarve.

Mattila-Holapan mukaan eräs keino tukea työssä jaksamista on työntekijöiden yksilöllisten tarpeiden huomioiminen. Ihmisten omien työtavoitteiden kuuleminen on yhtä lailla tärkeää. Arjen pyönteissä tulee myös vaalia ajatusta kokonaisesta elämästä ja palautumisesta.

”Palautuminen on tärkeää mielenterveyden kannalta. Ylipitkien työviikkojen tiedetään lisäävän masennusriskiä. Palautumisesta voi huolehtia pitämällä työaika kohtuullisena

pitkällä tähtäimellä, mutta myös esimerkiksi tauottamalla työpäiviä. Palautumista edistää myös mielekäs vapaa-aika.”

HANKALISSA PAIKOISSA KEVENNETÄÄN KUORMAA

Mattila-Holappa sanoo, että työn muokkaus on toimiva keino, jos mielenterveyden oireilu uhkaa heikentää työkykyä tai jos työkuormaa on tarvetta keventää. Työn muokkauksella tarkoitetaan työssä jaksamista tukemalla työn uudelleenjärjestelyjä.

”Työaikaa voidaan lyhentää. Jos kuormitustekijät voidaan tunnistaa, tehtäväkuvaa voidaan muokata esimerkiksi siirtymällä määrääjaksi toiseen tehtävään. Parityöskentely tai tukea antavan työntekijän nimeäminen ovat myös muokkauksen keinoja.”

Työn ja terveyden rajapintaa ym-





Mieli työssä -koulutus

MIELI ry:n koulutus antaa työyhteisölle välineitä ja työkaluja mielenterveysosaamisen ja -taitojen tuomiseksi työpaikan arkeen. Siitä saa eväitä muun muassa mielenterveyttä tukeviin arki-käytäntöihin, jaksamiseen, hyvään johtamiseen ja esihenkilötyöhön,

hyvään työilmapiiiriin, strategiseen ja ennakoituun mielenterveyden edistämiseen sekä nuoren mielen johtamiseen ja kohtaamiseen.

 mieli.fi/mielityossa



märtävän työterveyshuollon kanssa tehdään suunnitelma työn muokkauksesta.

”Työterveyshuollon kanssa sovi-taan seurannasta ja myöhemmin arvioidaan, oliko keinoista apua. Jos-kus työstä irrottautuminen on välttä-mätöntä, mutta jos työtilannetta ar-vioidaan ajoissa, sairauspoissaoloilta voidaan välttyä”, muistuttaa Mattila-Holappa.

”Jos työtehtäviä karsitaan, on huo-lehdittava, että työhön jää mielek-kyyttä”, Mattila-Holappa teroittaa.

Muokkauksen ohella on puhuttu työn tuunauksesta, jota jokainen työntekijä voi itsekkin tehdä.

”Tutkimukset työn tuunauksesta ja työn imusta kertovat, että kuormitta-vassakin tilanteessa työntekijän hyvinvointia voivat lisätä mielekkäät

haasteet sen sijaan, että karsitaan kaikki kuormitus pois.”

Myös moni määräaikaisella työ-kyvyttömyyseläkkeellä oleva saisi apua työn muokkauksesta.

Hyvän mielen työpaikka -merkki kannustaa työpaikkoja huomioimaan mielenterveyden

Uusi Hyvän mielen työpaikka® -merkki kannustaa organisaatioita arvioimaan mielenterveyttä suojaavia ja kuormittavia tekijöitä työpai-koilla. Merkin verkkosivuille on koottu mielenterveyden edistämisen avainkriteeristö sekä suosituksia, joiden avulla työyhteisöt voivat sekä tunnistaa jo kunnossa olevia asioita, että huomioida kohteet, jotka kai-paavat kehittämistä.

”Työkokeilu ja työhön valmennus auttavat kokeilemaan joustavasti työssä jaksamista. Kuitenkaan kaikil-la ei ole työtä, johon palata.”

SAMAT PROSESSIT ERI TYÖNTEKIJÖILLE

”Tutkimusten perusteella hyvään mielenterveyteen tai mielen hyvin-vointiin työssä liittyy kokemus työn hallinnasta, oikeudenmukainen koh-telu ja se, että tulee palkituksi suh-teessa ponnisteluun. Palkituksi tule-minen liittyy yhtä lailla vakaaseen työuraan ja arvostukseen, ei pelkäs-tään rahaan”, Mattila-Holappa avaa työhyvinvoinnin aineksia.

Johto voi osaltaan luoda työpaikal-le ilmapiiiriä, jossa hyväksytään työ-kyvyn vaihtelu.

”Kenelle tahansa voi tulla tilanne, että työhön on käytettävissä vähem-män voimavaroja. Jos työyhteisö on valmiiksi kuormittunut, joustaminen on vaikeaa”, Mattila-Holappa sanoo.

Johtamisessa oikeudenmukaisuus on tärkeää. Se ei ole helppoa.

”Tilanne, jossa kaikki tekisivät ta-san yhtä paljon töitä, on harvinainen, ja kova ponnistelu on voitava palkita.”

Työnteon motivaatioon ja koke-mukseen oikeudenmukaisuudesta vaikuttaa myös se, miten näkee kolle-goita kohdeltavan.

”Vaikka eri työntekijöitä koskevat ratkaisut olisivat erilaisia, tärkeää on pyrkimys tasapuolisuuteen sekä siihen, että jokaisen tilannetta käsitellään samanlaisten prosessien kautta.” ■



mieli.fi/mielityossa
[hyvanmielentyopaikka.fi](https://mieli.fi/tyopaikka)



HYVÄN MIELEN TYÖPAIKKA

SOK:n työhyvinvointijohtaja: "Pointti on tarjota ihmisille mahdollisuus toipua työssä"

S-ryhmällä on käytössä Suomen edistyksellisin työelämän mielen-
terveyden tukimalli. Työhyvinvointijohtaja Sanna-Mari Myllynen oli
käynnistämässä mielenterveystyötä SOK:lla kolme vuotta sitten.

Kun mielenterveyssyistä johtuva
työkyvyttömyyseläköityminen
oli Suomessa lisääntynyt, myös
S-ryhmän ja työeläkeyhtiö Elon
strategiaseminaarissa herätettiin kasva-
vaan ilmiöön.

"Näimme, että sairauspoissaolot
mielenterveyssyistä olivat nousseet
jonkin verran, mutta eivät yltäneet
vielä viime vuoden korkeisiin luke-
miin. S-ryhmän trendit seurasivat
Suomen lukuja."

"Alle 40-vuotiaiden mielenterveys-
perustaiset työkyvyttömyyseläkkeet
olivat nousussa jo 2000-luvun alussa.
Samoihin aikoihin osallistuin semi-
naariin, jossa puhuttiin nuorten mies-
ten syrjäytymisestä."

**MIELENTERVEYDEN TUKIMALLI
SUOSITUKSEKSI KOKO
S-RYHMÄLLE**

S-ryhmä päätti käynnistää Nuori Mieli
Työssä -ohjelman kumppaneiden
kanssa, yhtenä niistä MIELI ry, silloi-
nen Suomen Mielenterveysseura.

"Saimme ymmärrystä, apua ja
mallia työllemme keskustelukierrok-

sella työelämäasiantuntijoiden, muun
muassa Työterveyslaitoksen, Elon,
Terveystalon sekä ammattiin opiske-
levien järjestö Saku ry:n kanssa."

Nuori Mieli Työssä -projekti päät-
tyi 2019. Siitä jäi käyttöön työkaluja,
esimerkiksi esimiesten kouluttami-
nen mielenterveysasioissa, mikä tuli
osaksi uutta mielenterveyden tuki-
mallia.

Mielen sparrissa videoyhteys psykoterapeuttiin.



Sanna-Mari Myllynen
työhyvinvointijohtaja
SOK

Mielenterveyden tukimalli on nyt
suositus koko S-ryhmälle.

SOK tuotti ja pilotoi mallin S-ryh-
män henkilöstötyön tueksi. SOK:lla
on kokeiltu mallia kokonaisuudes-
saan, ja joissakin alueosuuskaupoissa
siitä on otettu käyttöön osia. Esimies-
ten koulutuksen ohella malliin kuulu-
vat työn muokkauksen periaatteet ja
käytännöt, työterveyshuollon uudet
innovaatiot mielen chatin ja video-
välitteinen sparrin, sekä lyhytpsyko-
terapia.

"Terveystalon mielen chatiin saa
yhteyden jatkuvasti, myös iltaisin ja
viikonloppuisin, ilman työterveys-
huollon merkintää. Suurin arvo on
ensimmäisen yhteydenoton kynnyk-
sen madaltaminen", Sanna-Mari Myl-
lynen kertoo.

Mielen sparrin on kolmesta viiteen
kertaan videoyhteys psykoterapeut-
tiin. Chatin terveydenhoitaja tai spar-
rin psykoterapeutti ohjaavat ihmisen
tarvittaessa työterveyshuoltoon ja
lääkärin vastaanotolle.



Osuuskauppa
Hämeenmaan market-
päällikkö Kaisa Strandvall
keskustelee henkilö-
kuntaansa kuuluvan Sari
Hämäläisen kanssa.

PULMATILANTEISSA EI AUTA NIIDEN PELKÄÄMINEN

Työn muokkauksen periaatteet ovat käytössä nyt koko S-ryhmässä.

”Työn muokkauksessa on työterveyshuolto mukana, ja kaikilla on siihen mahdollisuus. Jos työntekijä ilmoittaa mielenterveysongelmaan liittyvästä sairauspoissaolosta, esimies soittaa hänelle 24 tunnin sisällä. Yhdessä työkykyasiantuntijan kanssa sovitaan kahden viikon sisään työkykyneuvottelu siitä, miten ja milloin työhön paluu on mahdollista.”

Esimiehille järjestetään lisäksi mielenterveydestä keskustelutilaisuuksia, joissa lääkäri ja työpsykologi ovat mukana.

”Mielenterveyden pulmatilanteissa ei auta niiden pelkääminen. Tärkeää on, että kynnyks avun hakemiselle säilyy matalana. Jos sairauspoissaolot pitkittyvät, ne kroonistuvat. Vaikka oireilua ei voi täysin poistaa, pointti on tarjota ihmisille mahdollisuus toipua työssä muokkaamalla työtä”, Sanna-Mari Myllynen täsmentää.

S-ryhmän mielenterveyden tukimallin elementit

- Johdon ja esimiesten koulutus mielenterveyden, työn ja johtamisen yhteydestä
- Esimiesten koulutus puheeksi ottamisesta ja varhaisesta tuesta mielen oireilussa tai jaksamisessa
- Yhteistyön tiivistäminen esimiesten ja työpsykologien välillä sekä työterveyshuollon kanssa
- Muokatun työn periaatteet ja käytännöt mielenterveyden tukena
- Lyhytterapia ja uudet digitaaliset työkalut mielen chatti ja sparrri

SOK:LLA SAIRAUSPOISSAOLOT MIELENTERVEYSSYISTÄ PUOLITTUIVAT

Tukimalli on tuottanut tulosta. Vuonna 2019 poissaolot mielenterveyssyistä vähenivät edelliseen vuoteen verrattuna niissä S-ryhmän yrityksissä, joissa sitä pilotoitiin, muun muassa SOK:lla, Keskimäällä, S-pankissa ja Suurseudun alueosuuskaupassa. SOK:lla poissaolot puolittuivat jo ensimmäisen puolen vuoden aikana, kun pitkät sairauspoissaolot vähenivät ja töihin palaaminen muokatun työn kautta lisääntyi.

Nyt suurimpia haasteita tukimallin toteuttamiselle eri puolilla Suomea asettaa lyhytterapian vaatiman ammattitaitoisen henkilökunnan puute. Tarpeeseen on kuitenkin herätty.

Keskeistä on esimiesten kouluttaminen ja siihen halutaan panostaa.

”Kun lisätään esimiesten ymmärrystä mielenterveysasioista ja inhimillisyydestä, he kokevat itsensä ky-



vykkäämmiksi. Se vaikuttaa ilma-piiriin. Vaikka he edelleen kokisivat avuttomuutta, he tuntevat prosessin, josta saavat tukea”, Sanna-Mari Myllynen sanoo.

YKSI TAI KAKSI ASIAA EI RIITÄ, TARVITAAN KOKO SETTI

Sanna-Mari Myllysen mielestä on ollut yksisilmäistä, miten mielenterveyttä ja sen ongelmia on tavattu Suomessa lähestyä.

Työelämän mielenterveysongelmissa on kyse monimutkaisesta vyhdistä, eikä mikään osapuoli voi yksin hoitaa asiaa kuntoon. Tarvitaan sekä esimiehen että työntekijän omaa aktiivisuutta, työterveyshuollon asiantuntemusta ja organisaation rakenteita ja tukea.

”Meidänkin hankkeessamme suurin näkyvyys on ollut lyhytterapialla, vaikka se on vain yksi tekijä monen muun joukossa.”

Mitä useamman tahon yhteistyötä mielenterveysongelmien selättämiseksi tarvitaan, sitä raskaammaksi toimeen tarttuminen koetaan. Myös julkisen ja yksityisen sektorin yhteistyön rakentaminen on vaikeaa.

”Mielenterveysongelmia voi verrat muihin monimutkaisiin haasteisiin, kuten sote-uudistukseen tai ilmastomuutokseen. Sellaisten kanssa odotetaan mieluummin niin pitkään, että ongelmat kasvavat kohtuuttomiksi.”

”Tärkein oppi on ollut, että mielen-terveyshäiriöt ovat systeeminen asia. Ei auta, että toteutetaan yksi tai kaksi asiaa, vaan tarvitaan koko setti. Mielenterveys on johtamisasia, työolosuhdeasia, elämäntilanneasia sekä yhteiskunnallinen kehitysasia.” ■

Markempäällikkö Kaisa Strandvall: ”Haluan, että työntekijät voivat hyvin”

”Osuuskauppa Hämeenmaan markempäällikkönä Lahden Hennalassa vastaan henkilöstöstä, prosesseista ja yksikön tuloksesta. Henkilöstön kanssa tontillani ovat esimerkiksi sairaslomien paikkaamiset, rekrytoinnit ja perehdytykset. Haluan, että työntekijät voivat hyvin ja heillä on töissä turvallista.

Kun opiskelin esimiestyötä, mielenterveysasiat nousivat isosti esiin. Työskentelemme koko ajan niin henkilökunnan kuin asiakkaiden kanssa. Aina kun työskennellään ihmisten kanssa, mielenterveys on läsnä. Esimieskoulutuksessa oli mielenterveyden teemapäiviä, ja ylipäättään henkilöstöön liittyvänä aihe on ollut esillä.”

NYKYNUORET KAMPPAILEVAT ERILAISSA PAINEISSA

”Osuuskauppa tarjosi meille Nuori mieli työssä -koulutuksen nuorten työntekijöiden mielestä ja mielen-terveydestä. Koulutuksessa tosin huomasin, että moni asia pätee muihinkin ikäryhmiin.

Meillä oli erityisen hyvä koulutaja. Mieleen jäi, että työntekijät pitää kohdata aidosti ja kunnioittaen; että jokainen meistä on ihminen. Joskus ihmisen sisin voi ehkä meilläkin joskus kylmässä bisnesmaailmassa unohtua.

Vaikka omasta nuoruudesta ei ole kovin kauan aikaa, maailma on ehtinyt jo siitakin muuttua. Nuori

mieli työssä -koulutuksessa oivalsin, että nykyajan nuoret joutuvat painiskelemaan erilaisten paineiden kanssa, ja vaatimustasot ovat kovat.

Toisaalta nuoret itsekin vaativat perehdytyksestä lähtien enemmän tietoa ja perusteluita, miksi mitään tehdään, ja mitä seurauksia milläkin on. Mutta myös nuorten motiivituminen työhön on aika erilais- ta.”

ON TÄRKEÄÄ, ETTEI PUTOA ARJESTA KRIISIEN TAKIA

”Reilun kolmenkymmenen alaisen kanssa mielenterveysasiat näkyvät arjen pyörteissä. Meissä on monessa eri elämäntilanteessa olevia ihmisiä. Siviilielämän kriisit heijastuvat työelämäämkin aika usein ja vaihtelevissa mittasuhteissa. Siinä sitten pohdimme yhdessä, miten työntekijää voitaisiin auttaa pysymään töissä.

On tosi tärkeää, ettei kriisien takia putoa arjesta. Mielenterveyden haasteet voivat aiheuttaa muita ongelmia, esimerkiksi rahan tai päihteiden kanssa, ja niitäkin on ratkottu. Koulutuksesta sain itsevarmuutta siihen, että osaan hoitaa näitä asioita. Kaikesta voi selvittää, kun kohtaa ihmiset ihmisinä ja myötätunnolla.”

HYVINVOINTIKOUTSI ON ESIMIESTEN SPARRIPARI

”Meillä on myös osuuskaupassa mahtava tukiverkosto. Meidän HR:mme on aina valmis auttamaan.



”Nuori mieli työssä-koulutuksessa oivalsin, että vaatimukset ovat kovat.”

Uutena apuna on hyvinvointikoutsu, joka on meidän esimiesten sparripari. Voimme myös ohjata työntekijöitä vaikeissa elämäntilanteissa tai mielenterveyteen liittyvissä asioissa sinne juttusille, ja he saavat opastusta oikeaan suuntaan.

Työnantajapuoli on ottanut valtaosan harppauksen näissä asioissa. Enää ei olla siinä uskossa, että pelkkä fyysinen työkyky riittää. Myös mielen hyvinvointi on todella tärkeää siinä, että jokainen meistä jaksaa joka päivä tulla palvelemaan

asiakkaita ja hyllyttämään tavarat.

Siviilielämässä mielenterveyden opit näkyvät niin, että läheisiään kuuntelee herkemällä korvalla ja on vähän enemmän läsnä, jos jollakin on harmia ja huolta omasta jaksamisestaan ja mielenterveydestään.

Nyt koen, että työssä minulla on kaikki oikein hyvin. Sillä saralla en kaipaa oikeastaan uutta. Minulla on loistava työtiimi ja hyvä työnantaja, joka tukee minua työuralla joka askeleella. Niin että mikäpä tässä on ollessa!” ■



Noin neljännes nuorista on kokenut vahvaa myönteistä mielenterveyttä viimeisen kahden viikon aikana

Lähde: Sotkanet.fi

Hyvä keskusteluyhteys vanhempien kanssa



62 %
4. ja 5. luokan oppilaista



47 %
8. ja 9. luokan oppilaista

Lähde: Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2019. Tilastoraportti 33/2019. Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019.



Aikuisista tuntee itsensä onnelliseksi noin

53 %

Aikuisista tuntee itsensä psyykkisesti merkittävästi kuormittuneeksi



13 %
20-64-vuotiaista



8 %
65 vuotta täyttäneistä

Lähde: Sotkanet.fi

Nuoret tarvitsevat apua aikaisemmin

Kaikista mielenterveyden häiriöistä alkaa

50 % ja **75 %**
ennen ennen
15. **25.**
ikävuotta ikävuotta



Mielenterveyssyistä sairauspäivärahaa saaneet 18–24-vuotiaat / 1 000 ikätoveria



Mielenterveyssyistä sairauspäivärahaa saaneiden 18–24-vuotiaiden osuus ikäluokasta nousi 2004–2018 yli

110%

16–24-vuotiaista nuorista yhä useampi on työkyvyttömyyseläkkeellä mielenterveyssyistä

3 233

nuorta vuonna 2000



6 185

nuorta vuonna 2018

Lähteet: Lifetime prevalence and age-of onset distributions of DSM-IV disorders in national comorbidity survey replication. Arch Gen Psychiatry 2005. Tilastot.etk.fi. sotkanet.fi

Mielenterveyden ongelmat ovat yleisiä



Joka toinen
kärsii jossain elämänsä
vaiheessa mielen-
terveyden häiriöstä.



Aikuisista
20–25 %
sairastaa mielen-
terveyden häiriötä
vuosittain.



Vain puolet mielen-
terveyden häiriötä
sairastavista **saa**
tarvitsemaansa **hoitoa.**

Lähteet: Lifetime prevalence and age-of onset distributions of DSM-IV disorders in national comorbidity survey replicati-
on. Arch Gen Psychiatry 2005, Mielenterveyden edistämisen taloudelliset vaikutukset – Nuorten miesten syrjäytymistä
ehkäisevän Aikalisä-tukipalvelun arviointi. Vaasan yliopisto 2016. Toimivat mielenterveys- ja päihdepalvelut. Valtio-
neuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 89/2017.

**Mielenterveyden
edistäminen on
kustannus-
vaikuttavaa**



Suomalaisten
työkyvyttömyyseläkkeistä

51,5 %

on mielenterveysperusteisia.

Mielenterveyden häiriöiden
aiheuttamat kustannukset

5,3 % bkt
:sta

= 11,1 miljardia euroa.

Mielenterveysperustaisten
työkyvyttömyyseläkkeiden
vähentäminen 10–15 %
nostaisi bkt:ta pitkällä
aikavälillä

+0,3–0,5 %

Sijoitus itsemurhien
ehkäisemiseen on
tuottanut tulosta

39,11
-kertaisesti

Lisäsijoitus
masennuksen ja
ahdistuksen hoitoon
tuottaa.



15 vuoden kuluessa
hyöty on
3,3–5,7
-kertainen

Lähteet: Tilastot.etk.fi. Health at a Glance: Europe 2018 - OECD 2018. Toimivat mielenterveys- ja päihdepalvelut. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 89/2018. Commissioning Cost-Effective Services for Promotion of Mental Health and Wellbeing and Prevention of Mental Ill-Health. Public Health England, 2017. Toimivat mielenterveys- ja päihdepalvelut. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 89/2018.

Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. (WHO 2013)

EDISTETÄÄN YHDESSÄ MIELENTERVEYTTÄ

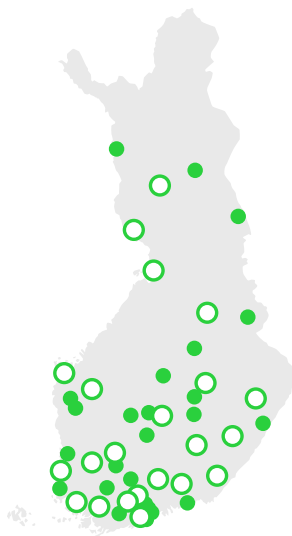
Tarjoamme yhteistyöhön

- Asiantuntijatietoa, koulutusta ja välineitä mielenterveyden vahvistamiseen
- Mielekästä vapaaehtoistyötä ja yhteisöjä
- Keskusteluapua elämän kriiseissä maksutta ja ilman lähetettä
- Yhteiskunnallista vaikuttamista ja tietopohjaa
- Aktiivista viestintää mielenterveydestä

MIELI RY TOIMII VALTAKUNNALLISESTI

- 55 paikallista mielenterveysseuraa
- 31 valtakunnallista jäsenjärjestöä
- 22 kriisikeskusta eri puolilla Suomea, kriisikeskusverkosto
- Järjestössä toimii noin 140 työntekijää
- Toiminnassa mukana noin 3 700 vapaaehtoista ja yhteistyökumppaneita
- Koulutukset ympäri maata
- Aktiivista kansainvälistä toimintaa

- Paikallinen mielenterveysseura, jossa toimii kriisikeskus
- Paikallinen mielenterveysseura



Kuusi toimintakokonaisuutta

- Kansalaistoiminnot
- Kriisiauttaminen
- Mielenterveyden edistäminen
- Hallinto
- Koulutus ja kehittäminen
- Viestintä

- Kansainvälinen toiminta on kiinteä osa toimintaa.
- MIELI ry koordinoi viiden järjestön ja kirkon yhteistä valtakunnallista Rikosuhripäivystystä.

MIELI RY:N STRATEGIA VUOSILLE 2020-2025

PERUSTEHTÄVÄ

Mielenterveyden edistäminen ja ongelmien ehkäisy

ARVOT

Ihmislähtöisyys, luotettavuus ja yhteisöllisyys

STRATEGISET TAVOITTEET

- Johtava mielenterveyden edistämisen vaikuttaja ja kumppani
- Tunnettu ja helposti lähestyttävä tuen tarjoaja
- Vaikuttavien innovaatioiden lähde
- Elinvoimaisen vapaaehtoistoiminnan mahdollistaja
- Hyvä ja vakaa työyhteisö

 mieli.fi/mieli-ry

mieli
Suomen Mielenterveys ry

Näytä, että kuuntelet

Jokainen tarvitsee jonkun, joka kuuntelee. Tue kotimaista kriisiauttamista ja mielenterveystyötä.

mielinauha.fi



mieli
Suomen Mielenterveys ry