

mieli

2019

Arki vahvistuu
Hyvän mielen
koulussa

Löydä
oma tarinasi

Mielinauha-keräyksen
kasvo Ellinoora

”Kukaan ei
 pärjää yksin”



Terapiatakuu!



Vivi Huusko



4

”Asiat pitää korjata, kun ne ovat särkymässä.”

Ellinoora on Mieli-nauha-kasvo.

Pia Inberg



18

”Rohkeuteni on tullut esiin.”

Johannes Koski vastaa Sekasin-chatissa.



Emilia Kähkönen

10 Hyvän mielen koulu vahvistaa mielenterveystaitoja

10 YHTEISKUNTA

Hyvän mielen koulu vahvistaa mielenterveystaitoja.

13 MIELEN PÄÄLLÄ

Jaa iloa lapsen kanssa.

14 Anna Erkkö virittää keskusteluja nuorten välille.

22 APUA LOT-RYHMISTÄ

Vertaistukea toisten nuorten tarinoista.

30 ASIAANTUNTIJALTA

10 toimenpidettä mielenterveyden edistämiseksi.

28 Nuori työntekijä ei mene yhteen muottiin.

34 Vanhempi sairastuu, lapsi tarvitsee tietoa.

38 TUKEA&APUA

40 TILASTOJA MIELENTERVEYDESTÄ

mieli

Suomen Mielenterveysseura

Suomen Mielenterveysseura tekee työtä mielenterveyden edistämiseksi ja ongelmien ehkäisemiseksi. Mielenterveysseura puolustaa kaikkien yhtäläistä oikeutta hyvään mielenterveyteen. Seura koordinoi valtakunnallisen kriisikeskusverkoston toimintaa sekä edistää lasten, nuorten, työikäisten ja ikääntyneiden mielenterveyttä ja mielen hyvinvointia. Mielenterveysseuran toimintaa tuetaan Veikkauksen tuotoilla. mieli.fi

MIELENTERVEYS KUULUU KAIKILLE LAPSILLE JA NUORILLE

LASTEN JA NUORTEN MIELENTERVEYDESTÄ HUOLEHTIMINEN on kestävän hyvinvoinnin ja tulevaisuuden rakentamista. Talouden ristipaineissa on suuri houkutus ajatella, että mielenterveyden haasteet ovat vain joidenkin erityisryhmien ongelmia. Se puolestaan ohjaa kohdistamaan panostukset ongelmien varhaiseen havaitsemiseen, syrjäytyvien nuorten auttamiseen ja nopeaan avunsaantiin. Nämä kaikki ovatkin tärkeitä osia lasten ja nuorten mielenterveystyötä. Puolet mielenterveyden häiriöistä voidaan havaita jo ennen 14 vuoden ikää. Valtaosa oireilee ennen kuin nuori aikuinen täyttää 25 vuotta. Varhainen tunnistaminen ja avun saaminen parantavat merkittävästi nuoren pärjäämistä aikuisiän kolhuissa.

**RISKIRYHMIEN TUKEMISESSA JA VARHAIS-
SESSA HAVAITSEMISESSA** ollaan kuitenkin aina askelen jäljessä.

Mielenterveyden edistämistä tulee tehdä nimenomaan koko väestötasolla, kaikkien lasten ja nuorten elämässä. Näin turvataan, että nuori saa mahdollisimman hyvät valmiudet kohdata nuoruuteen ja aikuisuuteen väistämättä liittyviä elämäntilanteita ja vaikeita tilanteita. Vaikka köyhyys ja elämän epävarmuus ovat mielenterveyden riskitekijöitä, mielenterveyden ongelmia eivät kohtaa vain heikommassa asemassa olevien perheiden lapset. Esimerkiksi korkeakouluopiskelijoista merkittävä osa kokee uupumusta, masennusta ja ahdistusta.

LAUMASUOJAN NÄKÖKULMA on tullut tutuksi rokatekeskustelussa. Käsite toimii hyvin myös mielenterveyden edistämisessä. Kun koko ikäluokka saa parhaat mahdolliset mielenterveystaidot – vuorovaikutus-, tunne- ja kaveritaidot,

kyvyn huolehtia itsestä ja toisista tai eväät vaikeista tilanteista selviytymiseen – tämä ”laumasuoja” kannattelee myös heikompia, joiden omat voimat eivät riitä.

YHTEISKUNNAN RAKENTEILLA, perheystävällisellä toiminnalla työelämässä ja tasa-arvoa edistävällä perhepolitiikalla voidaan tehdä paljon lasten hyväksi. Lisäksi tarvitaan tukea vanhemmuuteen ja mielenterveysosaamista kaikkialle lasten kasvu- ympäristöihin – koteihin, kouluihin, harrastuksiin, nuorisotyöhön. Esimerkiksi liikuntaharrastus on monelle nuorelle tärkeä hyvinvoinnin ja itsetunnon kannattelijana, mutta harrastus voi myös muodostua osaksi nuoren kuormitusta ja kielteistä käsitystä omasta itsestä.

”Puolet mielenterveyden häiriöistä voidaan havaita ennen 14 vuoden ikää.”

MIELENTERVEYDESTÄ HUOLEHTIMINEN on paitsi oikein, myös järkevää kansantaloudellisesti. Suomessa vähintään joka neljäs sairaslomapäivä ja puolet työkyvyttömyyseläkkeistä liittyy mielenterveyden ongelmiin. Nuorten työkyvyttömyyseläkkeistä mielenterveysongelmien osuus on vielä paljon suurempi.

OECD:n raportti vuodelta 2018 kertoo, että mielenterveyden häiriöt maksavat Suomelle noin 11 miljardia euroa joka vuosi. Pienikin säästö näistä kustannuksista olisi merkittävä vahvistus kansantaloudelle.

Sari Aalto-Matturi
Toiminnanjohtaja



Pia Inberg

Ellinoora Leikas

Ikä 25

Kotipaikka Helsinki

Työ artisti, laulaja, lauluntekijä. Tunnetuimmat kappaleet toistaiseksi Leijonakuningas, Elefantin paino, Bäng bäng typerä sydän ja Carrie. Valmistelee syksyllä julkaistavaa uutta albumiaan ja keikkailee ympäri Suomea.





”Kaikilla on solmuja, jotka pitää avata”

TEKSTI ULLA-MAIJA PAAVILAINEN KUVAT VIIVI HUUSKA

”Asiat pitää korjata jo silloin, kun ne ovat vasta särkymässä.”
Poptähti Ellinoora tietää, että kukaan ei pärjää yksin.



Kun Ellinoora avaa suunsa, sieltä tulee pitkään puhetta. Ker- taakaan hän ei sano, että ”en oo koskaan miettiny tota”.

Hän, monen nuoren idoli, on miet- tinyt, pohtinut ja analysoinut tekemi- siään.

”Aamulla peilistä katsoo tyyppi, jonka kanssa pitää selvittää loppuelä- mänsä. Se on lähtökohta.”

Sanojen tulvasta huolimatta Elli- noora haluaa mieluummin tehdä kuin puhua.

”Välillä kuulen some-seuraajiltani niin kipeitä juttuja, että suosittelen heitä hakemaan ammattiapua. Mietin niitä, kun menen nukkumaan. Toisi- naan tulee kädetön olo. Aina ihmiset puhuvat, että jotain pitäis tehdä. Ajat- telin sitten, että no vittu tehdään! Ha- luan vaikuttaa konkreettisesti ihmisten hyvinvointiin.”

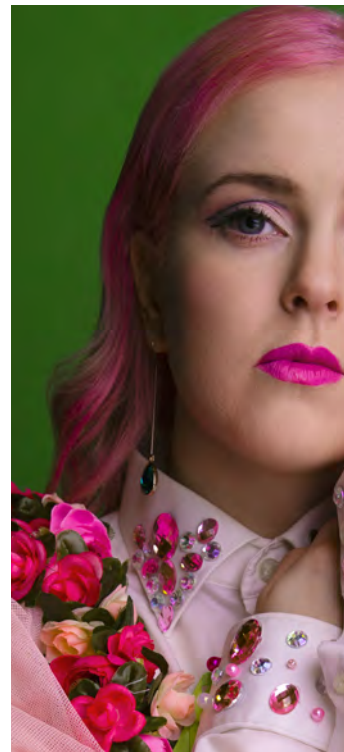
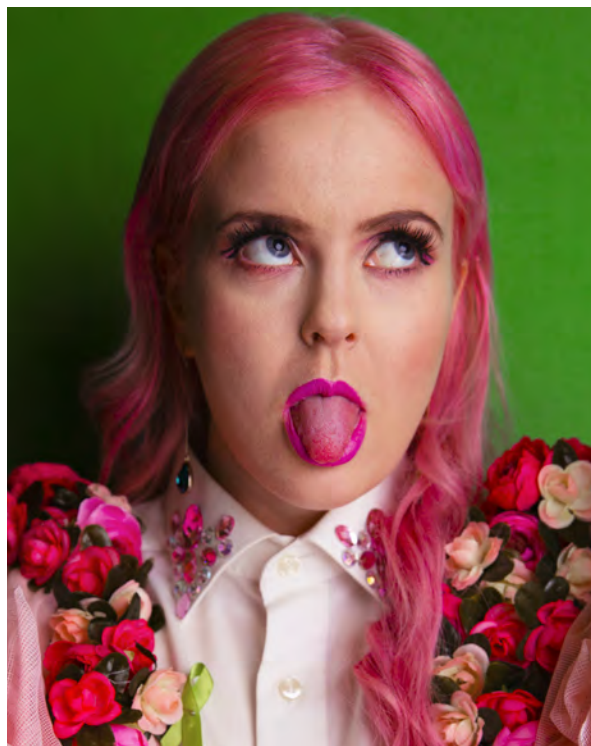
HYVÄSTI, TOKSINEN POSITIIVISUUS

Niinpä Ellinoora pyysi seuraajiaan osallistumaan anonymisti *spoken word* -teokseen, kertomaan tarinoita, joita he ovat rinnastaneet Ellinooran musiikkiin, kertomaan, mikä elämässä ahdistaa.

”Olemme uskomattomia olentoja, selviämme hurjista jutuista.”

Ellinooran tili täyttyi riipaisevista tarinoista. Eräs äiti kertoi menettä- neensä lapsensa. Joku kertoi, millaista on kasvaa perheessä, jossa kaikki ei ole hyvin. Näistä Ellinoora kokosi moder- nin runon Suomen Mielenterveysseu- ran Mielinauha-kampanjan videoksi.

”Minulle sanotaan toisinaan, että



olen niin positiivinen. Se saa selkärar- vani nousemaan vähän pystyyn.”

*Mä olin iloinen lapsi
Tulin toimeen kaikkien kanssa,
Miten sä voit olla aina niin positiivi- nen
Mun työkaveri kysyi
Hymy on mun kilpi,
Se väisti vaikeat aiheet*

Ellinoora selaa kännykkäänsä löytääk- seen artikkelin toksisesta positiivisuu- desta.

Psykoterapeutti **Whitney Haw- kins Goodman** on vertaillut keske- nään todellista välittämistä ja toksista positiivisuutta. Oikeaa välittämistä hänen mukaansa on avun tarjoaminen ja kuuntelu, mutta toksinen positiivi- suus yksinkertaistaa: ajattele pelkäs- tään iloisia asioita, älä ole negatiivi- nen.

”Some on täynnä toksista positiivi- suutta. Instagramissa jaetaan vain myönteisiä asioita. Silloin voi alkaa kuvitella, että vain itselle tapahtuu ikäviä, eikä niistä halua kertoa. Se vää- ristää maailmankuvaa. Ajatuksilla on valtavan suuri voima. Mieli on vahva kaikkiin eri suuntiin.”

*Kotona, mä olen yksin.
Siellä mun ilme on haudanvakava.
Iltaisin, ennen kuin nukahdan
Päässäni on myrsky.
Ei mikään tihkusade,
vaan joku luonnonvoimien aiheutta- ma katastrofi, jonka tuhoista lukee
iltapäivälehtien etusivuilta.
Sen takia en välillä nuku.*

PUNKHENGELLÄ PÄÄTÄ PAHKAA

Kun Ellinoora oli teini, some ei vielä ollut yhtä suuri vaikuttaja kuin nyt.

”Nykyisin on kaksi vastavoimaa. Toisaalta liikutaan suvaitsevaisempaan suuntaan, toisaalta menestymisen ja suorittamisen maailmaan. Tärkeintä tuntuu olevan, kenellä on eniten seu- raajia.”

Silloin tällöin Ellinoora miettii, millainen nuori hän olisi itse nyt.

”Olen iloinen, että sain olla lapsi hirveän pitkään. Nuoren pitää myös voida ajelehtia. Moni ei löydä pol- kuaan ekalla yrittämällä. Jos voisin mennä ajassa taaksepäin, odottaisin vielä pari vuotta ennen kuin hyppäisin musamaailmaan.”

Tulieluisuus kuuluu Ellinooran temperamenttiin. Pohjoissuomalaista



”Laitan muut itseni edelle.”

perua on myös periksiantamattomuus ja suorapuheisuus.

”Minulla on ollut punkhenkeä pienestä pitäen. Menin päätä pahkaa joka paikkaan.”

Siitä on konkreettisia todisteita. Muskarin pikkujouluissa hän juoksi päin penkkiä niin, että alahuulessa näkyy yhä valkoinen arpi.

Ensimmäisen julkisen esiintymisensä Ellinoora teki kummitätinsä häissä. Hän olisi halunnut esittää Neljän Baritonin kappaleen Pop-musiikkia, mutta kenties hääyleisölle olisi ollut liikaa, että viisivuotias laulaisi Paskajärven kauniista Charlotasta.

Kappaleeksi valikoitui sitten Tuiki, tuiki tähtönen.

HYVÄ PEDAGOGI AUTTAA LENTÄMÄÄN

Ellinoora oli vielä koulun ala-asteella, kun hän haki opiskelemaan pop- ja jazzlaulua.

”Koelauluissa kaikki muut olivat parikymppisiä ja ihmettelivät, mitä

minä pieniraukka siellä tein.”

Niin vain 11-vuotias tyttö hyväksyttiin opiskelijaksi.

”Minussa on kaksi eri persoonaa. Toinen on herkkä ja haluaa vetäytyä nurkkaan, toinen haluaa olla esillä lavalla. En ole ollut ujo, vaan kiltti. Laitan mieluummin muut itseni edelle, ja olen joutunut taistelemaan omasta paikastani.”

Ellinoora muistaa ala-asteelta ihanan opettajansa Anne-Majn, joka tähdensi, että vaikka olemme erilaisia ihmisiä, jokainen on yhtä tärkeä.

”Hänen suhtautumisensa minuun oli merkittävää, sillä pedagogi voi joko auttaa lentämään tai aiheuttaa suuria traumoja.”

Musiikkilukiossa kilpailuhenkisyys oli voimakkaasti läsnä.

”Saatoin vaikuttaa itsevarmalta, vaikka kuoreni alla olin hukassa. Kilpailullisuus ahdisti, mutta valmisti minua toisaalta siihen maailmaan, missä elän nykyisin. Ihminen oppii epäonnistumisten kautta.”

MIKSI EMME JAKAISI IHMISYYTTÄMME?

Musiikkibisnes on kovaa. Moni artisti käy läpi tunteitaan, saako alalla olla

sellainen kuin oikeasti on.

Alussa Ellinooraa ahdisti tehdä itseään jatkuvasti näkyväksi.

”Tuntui vieraalta muokata itsestään brändiä ja ottaa päivittäin kuva omasta naamasta. Sitten tajusin, että voinhan ottaa kuvia vaikka kengistäni! Joskus toivon, että olisin saanut olla artisti 1970-luvulla.”

Ellinoora uskoo kuitenkin, että olemme menossa kohti avoimempaa ja inhimillisempää ilmapiiriä, jossa ei tarvitse esittää sen kummempaa kuin on. Muutama vuosi sitten häntäkin neuvottiin, että ’anna itsestäsi niin vähän kuin mahdollista’.

”Miksi ihmeessä?” hän kummastelee nyt.

”Miksi emme jakaisi uniikkia ihmisyyttämme? Ihmisiä kiinnostaa eniten arki, eivät ne huipuimmat hetket. Taiteilijan myyttisyys on katoamassa. Luovatkin ihmiset käyvät vessassa.”

TUIJOTUS EI TARKOITA MITÄÄN KIELTEISTÄ

Ellinooran fanit kuvailevatkin ihailunsa kohdetta usein aidoksi. Hän ei arkioiloissa meikkaa ja matkustaa julki-



Lapsena...

lau loin kovaa Eppu Normaalin biisejä. Mun lemppari on Kaikki häipyy, on vain nyt. Kun konmaritin äskettäin tavaroitani, en millään voinut heittää pois paria Eppujen t-paitaa.

Ystävät...

ovat tärkeitä, vaikka asuisivat maailman toisella puolen.

Yksin ollessani...

mietiskelen asioita ja syön suklaata. Tykkään myös sauna a yksin.

Olen ylpeä...

siitä, että olen 25-vuotiaana unelma-ammattissani.

10 vuoden kuluttua...

olen onnellinen, ja olen tehnyt monia lauluja, jotka jäävät elämään. Turvallisuuden tunne täyttää minut.

"Olen matkalla aidoksi minuksi."

>

silla kulkuvälineillä.

"Olen ainakin matkalla aidoksi minuksi. Haluan, että mut kohdataan ihmisenä. Tein oikein tai väärin, niin en voi välttyä huomiolta ja puheilta."

Suomalaiset ovat osoittautuneet hänelle luultua avoimemmiksi. Herkälle ihmiselle äkkinäinen kohtaaminen fanin kanssa voi olla pelottavaa. Kampin kauppakeskuksessa kulkiesaan Ellinoora tuijottaa varpaitaan.

Kun *Vain elämää* -ohjelma oli pyörinyt televisiossa viime syksynä, Viikin Prismassa vanhempi naishenkilö lähestyi Ellinooraa.

"Hän halusikin sanoa, että olen hänen mielestään erittäin hyvä laulaja. Yritän ymmärtää, että jos joku katsoo minua, hän ei tarkoita sillä mitään kielteistä."



SYNKKÄ PÄIVÄ TULEE ITSE KULLEKIN

Urasta on tullut Ellinooralle niin tärkeä, että hän arvelee nuoruuden menovaiheen olevan ohitse.

"25-vuotissynttäreitteni jälkeen olin jo puolenyön aikaan kotona. Minä, joka olen ollut juhlien valopilkku!"

Joskus tulee synkkiä päiviä. Silloin Ellinoora miettii, kenelle voisi soittaa.

"Voi olla, ettei mieleen tule ketään.

Viimeksi soitin ystävälle Malmöön ja juttelimme puolitoista tuntia. Olo helppotti kummasti."

Ellinoora rapsuttaa peukalossaan olevaa laastaria, joka on kuvioitu sydämillä. Se on vaaleanpunainen kuten hänen hiuksensa nyt.

Puolisonsa kanssa Ellinoora on pitänyt yhtä 19-vuotiaasta.

"Hän hyväksyy minut tällaisenaan, eikä minun tarvitse suodattaa mitään filterin läpi."

Yhdessä 4ever – Ole mukana rakentamassa mielenterveyden turvaverkkoa

Innostuneen vastaanoton viime vuonna saanut Mielinauha-keräys järjestetään nyt toista kertaa. Tänä vuonna kampanjaa tähdittää upea laulaja ja biisintekijä Ellinoora. Mielinauhakeräys on käynnissä 1.4.–30.6.2019.

Keväisellä ja energisovalla kampanjalla kerätään varoja mielenterveyden edistämistyöhön ja vaikeassa elämäntilanteessa olevien kriisiauttamiseen.

”Mielinauha-keräys on kahdella tavalla arvokas. Se tuottaa kipeästi kaivattuja varoja mielenterveyden edistämiseen ja kriisiauttamiseen. Lisäksi se tuo mielenterveyden myönteisenä teemana kioskien ja kauppojen kassoiille, sinne missä ihmiset kohtaavat arjessa”, sanoo toiminnanjohtaja **Sari Aalto-Matturi** Suomen Mielenterveysseurasta.

Tänä vuonna keräyksen viesti on,



että jokainen meistä voi olla mukana rakentamassa mielenterveyden turvaverkkoa yksityisenä nauhan ostajana, lahjoittajana, yrityksenä tai yhteisönä. Välittäminen ja toinen toistemme tukena oleminen näkyy myös vihreän nauhan viestissä: Yhdessä 4ever.

Kuinka osallistut Mielinauha-keräykseen 2019?

Osta nauha ja näytä tukesi Yksinkertaisin tapa osallistua Mielinauha-keräykseen on ostaa nauha, kiinnittää se vaatteeseen tai asusteeseen ja näyttää tukensa mielenterveyden hyväksi.

Tee lahjoitus Lahjoituksen voi tehdä verkossa mielenterveysseura.fi/ lahjoita tai Mielenterveysseuran Facebook-sivulla. Myös tekstarilla voit tehdä 10 euron lahjoituksen, kun tekstaat MIELI numeroon 16499.

Osta arpa tai Mielinauha-tuote 1.4.–30.6 voit ostaa Mielinauha-arvan, jossa on jaossa upeita palkintoja. Tekstaa ARPA numeroon 16499. Myös ostamalla Mielinauha-tuotteen apteekista tai Kampanja-annoksen Spice Ice-jäätelöbaareista, voit tukea mielen-terveystyötä.

Tee kassalahjoitus Kriisipuhelimelle H&M myymälässä 1.4.–14.4. voit tehdä haluamasi suuruisen lahjoituksen H&M-myymlöissä ympäri Suomen.

Kun olet jo osallistunut, levitä viestiä Mielinauha-keräyksestä Ota nauhasta kuva instagramiin tai käytä Mielinauha-keräyksen FB-profiilikuvaa ja hashtagia #mielinauha.

 Lisätietoa Mielinauha-keräyksestä 1.4. alkaen: mielinauha.fi
Keräyslupa RA/2017/1140 voimassa 1.1.2018–31.12.2019

*Kun mä menen aamuisin töihin,
laitan vaaleanpunaista huulipunaa
ja vihreän paidan,
että muistaisin
värien olevan olemassa.
Joskus vedän peiton korviin,
ja yritän hyväksyä sen,
etteivät jalat tänään kannaa.
Mutta mä en suostu luopumaan aja-
tuksesta,
etteivätkö ne kantaisi vielä.*

SÄRÖT TEKEVÄT IHMISESTÄ MIELENKIINTOISEN

”Täydellisyys ei ole kiinnostavaa. Säröt tekevät ihmisestä mielenkiintoisen.”

Ellinoora kuvaa itseään kriittiseksi, ahdistuvaksi ylikelailijaksi, joka pohtii, onko herkkyys heikkoutta.

”On lohdullista, että jokainen kokee joskus kriisin. Toivon, että osaisiin olla

itseäni kohtaan lempeä. Liika stressi virittelee elimistön ylitilaa ja sairastumiseen. Olen hyvä tyttöystävä ja tytär myös huonoina päivinä. Olen ihan hyvä tyyppi. Eikun hei, otetaan pois tuo ihan-sana! Olen hyvä tyyppi.”

Ellinoora ei usko small talk -kulissi-elämään, eikä siihen, että kukaan pärjäisi yksin. Hän on käynyt terapiassa puolentoista vuoden ajan.

”Se on ollut tärkeää myös työn-ohjauksen takia. Sielua pitää hoitaa ennen kuin kriisi on huipussaan. Asioita ei pidä korjata silloin, kun ne ovat rikki, vaan silloin, kun ne ovat särkymässä.”

Moni lapsi ja nuori pohtii omaa riittämistään.

”Olen iloinen, että voin vaikeissa paikoissa lohduttaa musiikillani. Jokaisella on jossakin kohtaa lukko. Kuinka se aukeaa? Uskon, että *input*

on jokaisessa itsessään.”

Ellinoora toivoo, että kaikilla apua tarvitsevilla olisi mahdollisuus hakea ja saada tukea ajoissa.

”Koskaan ei voi tietää, milloin tulee kova paikka eteen. Ei voi ajatella, että ’no eihän mulle, mä olen niin vahva’.”

Sen sijaan, että Ellinoora yrittäisi ajatella *just be positive*, ole vain myönteinen, hän ajattelee nykyisin *all vibes are welcome here*.

Kaikki fiilikset ovat tervetulleita.

Olisi niin paljon tehtävää ja keksittävää.

Minäkin haluan jättää merkkini maailmaan. ■

Runo osa tekstistä, jolla Ellinoora osallistuu Suomen Mielenterveysseuran Mielinauha-kampanjaan.

Mieli kasvaa hyvän mielen kouluympäristössä

TEKSTI **JUTTA KAJANDER** KUVA **EMILIA IKÄHEIMO**

Hyvän mielen koulussa arki vahvistaa mielen hyvinvointia ja mielenterveystaitoja.

Mielen hyvinvointi rakentuu päivittäisissä vuorovaikutus- ja oppimistilanteissa. Hyvän mielen koulussa arki vahvistaa sen jäsenten mielen hyvinvointia ja mielenterveystaitoja.

Keskeinen tekijä lasten ja nuorten päivittäisessä ympäristössä on, millainen on päiväkotien ja koulujen toimintakulttuuri. Toimintakulttuuri muodostuu muun muassa johtamisesta ja ammatillisuudesta, osaamisesta ja sen kehittämisestä, ilmapiiristä ja vuorovaikutuksesta sekä arjen käytänteistä. Kun näihin osa-alueisiin on rakennettu mielenterveyttä edistävä työote, yhteisön jäsenet voivat saada kokemuksen kohtaamisesta ja kohdatuksi tulemisesta.

Kohtaamisen kulttuuri tukee opettajien jaksamista ja oppilaiden oppimista. Se myös vahvistaa päivittäistä koulun työrauhaa ja ehkäisee ongelmia.

MIELENTERVEYTTÄ KOHTAAMISISTA

Kohtaamisaosaaminen rakentuu pienistä palasista. Hyvän mielen koulussa tervehditään, kysellään kuulumisia, katsotaan silmiin ja hymyillään. Tietoinen läsnäolo ja lämmin vuorovaikutteinen kohtaaminen koulun arjen

kirjavissa hetkissä jättävät myönteisiä jälkiä niin oppilaille kuin aikuisille.

”Hyvän kohtaamisen syntyy tarvi-taan tietoista läsnäoloa ja vuorovaikutustaitoja. Kyse on tunnetaitojen vahvistamisesta, tunteiden tunnistamisesta ja kuulemisesta, vuorovaikutusosaamisen kehittämisestä sekä tietoisesta läsnäolosta – pysähtymisestä myös itsensä kanssa”, sanoo mielenterveyden edistämisen osaston johtaja **Marjo Hannukkala** Mielen-terveysseurasta.

Pienetkin huomaavaisuudet viestivät siitä, että aikuinen välittää oppilaastaan, ja hän on tärkeä. Lapset ja nuoret ottavat mallia ympärillään olevien aikuisten vuorovaikutustaidoista. Lasten ja nuorten kanssa toimivilla aikuisilla on merkittävä rooli näiden taitojen opettajina, kohtaamiseen kannustavan ilmapiirin mahdollistajina ja luojina. Omalla tietoisella läsnäolollaan voi lapseen tai nuoreen jättää merkittäviä jälkiä. Pienikin kannustus tai kehu voi sen saajalle olla päivän merkittävin hetki.

Monet arjen ristiriidoista ja ongelmatilanteista johtuvat keskinäisen vuorovaikutuksen puutteesta: Ei haluta kuunnella tai ymmärtää, mitä toinen sanoo. Näitä tilanteita voidaan ratkaista empatiataidoilla eli pysähtymällä kuuntelemaan ja kohtaamaan.

KAVERITAITOT. Ihmissuhteiden luominen ja ylläpito, ristiriitojen ratkaisu.

MIELENTERVEYS ARJESSA. Päivittäiset rutiinit ja valinnat.

SELVIYTYMISEN KEINOT. Avun hakeminen ja oman turvaverkon hahmottaminen, selviytymiskeinojen tunnistaminen ja käyttäminen.

Kuulluksi tuleminen ja kuunteleminen

Yksi kohtaamisen tarjoamia mahdollisuuksia on tulla aidosti kuulluksi. Kokeile seuraavia vinkkejä. Huomaatko eroa rutiininomaiseen kuunteluun?

- Asetu kasvotusten henkilön kanssa, joka puhuu
- Katso puhujaa silmiin
- Keskity kuuntelemaan, mitä hän sanoo
- Ilmaise eleillä, ilmeillä ja lyhyillä ilmaisuilla, että kuuntelet toista
- Odota vuoroasi, älä keskeytä
- Malta olla kertomatta heti omia kokemuksiasi
- Sano, mitä haluat sanoa
- Kysy toiselta täydentäviä kysymyksiä
- Kerro ajatuksistasi tai tunteistasi
- Rohkaise ja kannusta toista tarvittaessa
- Voit myös toistaa lyhyesti kuulemasi ja näin varmistaa, että olet ymmärtänyt oikein.



TUNNETAIDOT.
Tunnistaminen,
hyväksyminen,
ilmaisu, empatia.

ITSETUNTEMUS.
Hyväksyminen, itse-
arvostus, vahvuudet.

OSALLISUUS. Arvot ja
merkityksellisyys ja
kuulluksi tuleminen koke-
mus, mahdollisuus vai-
kuttaa omaan ja yhteis-
sön elämään.

**OMAN MIELEN JA KEHON
VIESTIEN KUUNTELU.**
Läsnäolo, tietoisuustaidot,
kuormituksen purkaminen.

**Tarvitsemme mielenterveys-
taitoja.** Mielenterveystaitoja voi
oppia ja vahvistaa läpi elämän.
Mielenterveystaitoja ovat
esimerkiksi vuorovaikutus-, tunne-,
tietoisuus- ja ongelmanratkaisu-
taidot sekä kyky hakea apua.

Empatian taustalla on kyky tunnistaa, nimetä ja ilmaista omia tunteitaan. Empatiataitoja voidaan oppia, ja ne auttavat ylläpitämään ja syventämään ihmissuhteita. Näitä taitoja voidaan päiväkotien ja koulujen arjessa harjoitella luontevasti esimerkiksi erilaisten tarinoiden, roolipelien ja yhteisten keskustelujen kautta.

Kokemukset kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisesta ovat siis tärkeitä mielen hyvinvoinnille. Jotta lapsi ja nuori voi tuntea, että aikuinen kuuntelee häntä, ilmapiiriin tulee olla turvallinen ja kiireetön. Kun aikuinen mahdollistaa tällaisen ilmapiirin, viestii hän samalla nuorelle, että on sitoutunut keskustelemaan tämän kanssa. Nuoret huomaavat herkästi aikuisen empaattisen ja arvostavan läsnäolon. Aikuisen ja nuoren vuorovaikutus vaikuttaa myös siihen, miten nuori sitoutuu opiskeluun, kokee kuuluvansa

kouluyhteisöön ja viihtyy koulussa. Kun aikuisella on hyvä ja luottamuksellinen suhde oppilaaseen, auttaminen vaikeuksienkin keskellä on luontevampaa.

TUNTEET MATKASSA

Tunteiden ja kuulumisten jakaminen voidaan punoa osaksi koulujen jokapäiväistä arkea. Tunteiden käsittelyn ja rakentavan ilmaisun oppiminen kaipaavat usein paljon toistoa ja ohjausta. Aikuinen toimii peilinä oppilaalle ja näyttää mallia vuorovaikutustilanteissa. Tämä ohjaa ja auttaa oppilaita myös myöhemmin arvioimaan itsenäisesti omia tunnekokemuksiaan.

Myös oman kehon aistimukset ovat tunnekokemuksia, jotka liittyvät vuorovaikutukseen. Oppilaan vatsan kiristys voi olla yhteydessä aiheeseen, josta juuri oppitunnilla puhuttiin. Kehon tuntemukset ovat kokemuksia,

jotka syntyvät reaktiona ympäristön tapahtumille. Keho tunnistaa ja aistii ympäristöä yleensä aina aikaisemmin, kuin me tietoisesti edes itse reagoimme siihen.

”Tunteiden kanssa eletään joka päivä. Myös haastavia tunteita on opittava käsittelemään. Heti ei kannata pae-ta omia epämiellyttäviä tunteitaan. Niiden kanssa on myös hyvä oppia viettämään aikaa. Pysähtyminen ja odottaminen rauhoittavat mieltä. Etuotsalohkokin ehtii näin mukaan miettimään, miten tämän tunteen voisi käsitellä”, sanoo lasten ja nuorten mielenterveyden edistämistyön päällikkö **Anniina Pesonen** Mielen-terveysseurasta.

”Olennaista kouluympäristön vuorovaikutteisuuden kehittämisessä ovat ristiriitojen käsittelyvalmiudet. Vuorovaikutukseen kuuluvat olennaisesti myös ristiriitatilanteet ja niiden ratkominen. Jos lapsi tai nuori joutuu toistuvasti ristiriitatilanteisiin, voivat pettymys ja turhautuminen nousta päälimmäisiksi tunteiksi niiden selvittelytilanteissa. Myönteinen palaute taas vahvistaa itsetuntoa ja motivoi seuraavan kerran ehkä ajattelemaan ja toimimaan toisella tavalla.”

HYVÄÄ MIELTÄ RYHMÄSSÄ

Koulussa ollaan useammin ryhmissä kuin kahdenkeskisissä tilanteissa. Koulu onkin täten erinomainen paikka harjoitella ja oppia vuorovaikutustaitoja. Opettajien, kouluhenkilökunnan ja oppilaiden vuorovaikutuksella on suuri merkitys niin oppimiselle kuin hyvinvoinnille. Parhaimmillaan pienetkin kohtaamiset koulussa vaikuttavat myönteisesti kaikkien viihtyvyyteen ja jaksamiseen.

Pysähtyminen hetkeksikin oppilaan kanssa voi riittää rikkomaan arjen kii-vastahtisuutta ja ehkäistä iltpäivän levottomuutta tai yhteentörmäyksiä. Pienikin ele, kuten toivottaminen ter-vetulleeksi, voi olla merkityksellinen.



”Yhdessä voidaan osoittaa myötätuntoa.”



Oppilaat kaipaavat aikuisten läsnäoloa, jotta he voivat tuntea tulevaisuutta kuulluksi ja nähdyksi omana itsenään. Oppitunnit etenevät usein sujuvammin, kun kohtaamishetkien myötä oppilaan ja opettajan välille syntyy luottamusta ja keskinäistä arvostusta.

Kun oppilaat huomioidaan ja he saavat kertoa kuulumisiaan, he oppivat samalla kuuntelemaan, keskustelemaan ja odottamaan omaa vuoroaan. Hiljentyminen ja tilan antaminen toisen viesteille lisäävät vuorovaikutukseen empatiaa.

Joskus kuulumisissa voi nousta esiin myös ikäviä tapahtumia, kuten huolia läheisen sairastumisesta tai lemmikin menetyksestä. Lapset osoittavat yleensä luontaisesti empatiaa toisilleen, ja nämä hetket ovat myös paikkoja harjoitella tunnetaitoja. Yhdessä voidaan osoittaa myötätuntoa ja ottaa osaa menetykseen. Jaetaan surua ja keskustellaan siitä, miltä se tuntuu. Opettajan ei aina tarvitse tietää, mitä sanoa tai miten toimia. Monesti läsnäolo ja kuunteleminen riittävät. Joskus auttaa kuulemansa toistaminen, huolen sanoittaminen ja ymmärryksen osoittaminen.

Jokaisella koulun aikuisella on siis mahdollisuus tukea oppilaan mielen-terveyttä. Tämä tapahtuu arkisissa kohtaamisissa oppitunneilla ja käytävillä. Opettaja tai muu koulun aikuinen voi olla oppilaan elämässä erittäin merkittävä ja turvallinen, joskus jopa ainoa aikuinen, jota tarjoaa turvaa ja hyväksyntää. Hyvän mielen kouluympäristössä voidaan tukea ja opettaa päivittäin mielen-terveystaitoja: itsetunnon vahvistamista, tunnetaitojen kehittämistä, vuorovaikutustaitoja,

selviytymisen keinoja, turvataitoja sekä arvojen ja asenteiden pohtimista.

Tärkeää on myös oivaltaa, mikä merkitys näillä taidoilla sekä arjen kohtaamisilla on mielen-terveysongelmien ehkäisyssä. Mielen-terveystaitojen oppiminen ja aikuisten tuki lisäävät lapsen ja nuoren kokemusta omasta pärjäämisestään ja antavat luottamusta elämään.

VUOROVAIKUTUSTA – KOTI JA KOULU

Kodilla on merkittävä rooli lapsen tunne- ja vuorovaikutustaitojen rakentamisessa. Huoltajien kiinnostus lapsen ja nuoren asioihin on ensiarvoisen tärkeää. Kuulumisten kysyminen, jakaminen ja niistä keskustelu onkin tärkeä osa jokaisen kodin arkea. Perheestä riippuen hyviä kohtaamishetkiä voivat olla esimerkiksi päivittäiset yhteiset ateriat. Monissa perheissä luontevia keskusteluhetkiä voivat olla myös yhdessä kuljetut matkat koululle tai harrastuksiin.

Samantyyppiset vuorovaikutuksen periaatteet toimivat niin kotona kuin koulussa, kuten toisen kunnioittaminen ja kuunteleminen.

Vanhemmat voivat pitää yllä kodin ja koulun vuorovaikutusta luonnollisesti esimerkiksi viestimällä opettajalle silloin tällöin kotona koulusta kuulua. Jo koulun lähettämiin viesteihin vastaaminen sekä osallistuminen vanhempainiltoihin tai koulun juhliin lisäävät yhteisöllisyyttä ja antavat viestiä, että vanhemmat välittävät lastensa koulun käynnistä.

OPETTAJA IHMISENÄ – IHMINEN OPETTAJANA

Työyhteisöltä tai lähimmältä työtoverilta saatu tuki vaikuttaa tuntevasti omaan työhön. Olisi tärkeää, että opettajille tarjottaisiin mahdollisuutta myös työnohjaukseen. Opettajat tarvitsevat tiedollisen ja pedagogisen osaamisen lisäksi aikaa ja taitoa kohdata oppilaiden murheitä, pettymyksiä, suuttumuksen ja turhautumisen tunteita.

Opettajan omat tunteet saavat myös näkyä. Erilaiset tunteet saavat myös olla läsnä ja niitä on hyvä sanoittaa ääneen. Jos aikuisen ilmeet ja eleet ovat ristiriidassa sanojen kanssa, sanat menettävät merkityksensä.

Koulumaailmassa oleellista on, ettei kukaan jäisi yksin. Tämä pätee sekä opettajien että oppilaiden kohdalla. Päivät vaihtelevat mutta mieltään voi kouluttaa muistamaan tässäkin asiassa sen oleellisimman. Olisi tärkeää pysähtyä peilin ääreen ja kysyä itseltäänkin: Mitä minulle kuuluu ja miten voin? Onko minulla aikaa kohdata ja kuunnella itseäni? Opettajan oma jaksaminen ja hyvinvointi välittyvät lasten ja nuorten hyväksi.

Lasten ja nuorten kasvatusympäristöissä työskenteleviltä aikuisilta odotetaan hyviä tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Erittäin tärkeää on vahvistaa lasten ja nuorten kanssa toimivien ammattilaisten mielen-terveystaitoja. Oleellista on hyvä tiedollinen ja pedagoginen osaaminen sekä laadukas täydennyskoulutus ja aineistojen saatavuus näille ammattilaisille.

”Kasvatus- ja opetusalan henkilöstö tekee merkityksellistä ja valtavan arvokasta mielen-terveyden edistämistyötä päivittäin”, Marjo Hannukkala sanoo. Koulun aikuisten mielen-terveysosaamisen vahvistaminen lisää suojavia tekijöitä koulussa.

Kun jaksaminen on avoimesti esillä puheissa, ja esimiestyötä tuetaan johdonmukaisesti, on luontevaa nostaa asioita esiin ja kysyä kollegalta: Mitä sinulle kuuluu? Miten jaksat tänään? Hyvän mielen kouluympäristössä tällainen aikuisten keskinäinen vuorovaikutus ja kannustus välittyvät suoraan lasten ja nuorten hyväksi. Mieli kasvaa ja vahvistuu. ■

📄 Materiaaleja kasvattajille mielen-terveystaitojen edistämiseen:
mieli.fi/materiaalit

📄 Koulutusta kasvattajille neuvoloista nuorisotoimeen:
mieli.fi/lapsetjanuoret

Lasten kanssa voi hassutella

”Lapsen on tärkeää saada kokemuksia siitä, että hän tuottaa iloa vanhemmilleen. Hassuttelu ja yhdessä jaettu ilo vahvistavat yhteenkuuluvuuden tunnetta lapsen ja aikuisen välillä”, sanoo Mielenterveysseuran lasten ja nuorten työn päällikkö Anniina Pesonen.

”Mielelläni nostan esiin myös vanhempien välisen huumorin. Aikuisten keskinäinen hassuttelu luo myönteistä ilmapiiriä ja auttaa jaksamaan ruuhkavuosien pyörteissä. Huumori on maailman paras keino rentoutua ja saada hyvä mieli lyhyessäkin ajassa.”

Miten aikuiset voivat huumorin avulla edistää lasten mielenterveyttä?

Yhdessä jaetut ilon hetket vahvistavat lapsen itsetuntoa. Lapsi oppii itse tuottamaan iloa muille sekä ylläpitämään myönteistä tunnetilaa myös myöhemmin elämässä. Huumori auttaa selviytymään vastoinkäymisistä ja tarjoaa näkökulmia tarkastella asioita toisenlaisesta perspektiivistä. Nauru tuottaa kehomme endorfiineja eli mielihyvähormoneja. Arkiin tilanteisiin voi tuoda huumoria hyvin pienillä asioilla ja lisätä näin hyvää oloa päivään. Asioita voi tehdä väärin päin, ’senat’ voi mennä ’sakaisin’. Hassut eleet, ilmeet ja asut toimivat myös aina.

Millaisia rajoja asettaisit lasten ja aikuisten väliselle huulenheitolle?

Tärkeintä on huolehtia siitä, että nauraa ja hassuttelee yhdessä lapsen kanssa eikä lapselle. Lasta ei saa nolata. Lapsi saat-
taa myös hämmentyä, jos ei ehdi päästä leikkiin mukaan tai ei ymmärrä, miksi nauretaan. Lasten kanssa voi myös keskustella siitä, mihin tilanteisiin huumori sopii ja mistä asioista taas ei kuulu vitsailla.

Olemme erilaisia. Minulla on identtiset kaksostytöt. Heidänkin kanssaan hassuttelen hieman eri tavoin, sillä heitä naurattavat erilaiset asiat. Toisen kanssa voi kokeilla pelastaa orastava kiukkutilanne huumorilla. Mutta toisen kanssa se ei toimi, vaan täytyy vedellä eri naruista. Lapsen kiukkua tai tunnekoke-
musta ei kuitenkaan saa koskaan mitätöidä.

Kerro kokemus huumorin voimasta riita- tai ristiriitatilanteessa lasten kanssa?

Uhmaikävaiheessa ovat usein sukat huonosti, lapaset väärin ja mielellään lapset tekisivät itse kaikki, mutta kuitenkin äidin ja isän pitäisi auttaa: HETI! Eräänä aamuna yritin kiirehtiä töihin ja hoputin tyttäriäni, jotka eivät suostuneet laittamaan kenkiä jalkaan. Lopulta otin omatkin kengät jalasta, astuin ulko-ovesta ja totesin sen olevan loistoidea lähteä sukkasillaan lumisateeseen ja töihin. Tämä nauratti tyttöjä, ja he alkoivat laittaa kenkiä jalkoihin, jotta äitikin tajuaisi niin tehdä. ■



Koulussa jumpattu taito säilyy aikuisuuteen asti

TEKSTI **ULLA-MALJA PAAVILAINEN** KUVAT **PIA INBERG**

Koululaisen arki on muuttunut suuresti viime vuosina. Häneltä vaaditaan entistä enemmän omatoimisuutta. Hän on tietoinen tulevaisuudestaan ja miettii omia valintojaan.

Koulun opettamat mielenterveystaidot arjen tasolla vahvistavat itseluottamusta ja tuovat uskoa omaan pärjäämiseen.

Nuori istuu yksinäisenä koulun käytävällä käpertyneenä puhelimensa puoleen. Voi olla, että kukaan ei ole vaihtanut hänen kanssaan päivän aikana yhtään sanaa.

Opettajalla on kiire. Siitä huolimatta hän huomaa, pysähtyy ja kyykistyy nuoren viereen: ”Mitä kuuluu? Kuinka päivä on mennyt?”

Arkinen läsnäolo riittää: empaattisuus ja ajan antaminen nuorelle, tunne siitä, että aikuinen ottaa nuoren vakavissaan. Teini-ikäiset reagoivat kiireen tunteeseen yhtä vahvasti kuin taaperot. Asioiden juokseminen läpi synnyttää helposti lukkoja yhteistyöhön.

”Mielenterveystaidot ovat olennainen osa opetus- ja kasvatustyötä, eli kaiken perusta nuorten kanssa tehtävälle työlle. Ne lähtevät liikkeelle nuorten aidosta kohtaamisesta ja keskustelusta, turvallisuuden tunteen luomisesta. Sitä kautta oppiminenkin on mahdollista”, **Anna Erkko** sanoo.

Hän työskentelee laaja-alaisena erityisopettajana yläkoulussa ja lukiossa. Ennen opetustyötään hän toimi Suomen Mielenterveysseurassa projektisuunnittelijana kehittämässä koulutusta ja välineitä kasvatustieteen ammattilaisille.

”Läsnäolo voi tapahtua minuutin pysähtymisessä, niin että nuorelle tulee olo, että hänet nähdään ja kuullaan.”

ESILLE ISOSSAKIN RYHMÄSSÄ

Yläkouluissa opetusryhmät ovat isoja, aikataulu on tiukka ja opettajalla on paljon täytettäviä tavoitteita. 20–30 oppilaan ryhmät ovat tavallisia.

Uusissa opetussuunnitelmissa annetaan yhä enemmän painoarvoa kokemukselliselle ja ilmiöoppimiselle. Se luo omanlaisiaan paineita, kuinka erilaiset oppijat voidaan ottaa huomioon.

Nykykoulu vaatii koululaiselta paljon omatoimisuutta: arjen hallintaa, aikataulutusta ja oman työn suunnittelua. Monelle jo kalenterin hahmottaminen on vaikeaa.

Tukea tarvitaan, mutta huomioduksi voi päästä isossakin ryhmässä.

”Oppilaat sanovat monesti, että he menevät päivästä ja tunnista toiseen osana isoa ryhmää. Opettajana lähdän liikkeelle siitä, että puhutan oppilasta nimellä. Oppilaat reagoivat vahvasti oman nimen kuulemiseen. Huomioimiseen ei tarvita mitään kovin ihmeellistä. ”Mites nyt menee?” voi riittää.”

KESKUSTELUJA NUORTEN VÄLILLE

Anna Erkko opettaa mielenterveystaitoja keskustelemalla oppilaan kanssa, kyselemällä ja antamalla nuoren sanoittaa omia tunteitaan välineiden kautta.





Koulu vaati koululaiselta paljon omatoimisuutta: arjen hallintaa, aikataulusta ja oman työn suunnittelua. Monelle jo kalenterin hahmottaminen on vaikeaa.

Annan vinkit

Näin edistät mielenterveystaitoja koulun arjessa ja opetuksessa

1. Pureskele ensin itse, mitä mielenterveystaitoja pidät tärkeinä a) itselle b) nuorelle. Kuinka toimit omassa elämässä omia mielenterveystaitoja vahvistavasti?
2. Kokeile rohkeasti välineitä, ei haittaa, jos ei aina onnistu. Kokeile uudelleen, myös samojen oppilaiden kohdalla.
3. Muista, ettei valmiita vastauksia tarvitse olla. Riittää, että oppilas tulee kuulluksi, ja että osoitat olevasi paikalla.
4. Ohjaa nuorta löytämään omia ratkaisujaan, kannusta yrittämiseen.
5. Juttele, kysy lisää, kysy uudelleen. Pysähdy kohdalle parin minuutin ajaksi. Anna nuorelle olo, että kuulet ja näet hänet. Se olo syntyy pienistä teoista.



Anna Erkon mielestä kukaan nuori ei ole vaikea.

”Juttele, kysy lisää, kysy uudelleen.”

”Keskustelun virittäminen nuorten kesken on tärkeää. On tehokasta, kun nuori kuulee toiselta nuorelta, miten tämä kokee maailman. Se kolahduttaa jopa enemmän kuin aikuiselta kuultuna.”

Mielenterveyteen kuuluu monenlaisia elämänhallinnan taitoja. Tunnetaidot ovat yksi oleellisimmista, että nuori uskaltaisi sanoittaa omia tunteitaan myös toisille.

”Kyselen usein, mitä ajattelit, kun tunsit näin? Mitä sitten teit, kun tunsit näin? Keskustelu auttaa ymmärtämään niin omia kuin toisten tunteita.”

Samalla syntyy taitoja purkaa rakentavasti niin onnen kuin pahan olon tunteita.

KÄYTÄNNÖN TAVOITTEITA ARKEEN

”Tärkeä on myös itsetuntemuksen taito, eli ymmärrys siitä, missä on vahva ja mitkä ovat kehittämiskohteeni. Siihen kuuluu armollisuuden tunne. Jokainen on kesken-eräinen vielä pitkälle elämässään. Ei haittaa, että harjoittelee vielä.”

Oppilaiden kanssa tarvitaan tuntosarvia. Jos opettaja havaitsee levottomuutta tai jännitystä tulevasta kokeesta, hän voi konkretisoida kokeeseen liittyvää tunnetta asteikon avulla.

”Millainen tunne kokeesta on nyt asteikolla 1–10? Millaisella ololla haluaisit lähteä kokeeseen? Mitä voisimme tehdä ja miten voisın auttaa sen tunteen saavuttamisessa?”

Nuoren päivittäisillä valinnoilla on vaikutusta siihen, millainen olo hänellä on päivän aikana. Siihen vaikuttavat lepo ja ruokailu, millainen kaveri on toisille, kuinka purkaa tunteita, ja mitä muuta kivaa hän tekee kuin käy koulua?

”Arjen rytmin tasapainottaminen on perusta nuoren kasvuille. Oppilas voi saada paljon tukea kotoa, mutta jos tukea tulee myös kodin ulkopuolisilta aikuisilta, nuori ottaa sen helpommin vastaan. Opettaja voi olla neutraali malli. Nuoret ovat tottuneita kuuntelemaan opettajaa: ope kertoo, miten tehdään.”

Se on kasvatuskumppanuutta, kodin ja koulun kasvatusyhteistyötä.





Vahvistamosta uutta voimaa nuorisoalalle

Nuorisoalan työntekijöille nuorten hyvinvointi on sydämenasia. Sitä se on myös Osaamiskeskus Vahvistamolle. Vahvistamo tuo uutta osaamista nuorisokentälle kolmesta eri teemasta: mielenterveyden edistämisestä, peli- ja päihdehaittojen ehkäisystä sekä osallisuuden kokemusten vahvistamisesta.

”Vahvistamo järjestää monipuolisia koulutuksia muun muassa siitä, miten nuorisotyötä tekevät voivat omassa arjessaan vahvistaa nuorten mielenterveystaitoja ja tukea nuorten itsetunnon kehittymistä. Nuorisoalalla toimiville on tarjolla myös käytännöllisiä materiaaleja sekä ajankohtaisiin ilmiöihin tarttuvaa blogikirjoituksia ja Vahvistamo Talk Show -lähetystyksiä. Lisäksi

Vahvistaja-verkostossa jaetaan ja kehitetään yhdessä nuorisoalan ammattilaisten kanssa ehkäisevän päihde- ja pelihaittatyön menetelmiä,” **Elina Marjamäki** Vahvistamosta kertoo.

Osaamiskeskus Vahvistamo on kolmen järjestön yhteenliittymä. Toimintaa koordinoi Suomen Mielenterveysseura. Peli- ja päihdetyön osaamista edustaa Ehkäisevä Päihdetyö - EHYT ry ja nuorten näkökulmaa sekä osallisuuden teemoja kokonaisuuteen tuo Nuorten mielenterveysseura - Yeesi ry. Osaamiskeskuksen toimintaa ohjaa Opetus- ja kulttuuriministeriö.



Tutustu tarkemmin:
vahvistamo.fi

”Kuvakortit ovat valtavan tehokas väline keskustelun luomiselle. Ne salivat ajatusten assosiaation hienosti, olipa kyse peloista tai unelmista. Kuvakortteja katsoessa mieleen tulee asioita, joita ei ehkä muuten oivaltaisi.”

Jokaiselle puhuminen ei ole yhtä helppoa. Silloin Anna Erkko yrittää yhä uudelleen onkia vahvuuksia, joita oppilas näkee itsessään. Usein oppilas tekee sitä, mistä saa positiivista palautetta: ”Hienosti keksit tämänkin!” Silloin nuorelle tulee olo, että ”mähän oon ihan hyvä”.

”On hyvä kokeilla erilaisia välineitä. Ei haittaa, vaikka epäonnistuu, siitä opettajakin oppii. Aikuinen voi sanoittaa ääneen sen, mitä nuorella näkee. Jos huomaa, että nuori on ollut allapäin, se voi auttaa häntä kertomaan lisää.”

Valmiita vastauksia ei tarvitse olla. Parin minuutin pysähtyminen riittää.

”Aina on muistettava painottaa vahvuuksia, joissa toinen voi onnistua. Se on jatkuvaa tiilitalon perustan rakentamista.”

Anna Erkon mielestä kukaan nuori ei ole vaikea.

”Heillä on rankka elämänvaihe ja paljon muutoksia. Kaikki myötätuntoni on heidän puolellaan. Ajattelen, että vitisi sentään, hyvinhän sä vedät, vaikka tämä on niin vaikeeta. Kun taitoja jumpataan nyt, ne kantavat aikuisuuteen asti. Osa välineistä voi siirtyä kotiinkin kodin voimavaraksi.”

Mielenterveystaitojen edistämiseksi koulussa on hyötyä myös opettajan omalle jaksamiselle.

”Kun huomaa, miten tärkeää tällainen lähestymistapa opettamisessa on, se antaa onnistumisen kokemuksia, iloa arkiseen työhön ja pystyvyyden tunnetta. Saa myös rohkeutta, että uskaltaa kysellä. Aina ei tarvitse olla valmista vastausta. Riittää, että nuorelle on läsnä aikuisena. Se tekee tästä työstä aivan valtavan kivaa.” ■

Ala- ja yläkouluun on omat kuvakorttinsa.

 [mieli.fi/
materiaalit](http://mieli.fi/materiaalit)

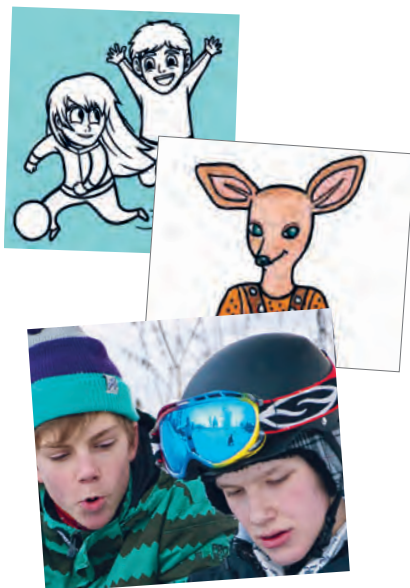


MATERIAALIT APUNA OPETUKSESSA

Mielenterveystaitojen mukana pitäminen opetuksessa on työtapaa. Anna Erkköä hämmästyttää, miten hyvin oppilaat reagoivat, tykkäävät, että opettaja on läsnä aidosti ja kyselee pieniä kysymyksiä.

”Paras palaute on, että oppilaat tulevat luokse juttelemaan, luottavat ja pyytävät apuakin. Luottamus vahvistuu.”

Anna Erkko käyttää apuna Mielenterveysseuran materiaaleja, esimerkiksi kuvakortteja, tunnesanalistoja ja kaveritaitokortteja.



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.

Suomen Mielenterveysseura tarjoaa kasvattajien käyttöön materiaaleja, koulutusta ja innostavia työvälineitä.



NEUVOLAAN JA VARHAISKASVATUKSEEN

Lapsen mieli -koulutus neuvoloiden ja varhaiskasvatukseen ammattilaisille. Koulutus innostaa ja antaa tietoa sekä työvälineitä pienen lapsen mielenterveyden vahvistamiseen.



opetukseen sekä ideoita yhteisöllisen oppilashuollon toteuttamiseen.

ALAKOULUUN Hyvää mieltä yhdessä -koulutus alakoulujen opettajille, ohjaajille ja oppilashuollon asiantuntijoille. Koulutus antaa välineitä perusopetuksen opetus-suunnitelman 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



lasten ja nuorten mielenterveyden edistämiseen.

MAAHANMUUTTAJA-OPPILAIEN KANSSA

Mielenterveystaitoja maahanmuuttajaoppilaille -koulutus perusopetuksen henkilöstölle. Koulutus tarjoaa työvälineitä maahanmuuttajataustaisten



terveysseura, Ehkäisevä Päihdetyö EHYT ja Nuorten Mielenterveysseura Yeesi. Vahvistamo.fi

NUORISOALALLE Osamiskeskus Vahvistamo tarjoaa koulutusta ja työvälineitä nuorten hyvinvoinnin edistämiseen kolmen järjestön voimin: Mielen-

 Tutustu lisää: mieli.fi/lapsetjanuoret

”Paras koulutus, jossa olen ikinä ollut.”

mieli



Kuka? **Johannes Koski**
Ammatti käyttöösiittymäsuunnittelija peliyrityksessä
Asuinpaikka Helsinki
Ikä 41
Perhe vaimo ja kaksi lasta
Harrastukset video-, lauta- ja roolipelit, fantasia- ja
tieteiskirjallisuus, valokuvaus, liikunta
Vapaaehtoisena vastaajana Sekasin-chatissa

”Olisipa Sekasin-chat ollut silloin, kun itse olin nuori”

TEKSTI **ULLA-MAIJA PAAVILAINEN** KUVAT **PIA INBERG**

”

Olin 9-vuotias. Seisoin luokan edessä ja opettaja seiso i vieressäni. Vanhempani olivat huomanneet mustelmani ja olleet yhteydessä opettajaani.

Hän pakotti minut osoittamaan sormella luokasta yksi kerrallaan kaikki luokan oppilaat, jotka olivat pahoinpidelleet minua. Melkein jokainen luokan poika osallistui kiusaamiseen. Pojat eivät saaneet mitään seuraamuksia, mutta tunsin itseni syylliseksi. Tästä eteenpäin minua vihattiin kouluyhteisössä seuraavat kymmenen vuotta.

LIIKUNTATUNNIT VIETIN VAIHTOPENKILLÄ

Kiusaamiset seurasivat toistaan.

Olin 10-vuotias ja kävelin kotini lähellä. Yli kymmenen pojan ryhmä jahtasi minua takaa. Pojat olivat kehittäneet oman henkilökohtaisen pilkkalaulun, jota he lauloivat.

Pelkäsin ja olin ahdistunut. Halusin kotiin.

Koulupsykologi näytti minulle musteläiskäkuvia, kun olin 11-vuotias. Tapaamisen takia

jouduin olemaan poissa koulutunnilta. Kun palasin tunnille, tytöt kysyivät, miksi olin poissa. Kerroin, että olin tapaamassa psykologia. Tytöt nauroivat minulle.

Koululiikuntatunnit olivat ahdistavia. Kaksi kapteeniksi valittua poikaa valitsi muita poikia joukkueisiinsa yksi kerrallaan. Minut valittiin viimeisenä. Tavallisesti vietin lajista riippumatta liikuntatunnin vaihtopenkillä.

Alokkaana armeijassa makasin sängyssä ja itkin. Minut oli suljettu ryhmän ulkopuolelle. Olin seuraavat kuukaudet henkisen väkivallan kohteena ja tunsin oloni vieraaksi hierarkkisessa ilmapii rissä.

OLIN NÖRTTI JA TAVALLISTA HERKEMPI

Miksi minua kiusattiin?

Kysymykseen on vaikea vastata. Olin erilainen, en osannut kiinnittää huomiota ulkoasuuni, en ollut urheilullinen, eikä minulla ollut oikein sosiaalista pelisilmää.

>

”

Pelkästään se, että joku kuuntelee, voi olla korjaavaa.



>

Olen pienestä asti ollut kiinnostunut piirtämisestä. Kesken koulutuntien saatoinkin piirrellä avaruusaluksia. Olin taiteellinen ja tavallista herkempi. Olin tietokonenörtti, jota kiinnostivat koulussa vain kuvaamataito ja englannin kieli, jota olin oppinut peleistä ja elokuvista.

Lukion jälkeen ryhdyin opiskelemaan ohjelmointia, mutta kesken digitaalitekniikan tunnin minut valtasi ahaa-elämys, kun jouduimme piirtämään vihkoon pitkiä rimpsuja ykkösiä ja nollia.

Tajusin, että mitä ihmettä oikein teen? Eihän tämä voi olla minun elämäni tulevaisuus!

Löysin ensimmäisen työpaikkani 21-vuotiaana, kun otin yhteyttä teknobileiden flyereitä tuolloin tehneeseen taiteilijaan, **Klaus Haapaniemeen**.

En päässyt taideteolliseen korkeakouluun, mutta kävin Laajasalon opiston taidepainotteisen linjan.

Siihen aikaan puhuttiin vielä uusmedia-alasta. Siitä urani alkoi.

TYÖUUPUMUS OIREILI MONIN TAVOIN

Ostin nuorena self help -kirjoja, ajauhin tutkimaan buddhalaisuutta ja muita idän oppeja.

Tulevan vaimoni tapasin tanssilatilla. Olin 29-vuotias, kun ensimmäinen lapsemme syntyi.

Työt sujuivat hyvin, mutta stressaunuin ja uuvuin työyhteisön sosiaalisten rakenteiden takia.

Vaikka olin pidetty ja positiivinen työntekijä, minulla oli ajoittain vaikeuksia työyhteisöjen sosiaalisten jännitteiden kanssa. Ajauhin usein uhrin asemaan.

Työuupumukseni oireili unettomuutena. Olin ahdistunut, masentunut ja toivoton.

nut ja toivoton.

Lapsuuden koulukiusaamiskokemukseni olivat vielä käsittelemättä.

Kun en enää sairauslomienkaan jälkeen tuntenut jaksavani omin voimin, rohkaistuini etsimään terapeutin palveluja. Jos on hankala luottaa ihmisiin, on vaikea luottaa terapeuttiin.

Yksilöterapiasta oli apua, mutta minua auttoi eniten muutaman vuoden kestänyt lähes jokaviikkoinen ryhmäpsykoterapia. Siellä jouduin kohtaamaan ryhmätilanteita, joista en voinut livetä ulos. Toisaalta taas sain auttaa toisia ja vastaanottaa empatiaa turvallisessa ympäristössä.

Ryhmäterapia toimi minulle laboratorio-olosuhteiden tavoin. Minulle paljastui kierre, joka toistui kaikissa yhteisöissä: Kun olin tarpeeksi sisällä porukassa, pakenin pois sanomatta mitään, enkä ollut tutustumini ihmisiin enää yhteydessä.

Saman yrittin tehdä terapiaryhmälle, mutta lopulta sain kierteen katkaistuksi, enkä tulkinnut muiden ihmisten sanomisia enää vihamielisemmiksi kuin ne oikeasti olivat.

LUOTTAMUS PALAA VAIN AJAN MYÖTÄ

Tulen ihmisten kanssa hyvin toimeen, mutta minulla on myös introverttisiä piirteitä. En ole ollut avoin puhumaan omista asioistani ja tunteistani. Sellainen ei ollut tapana lapsuusperheessäni, eikä työyhteisöissä ole tapana puhua masennuksesta tai ahdistuksesta.

Terapiassa ymmärsin, että syvät henkiset haavat eivät ratkea kuten elokuvissa. Luottamuskolhut häviävät vain ajan myötä, kun myönteiset vuorovaikutuskokemukset karttavat.

Vuonna 2017 näin lehtiartikkelin, jossa kerrottiin vasta perustetusta feministisestä puolueesta. Yksi sen arvoista on syrjimättömyys. Se linkittyi omiin kokemuksiini ja liityin puolueeseen. Tapasin sen piirissä kokemusasiantuntijoita ja tunsin, että uskallan puhua omasta elämästäni. Se oli vapauttavaa.

Vaikka olen kertonut kokemuksistani avoimesti esimerkiksi blogissani, en ole juurikaan saanut kielteisiä kokemuksia siitä. Korkeintaan joku on voinut nälviä siitä, että olen aktiivijäsen feministisessä puolueessa.

PERUSTIN PELIYHTEISÖN, JOSSA EI KIUSATA

Terapia toi minulle paljon työkaluja kohdata toisia ihmisiä ja keskustella heidän kanssaan.

Myös Sekasin-chattiin törmäsin lehtijutussa. Chatin idea puhutteli minua, sillä kynnyks kasvotusten auttamiseen tuntui vielä liian korkealta.

Olen chatissa vapaaehtoisena tukihenkilönä ja pyrin tekemään 1–2 vuoroa kuukaudessa. Nuoret tuovat esille monenlaisia ongelmia, pohtivat parisuhteitaan tai heidän perheissään esiintyviä ongelmia, kuten varattomuutta ja sen seurauksia.

Pelkästään se, että joku kuuntelee, voi olla korjaavaa. Tuntuu itsestäkin hyvältä, jos joku kiittää chattailun jälkeen.

Olisipa Sekasin-chat ollut silloin,



Tule Hyvän Mielen Vapaaehtoiseksi!

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

Hyvän Mielen Tukijana ja Kriisiauttajana autat erilaisissa elämäntilanteissa selviytymisessä. Toimit tukihenkilönä tai kriisipuhelinpäivystäjänä.

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 ja selvitä mikä tehtävä sopisi sinulle parhaiten.
mieli.fi/vapaaehtoistesti

 mieli.fi/vapaaehtoiseksi

mieli

kun itse olin nuori. Olisin päässyt puhumaan siellä ahdistuksesta, koulu-kiusaamisesta ja masennuksesta.

Lapsuuteni kokemukset kiusaamisesta johtivat siihen, etten osannut arvostaa itseäni. Viimeiset viisi vuotta olen kokenut onnistumisen elämyksiä. Rohkeuteni on tullut esiin.

Muutama kuukausi sitten päätin perustaa uudenlaisen peliyhteisön.

Monissa verkkopeliyhteisöissä puhutaan toisille pelaajille ilkeästi ja naista saatetaan kiusata pelkästään sukupuolen takia.

Twiittasin, löytyisikö yhteisö, jossa ei kiusata? Nyt meitä on Safepoint-yhteisössä seitsemän ylläpitäjää, jotka pidämme huolen siitä, että jatkuvasti kasvavassa yhteisössä noudatetaan turvallisen tilan periaatteita.” ■

Jumista eteenpäin kun elämä hämmentää

TEKSTI **ULLA-MAIJA PAAVILAINEN** KUVA **VILMA MAANPÄÄN** KOTIALBUMI

Vilma Maanpää tekee
asioita, joista tykkää.
Pisco-vuori Peru, 2016

Löydä oma tarinasi eli LOT-ryhmät antavat
vertaistukea ja voimaannuttavat silloin kun
tuntuu, ettei saa oikein mistään kiinni.

Löydä oma tarinasi eli LOT-ryhmän tavoitteena on luottamuksellisessa vertaisryhmässä jakaa ajatuksia, kokemuksia ja näkökulmia itselle ajankohtaisista asioista, saada tukea ja löytää keinoja oman mielen hyvinvoinnin edistämiseen.

Nuori, 18–29 -vuotias aikuinen saattaa olla elämänsä kanssa hukassa.

”Hän voi olla yksinäinen, masentunut, eikä tiedä, kuinka lähtisi viemään tulevaisuuttaan eteenpäin”, kertoo Suomen Mielenterveysseuran SOS-kriisikeskuksen päällikkö **Reija Tuomisalo**.

LOT ei ole tarkoitettu millekään diagnoosiryhmälle, vaan ryhmään voi hakeutua ylipäättään vaikeassa elämäntilanteessa, jos näköalattomuus ja ahdistuneisuus tuntuvat valtaavan mielen. ”Nappaamme kiinni, kun diagnoosia ei toivottavasti vielä tarvita, eikä sellaiselle välttämättä ole tarvettakaan”, Tuomisalo sanoo.

VAIHTOEHTOJA TULEVAAN

LOT-ryhmien rakenne ja säännölliset 10–12 kerran tapaamiset pitävät yllä asioiden käsittelyä, eivätkä sido liikaa aikaa ja voimia nuoren arjesta. Luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri ja vertaistuki vahvistavat toiveikkautta tulevaisuuteen.

Huolet, epävarmuus ja aiemmat vaikeat kokemukset voivat heijastua nuoren nykytilanteeseen. Nuori voi tuntea olevansa jumissa, eikä pysty näkemään vaihtoehtoja.

”Menneisyyden ymmärtäminen uudella tavalla auttaa pääsemään eteenpäin. Elämäntarinat ja keskustelut rakentavat uudenlaisia näkymiä”, Tuomisalo sanoo.

Ryhmässä pohditaan, mikä omassa arjessa ja itsessä kantaa ja tukee jaksamista, ja mikä puolestaan kuluttaa hyvinvointia.

Monilla osallistujilla on samanlaisia elämäkokemuksia ja mieltä painavia kysymyksiä, joiden käsittelyä kaksi ohjaajaa tukee. He ohjaavat samalla keskustelua selviytymiskeinojen pohtimiseen.

ALOITE ON NUORELLA

Nuori voi hakeutua ryhmiin itse. Tavallista on, että hän löytää tiedon LOT-ryhmistä Suomen Mielenterveysseuran nettisivuilta, mutta seura levittää tietoa myös terveysalan ja opetusalan toimijoille.

”Ohjaaja soittaa halukkaalle ryhmään tulijalle ja pyytää haastatteluun, jossa osallistuja voi kuulla tarkemmin, mistä on kyse.”

Ohjaajina on sekä kriisikeskuksen työntekijöitä, freelancereita tai vapaaehtoisia. Paikallisiin kriisikeskuksiin on koulutettu ohjaajia.

”Keskustelujen mallina on runko aihepiirejä, joita käsitellään, mutta koko jutun juoni on, että ryhmästä nousevat teemat ovat merkittäviä ja niille annetaan tilaa.”

”Suorittamispainetta on voimistunut ilmiö.”



Reija Tuomisalo
SOS-kriisikeskuksen
päällikkö
Suomen Mielenterveysseura

Vertaistuki ei toimi vielä esimerkiksi yläasteikäisille, jotka ovat yhä itsekkeisessä kehitysvaiheessa. Nuoremalle äiti saattaa monesti ehdottaa tällaiseen ryhmään liittymistä.

”Se ei oikein motivoi. Toki äiti on aina huolissaan ja haluaa lapselleen apua ja tukea, mutta äidin kehoitus ei välttämättä ole paras tapa aloittaa.”

”Kokemus osoittaa, että toiminta puree juuri tähän ikäryhmään. Moni elää omassa kuplassaan, mutta näkee ryhmässä, että täällä on muita, samantapaisia kuin minä. Vaikka joku näyttäisi kuinka menestyvältä tyypiltä, hänellä voi olla samat ongelmat kuin minulla.

Se lieventää, normalisoi ja huojentaa. Nuori ei tunne olevansa se ainut, joka ei tiedä, kuinka jatkaisi eteenpäin.”

JÄRJESTÖJEN YHTEISTYÖTÄ

Viimeisten viiden vuoden aikana on ollut huomattavissa, että nuorten taustat ovat paljon monimutkaisempia ja vaikeampia kuin aiemmin.

”Ongelmat alkavat lähentyä traumaattisten kriisien nuorista kertoo koulukiusatus taustastaan.”

Kerran kriisikeskuksessa päätettiin muodostaa erikseen ryhmä nuorista, jotka ovat kokeneet koulukiusaamista.

”Emme tahtoneet saada sitä ryhmää kokoon. Ryhmään ei haluta tulla koulukiusatus leimalla. Siitä voi kertoa vasta luottamuksellisessa ilmapöytäkirjassa.”

SOS-kriisikeskus on ryhtynyt järjestämään ryhmiä myös yhteistyössä muiden järjestöjen kanssa.

”Meillä on ollut ryhmiä mielen-terveysomaisten ja Kehitysvammatyön kanssa, sekä Sylva ry:n kanssa syöpää sairastaville nuorille.”

Myös paikalliset seurakunnat ja kriisikeskukset toteuttavat LOT-ryhmiä. Niihin tarvitaan rahoitusta. Kun kirkon yhteisvastuukeräyksen teemana vuonna 2011 oli yksinäisyys, ryhmät saivat rahoitusta kolmeksi vuodeksi. Vuosi sitten SOS-kriisikeskus sai näiden ryhmien toteuttamiseen Terveystalon myöntämän laaturahan, 50 000 euroa. Terveystalo haki nuorille aikuisille masennusta ehkäisevää toimintamallia.

KYMPIN NUORET

Kun LOT-ryhmäkokoukset päättyvät, kaikki osallistujat toivoisivat niiden jatkuvan. Jatkotapaaminen on pari kuukautta päättymisen jälkeen.

”Monet vaihtavat keskenään yhteystietoja ja tapaavat toisiaan myöhemmin vapaamuotoisesti. Yksi tapaamisen hyvä tulos on, että saamme nuoret ryhmäytymään.”

Moni ujo ihminen miettii, uskaltaako ryhmään osallistua.



>

”Kenenkään ei ole pakko puhua ryhmässä, vaikka toki sitä toivomme. Alkuhaastattelussa voimme kysyä, haluaisiko nuori mieluummin tavata kriisityöntekijää kahdestaan?”

Alussa kerrotaan ryhmän pelisäännöt, että kaikki saavat riittävästi puheaikaa. Puhelaita pitää rajata ja hiljaisempia houkutella ääneen. On mahdollista käydä myös parikeskusteluja ja tehdä pienryhmiä, jotka voivat tuntua helpommilta.

”Nykyisin monet nuoren aikuisen ongelmat ovat päässeet liian pitkälle. Apua haetaan vasta siinä vaiheessa, kun ollaan todella lamassa, tai on useita ongelmia: talousvaikeuksia, vaikeutta saada kiinni opinnoista tai ongelmia vuorokausirytmien kanssa.”

Lisäksi nykyisin korostuu suorituskeskeisyys.

”Kaikki ei olekaan mennyt niin täydellisesti kuin nuori on halunnut. Näitä kymppien tyttöjä ja poikia on paljon. Suorittamispaaine on voimistunut ilmiö.”

Toisaalta on hyvä, että ryhmässä on kirjoja.

”Siinä tulee monenlaista peilausta, että hetkinen, tuolla toisella on vuorokausirytmisi sekaisin, ja itse suoritan kuin viimeistä päivää. Porukassa asiat suhteellistuvat.”

Reija Tuomisalo ei lähtisi syyllistämään suorittamispaaineiden kertymisestä mitään välinettä.

”Ennen somea syyllistettiin mediaa ja lehdistöä, mutta paineet välittyvät ja tulevat aina yhteiskunnasta, jotain kautta ulkoapäin.”

YSIN RYHMÄT

Kynnys osallistua ryhmiin voi olla korkea. Jälkeenpäin osallistujilta saatu palaute on koosteiden mukaan erittäin hyvää.

”Ryhmän kokoontumisten jälkeen nuorten toiveikkuus on noussut, suoriutuminen tehtävistä parantunut ja itsetuhoiset ajatukset ovat vähentyneet. Ryhmä on vaikuttanut positiivisesti, ja viime vuonna nuoret antoivat kokoonnutumisille kouluarvosanan 8,9.”

Kiinnostavaa on, että kun jatkoa-paamisessa annetaan seuraava palautte, kouluarvosana vain paranee.

”Pääsemme reippaasti kiitettävän puolelle, eli arvosanaksi tuli 9,3.” ■

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

Itsetuhoisuus koskettaa jo alakoululaisia

”Itsetuhoisuuteen liittyvä ongelmatiikka on aikaistunut, valunut yhä nuorempiin ikäpolviin eli alakoululaisiin. Tämä on todettu niin nuoriso- ja lastenpsykiatrian puolella kuin kouluissa”, sanoo kriisityöntekijä **Harri Sihvola** Mielenterveysseuran Itsemurhien ehkäisykeskuksesta.

Itsetuhoisuuteen liittyvät viiltely, itsetuhoiset puheet ja itsemurhayritykset.

”Viiltelyä ei pidetä enää vain viiltelynä, vaan kouluissakin se yhdistyy osaksi itsetuhoisuuden kirjoja. Se yhdistetään nykyisin suuremmin harjoiteluksi itsemurhayritykseen.”

Suoraa tilastoa ei ole olemassa siitä, onko nuorten itsemurha-alttius kasvanut.

”Nuorten sairaalassaolopäivät ovat lisääntyneet, mikä antaa mahdollisuuden tulkita, että itsemurhayritysten määrä on kasvusuunnassa.”

1990-luvulla lähes kaikki itsemurhat olivat poikien itsemurhia. Nyt tilanne on enemmän tasan. Nuorten naisten ja tyttöjen itsemurhayritysten absoluuttinen määrä ei ole laskenut, vaan suuntaus näyttää olevan ylöspäin.

”Itsetuhoisuuden ehkäisyssä kyse on aikuisena olemisesta nuorelle.”



Harri Sihvola
kriisityöntekijä
Itsemurhien ehkäisykeskus
Suomen Mielenterveysseura

”Jos koulussa tapahtuu itsemurha, koko koulun tasolla on olemassa hyvät kriisivalmiussuunnitelmat. Sen sijaan valmiutta ei ole siihen, miten lähipiiri, esimerkiksi parhaat ystävät, saisivat tilanteesta apua.”

Itsetuhoisuuden matkikisilmiöt olivat jonkin aikaa jo ohitse, mutta ne ovat tulleet taas uudelleen näkyviin monissa kouluissa.

Ainoa viiltelyä kartoittava tutkimus on tehty vuonna 2009. Sen mukaan 11,5 prosenttia 13–18-vuotiaista nuorista on kokeillut itsensä viiltelemistä. Se on myös yksi tavallisimmista syistä nuorten sairaalahoitoihin. Tuntuma on se, että viiltely on lisääntynyt.

”Joissakin alakulttuureissa itsetuhoisuutta hypetetään ilmiönä. Se on uusia vanha piirre, josta olen ollut viime aikoina huolestunut”, Sihvola sanoo.

Pääkaupunkiseudulla kaikki asian-tuntijat ovat yhtä mieltä siitä, että perustasolla itsetuhoisuuden kohtamisessa on vaikeuksia. Koulujen perusterveydenhuollosta on leikattu, erikoissairaanhoidon ruuhkautuu, ja ryhmäkoot kasvavat koko ajan.

”Perustasolla toiminta menee paniikkiin, jos lapsi alkaa puhua itsemurhasta, ja ongelma halutaan siirtää erikoissairaanhoidon. Nuoriso-psykiatria on ajautunut tähän velvoitteeseen. Tilanne on kestävä, eikä erikoissairaanhoidon voi mitenkään hoitaa kymmentä prosenttia koko väestöstä.”

Harri Sihvola sanoo, että itsetuhoisuuden ehkäisyssä kyse on aikuisena olemisesta nuorelle ja nuoren pahoinvoinnin vastaanottamisesta.

”Kaikilla nuorten kanssa tekemisissä olevilla tahoilla pitäisi olla tähän velvollisuus, jos lapsi tai nuori alkaa puhua itsetuhoisuudestaan. Palloa ei pitäisi heittää välittömästi eteenpäin.”

Vilma Maanpää
Siperiassa Beluha-
vuoren huipulla.



Vilma Maanpään kotialbumi

”LOT-ryhmä sai pohtimaan, mistä oikeasti tykkään.”

nen kuin olen: aivan hukassa.

Kun löysin LOT-ryhmän, koin sen hyvin kannattelevana. Minun ei tarvinnut päteä siellä, eikä olla yhtään reippaampi kuin olen. Ryhmämme oli pieni, kuusihenkinen. Tapasimme viikoittain. Muistan ryhmästä varsinkin erään pojan, jonka masennuskokemus oli samanlainen kuin itselläni. Saimme miettiä, miten pääsisimme ongelmastamme eteenpäin. Keskustelu ei ollut pelkkää vellomista. Ryhmässä puhuttiin elämästä laajasti.

Kuullessani toisten tarinoita havaitsin, etten vain minä itse ole pielessä. Masennus ei ole minä, vaan se on tila.

On helppoa jäädä pyörimään vain samanhenkisten ihmisten kanssa. Ryhmässä olimme kaikki erilaisia, mutta ryhmän henki oli kiva, ja ohjaajat ihania ja valoisia. He olivat hyviä esimerkkejä aikuisista ja siitä, miten elämään voi suhtautua.

Ryhmässä opin, että vaikeistakin asioista on lupa puhua. Siksi myöhemmin olen uskaltanut puhua näistä asioista terapiassa ja kouluttauduin sitten kokemusasiantuntijaksi.

Rakastuin, vaihdoin kaupunkia, muutin Tampereelle, aloitin erilaisia työkokeiluja ja kuntoutustuen puitteissa kuntouttavaa työharjoittelua omalla alallani. Pääsin takaisin työelämään ja ylipäättään kiinni hyvään elämään.

Ulkopuolella olemiseni päättyi. Aiemmin tunsin, että en ole kiinnittynyt mihinkään, en opiskele, en ole töissä, eikä minulla ollut puolisoa.

Kun rakkaussuhde päättyi, siitä ei aiheutunut minulle merkittävää kriisiä. Muutin yksikseni. Olin ymmärtänyt, että suhteen päättymisenkin kuuluu elämään.

”Opin, että vaikeistakin asioista on lupa puhua”

” Osallistuin Löydä oma tarinasi -ryhmään kymmenisen vuotta sitten. Olin valmistunut filosofian maisteriksi pääaineenaani venäjän kieli ja kulttuuri ja ehtinyt tehdä pari vuotta töitä. Kun määräaikainen työsuhteeni sitten päättyi, jouduin sairauslomalle ja sairaalaan syömishäiriön takia.

Sairaalassa syömishäiriöosastolla olin itsetuhoinen ja viiltelin itseäni. Minut siirrettiin itsetuhoisuuteni takia Auroran sairaalaan. Siellä minua ei pidetty tarpeeksi itsetuhoisena. Minua kuljetettiin ambulanssilla osastolta toiselle, mutta ei otettu minnekään sisään.

Vilma Maanpää, 40, filosofian maisteri, venäjän opettaja, draamakasvattaja ja tanssinnoittaja.

Olin todella yksin. Vaikka kävin syömishäiriöisten vertaisryhmässä, minusta tuntui, etten sielläkään voinut puhua syvästä masennuksestani ja itsetuhoisista ajatuksistani. Häpesin niitä kovasti.

Kukaan läheinen ei voi kestää syvästi masentuneen itsetuhoista puhetta. Tunsin olevani maailman ainoa masentunut. Vertaisryhmistä sain kyllä apua syömishäiriöön, mutta halusin löytää ryhmän, jossa voisin olla sellai-





Vuonna 2012 tapasin elämäni miehen ja muutin vuoden kuluttua takaisin pääkaupunkiseudulle. Aloin tehdä kulttuurityöpajoja, oman alani kiinnostavia töitä.

Olen edelleen kuntoutustuella. Olen tehnyt erilaisia projekteja mm. kouluihin oman jaksamiseni mukaan. Syömishäiriön, masennuksen ja ahdistuksen kanssa minulla on ollut pitkä tie, jota olen kulkenut edestakaisin. Nyt olen luvanut, etten lopeta ahdistuslääkitystä.

Viimeisten parin vuoden aikana minulle on tapahtunut huikeita asioita.

Asiat menevät minulla helposti överiksi. Mieheni kanssa aloin harastaa vuorikiipeilyä. Sain kehoni ylirasitustilaan. Sitten hamstringjälteeni repesi, ja jouduin pakkolepoon. Kehoni palautui, sain ensimmäiset kuukautiseni vuosiin ja tulin melkein heti raskaaksi.

Nyt meillä on puolitoistavuotias poika.

LOT-ryhmä sai minut pohtimaan, mistä oikeasti tykkään. Aiemmin mietin, mikä muista ihmisistä näyttäisi hienolta ja hyvältä. Nykyään kuuntelen sydäntäni ja teen asioita, jotka ovat intohimoni myös töiden suhteen. Rakastan yhä venäjän kieltä ja kulttuuria ja haluan tehdä jatkossakin luovaa monikulttuurista työtä. Minulla on myös eräoppaan opiskelupaikka odottamassa, mutta lapsen saaminen siirsi tuon haaveen toteuttamista. En halua pitää yllä negatiivista tarinaa itsestäni. Mieheni on opettanut minulle, että elämä voi olla myös leppoisaa.

Saan positiivisuuden kouluttamisesta. Olen myös draamakasvatuksen opettaja ja tanssi-innoittaja. Kun poika menee päiväkotiiin, voin taas tarttua töihin.” ■

Green Chameleon / Unsplash



Asioita käsiteltiin esimerkiksi kuvien, piirtämisen, mielikuvaharjoitteiden ja kirjoitus-tehtävien avulla.

”Sain tukea, ettei heti kannata luovuttaa”

”

Olen kihloissa pakko-oireista häiriötä eli OCD:tä sairastavan transmiehen kanssa.

Itse olen kärsinyt masennuksesta ja koulukiusaamisesta, jotka ajoittain puskevat mielessäni läpi.

Eräänä iltana kihlatullani oli vähän vakavampi pakkohäiriökohtaus. Olin Sekasin-chatissa, sillä lähipiirissäni ei ole ketään, jonka kanssa voisin puhua tällaisessa tilanteessa.

”Olen jatkanut yhteydenpitoa ryhmäläisten kanssa.”

Elina Ronkainen, 22,
logopedian opiskelija

Sekasin-chatissa kanssani keskustellut henkilö suositteli LOT-ryhmää, josta voisin löytää apua ja samankaltaisen kokemuksen omaavia ihmisiä.

Hain ensin mielenterveysongelmaisten läheisten ryhmään, kun kuulin, että LOT-ryhmässä olisi tilaa.

Aloin käydä LOT-ryhmässä syksyllä 2018, ja ryhmätapaamiset ovat nyt ohitse.

Kuusihenkinen ryhmämme oli tiivis ja lämminhenkinen. Ryhmästä löysin paljon apua ja samankaltaisessa tilanteessa olevia ihmisiä.

Ihan ekasta kerrasta lähtien ryhmä tuntui kotoisalta porukalta, jossa us-

kalsi puhua ja kertoa elämästään sellaisena kuin se on. Kaikki kuuntelivat ja jakoivat tarinaansa omasta elämäntilanteestaan. Jokainen jakoi taustaansa omien rajojensa puitteissa. Missään vaiheessa ei tullut oloa, että joku salaisi jotakin.

Ryhmässä oli henkilöitä, joilla oli parisuhteita mielenterveyspotilaiden kanssa, ja lisäksi yhdellä myös OCD:tä sairastavan henkilön kanssa.

Olen melko sosiaalinen ja ekstrovertti ihminen, ja minun on helppo puhua varsinkin itsestäni. Olin aiemmin ollut mukana vertaistukiryhmissä, joten minulla oli niistä jo kokemusta.

Sain ryhmästä mielenrauhaa, etten ole yksin. Läheiseni olivat sanoneet minulle aiemmin, että minun kannattaisi jättää mielenterveyspotilas ja hankkia rinnalleni sellainen ihminen, joka on henkisesti tasapainossa.

Minulla ja kihlatullani on kuitenkin yhteistä historiaa kohta kymmenen vuotta. Eivät asia hoidu niin, että jätän sinut, koska välillä kanssasi on vaikeaa.

Sain tukea, ettei heti kannata luovuttaa. Ryhmän loppumisen jälkeen olen jatkanut yhteydenpitoa muiden ryhmäläisten kanssa.

Ryhmän jälkeenkin porukan kanssa on ollut helppo puhua. Koin, että itsekin pystyin auttamaan ja tuomaan uusia näkökulmia heidän ongelmiinsa. Sain uusia itsetutkiskelutapoja, jos tilanteeni näyttää välillä synkemmältä.

Hatunnosto ohjaajille, jotka osasivat ottaa monipuolisesti esille erilaisia käsittelytapoja ja metodeja, koska kaikki eivät ole yhtä suupaltteja kuin minä. Toisinaan välineinä käytettiin postikortteja, toisinaan muovisia eläimiä, piirustelimme, ja sain käsiteltä tarpeellisia asioita, jotka olin jo mielessäni painanut unholaan.

Teimme mielikuvaharjoitteita ja kirjoitustehtäviä, että pystyisimme käsittelemään toisen osapuolen kanssa hankalampiakin tilanteita, joissa ennen tunsivat olevansa kädet sidottuina.

Nyt suunnittelemme kihlattuni kanssa syyshäitä.” ■



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 mielenterveydestä, 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 voimavarojen 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

KOTU - KOHTAA JA TUE, MAAHANMUUTTAJAN MIELENTERVEYDEN ENSIAPU -KOULUTUS mielenterveyden vahvistamisen teemoja kotoutumisen näkökulmasta maahanmuuttajataustaisten kanssa vapaaehtoisena toimiville sekä muille aiheesta kiinnostuneille.

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan: mielenterveysseura.fi/MTEAkoulutukset

MIELI TYÖSSÄ -KOULUTUKSIA mielenterveyttä suojaavien tekijöiden ja psyykkisen jaksamisen vahvistamisesta työyhteisöissä sekä nuorten työntekijöiden mielenterveyden tukemisesta. Mieli työssä -koulutukset on tarkoitettu työntekijöille, pienrytillä, esimiestason toimijoille ja henkilöstöhallinnolle.

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

”Ensimmäistä kertaa oivalsin, että mielen-terveys on terveyttä.”

mieli

Taitava työnantaja kohtaa nuoret työntekijät yksilöinä

TEKSTI LAURA SUMUVIRTA

”Sitä mitä ei löydy internetistä, ei nykyajan nuorelle ole olemassakaan.” Nuoriin liitetään olettamuksia, joista kaikki eivät vastaa heidän omaa kokemustaan. Sitouttaakseen nuoret työelämään työnantajien pitäisi ymmärtää yksilöeroja sukupolvien sisällä.

Z-sukupolvella tarkoitetaan yleisimmin 90-luvun puolivälin jälkeen syntyneitä nuoria. Erot sukupolvien sisällä ovat suuret, eikä sukupolven yhteisiä ominaisuuksia ole olemassa. Samaan aikaan 15-vuotias saattaa pyörittää omaa yritystä, mutta ikätoverilla ei ole käsitystä työelämästä.

Nuorista ja milleniaaleista olisikin syytä puhua z-sukupolven sijaan uusina sukupolvina.

”Osa nuorista ei tiedä edes, mitä omat vanhemmat tekevät työkseen. Jos työelämään kasvattamisessa on katkos, joidenkin nuorten voi olla vaikeaa hahmottaa työelämän vaatimuksia, esimerkiksi sitä, että töiden alkaessa ei vasta seistä työpaikan pihalla”, kertoo Mielenterveysseuran asiantuntijakoordinaattori **Susanna Kosonen**.

YMPÄRISTÖASIAT YKKÖSEKSI

Työelämässä vallitsee oletus nuorten vahvoista tiedonhakutaidoista; ovathan he syn-

tyneet digiaikakaudella.

”Paljon on mustavalkoista ajattelua, jonka mukaan diginatiivit ovat erinomaisia netinkäyttäjiä, eivätkä vanhemmat sukupolvet muka tiedä digiasioista mitään. Kuitenkin netinkäytön sijaan olennaisempaa on tiedonhaku ja medialukutaito, joissa moni nuori tarvitsee tukea”, Kosonen huomauttaa.

Nuorten tavoitteetkaan eivät ole yhteneväisiä.

”Uusien sukupolvien suhde omistamiseen on heikkenemässä. Kun taloudellisen vaurauden tavoittelu vähenee, työn mielekkyyden merkitys korostuu”, kertoo Nuorisotutkimusseura ry:n vastaava tutkija **Mikko Salasuo**.

Kosonen on kohdannut paljon arvoherkkiä nuoria, jotka näkevät etenkin ympäristöön liittyvien arvojen toteutumisen tärkeäksi. Jos työnantaja ei toimi kuten julistaa, voi nuori ottaa lähtöpassit.

”Ilmasto saattaa nousta uusien sukupol-



Susanna Kosonen
asiantuntijakoordinaattori
Suomen Mielenterveysseura



Mikko Salasuo
vastaava tutkija
Nuorisotutkimusseura ry



Nazari Yurkov / Unsplash.com

NUORI MIELI TYÖSSÄ -KOULUTUS AUTTAA KOHTAAMAAN NUORIA

Nuoren kohtaamiseksi työelämässä ja mielenterveyden tukemiseksi Mielen-terveysseurassa on kehitetty koulutus johdolle ja henkilöstöhallinnolle Työ-eläkeyhtiö ELO:n ja SOK:n kanssa. Hanke-yhteistyönä kehitetyt koulutukset käynnis-tyivät 2018 ja jatkuvat vuonna 2019.

Lisätietoja:
susanna.kosonen@mielenterveysseura.fi

Näin tuet nuorta mieltä – vinkit työnantajalle

1. Kysy – älä oleta ja luule. Asioiden varmistaminen kannattaa. Ole aidosti utelias.
2. Tee kohtaamisille aikaa ja tilaa. Kohtaa muutenkin kuin aikataulutetuissa palaverissa.
3. Varmista laadukas perehdytys riittävillä resursseineen.
4. Kuule nuoren toiveet ja ohjaa häntä eteenpäin urallaan.
5. Varmista esimiehen hyvinvointi.

vien suureksi liikkeeksi. Niin sanottu z-sukupolvi tai heidän jälkeläisensä voivat olla ensimmäinen sukupolvi, joka asettaa ilmaston hyvinvoinnin kuluttamisen yläpuolelle”, Salasuo arvelee.

NUORET ARVOSTAVAT YKSILÖLLISTÄ KOHTAAMISTA

”Nuoria odottaa työelämässä epävarma tulevaisuus. Uraa luodaan yhä enemmän yksilöllisten taitojen perusteella, eikä yhden työnantajan turvaa välttämättä ole”, Salasuo sanoo.

Kososen mukaan huoli tulevaisuudesta on osalla nuorista suuri. He pelkäävät, onko opintoja vastaavaa työtä olemassa valmistumisen jälkeen. Myös työelämän vaativuus saa nuoren pohtimaan omien kykyjen riittävyyttä tai halua osallistua työelämään.

Nuoren kuva työelämästä voi olla sekava, eikä hän välttämättä tajua kaikkia siihen liittyviä realiteetteja, kuten

työaikaa. Tarvitaan lisää tietoa ja konkretiaa.

”Työnantajien tulisi olettamisen sijaan lisätä sanoittamista ja puhua asioista ääneen. Nykyajan nuori kyseenalaistaa ja on liipasinherkkä. Jos työnantaja ei perehdytä, ei perustele työpaikan käytäntöjä tai selvitä ristiriitoja välittömästi, saattaa nuori äänestää jaloillaan”, Kosonen neuvoa.

Yksilölliselle kohtaamiselle on tarve, koska nuori haluaa tulla kohdatuksi. Samaa tarvitsevat työyhteisöissä kaikkein, mutta erityisesti uuden ääressä olevat nuoret.

”Työhön sisään pääsyn ja sitouttamisen, mutta myös mielenterveyden kannalta kuulluksi tuleminen on tärkeää. Nuoren tulisi saada eväitä itsensä toteuttamiseen ja uralla etenemiseen. Esi-merkiksi esimiehen tulisi olla joustava ja helposti tavoitettavissa sekä osata antaa nuorelle palautetta”, Kosonen sanoo.

Innokas nuori, jolla on hyvät työelämävalmiudet, tarvitsee erilaista tukea kuin nuori, jolla ei ole juuri mitään kuvaa työelämästä. Jälkimmäiselläkin voi olla kätkeytyä potentiaalia, mutta hän tarvitsee paljon enemmän ohjausta.

”Nuoret haastavat työnantajia etenkin arvokysymyksissä, ja herättelevät yrityksiä kyseenalaistamaan käytäntöjään. Parhaiten heitä sitoutetaan työelämään näkemällä heidät yksilöinä, joita ei voi pakottaa samaan muottiin”, Kosonen kiteyttää. ■

Täyspitkä artikkeli on luettavissa Fennia-lehdessä 4/2018 sekä verkossa osoitteessa <https://www.fennia.fi/fi/fennia-konserni/mediapalvelu/fennia-lehti/>

Ehkäisevä mielenterveystyö on taloudellisesti vaikuttavaa

teksti **LEENA KASURINEN**

Mielenterveyden ongelmat aiheuttavat mittavia kustannuksia yhteiskunnalle. Kansanterveyteen erikoistuneessa Annual Review of Public Health -julkaisuun on koottu tuoretta tietoa ehkäisevän mielenterveystyön talousvaikuttavuudesta.

David McDaid, A-la Park ja Kristian Wahlbeck esittelevät artikkelissaan ”The Economic Case for the Prevention of Mental Illness” (2019) mielenterveyden ongelmien ehkäisemiseksi käytettyjen menetelmien ja toimintamallien taloudellista vaikuttavuutta. Osa menetelmistä tuottaa tutkitusti taloudellista hyötyä yhteiskunnalle ja kansanterveydelle, kun taas jotkin menetelmät vaativat vielä lisätutkimusta. Artikkelin julkaistiin kansanterveyteen erikoistuneessa Annual Review of Public Health -julkaisussa.

Mielenterveyden ongelmat aiheuttavat mittavia kustannuksia yhteiskunnalle. Vuonna 2013 Yhdysvalloissa mielenterveyden häiriöiden kustannukset olivat 201 miljardia dollaria, vertailukohteena sydäntautien 147 miljardin dollarin kustannukset. Mielenterveyden ongelmilla on myös todettu olevan yhteys fyysiseen sairaustavuuteen, esimerkiksi diabetekseen ja ennenaikaiseen kuolemaan. Lisääntyneet kustannukset näkyvät myös terveydenhuoltojärjestelmän ulkopuolella.

”Odottavien äitien masennusriskin tunnistaminen kannattaa.”

RASKAUS JA VAUVAIKÄ

Synnytyksen jälkeisellä masennuksella ja ahdistuneisuudella on pitkäaikaisia vaikutuksia lapsen mielenterveydelle ja toisaalta myös fyysiseen ja kognitiiviseen kehitykseen. Elämäntapa- ja elämäntilanteesta äidin synnytysmasennuksen kustannukset ovat arviolta 122 299 US dollaria ja vastaavasti lapsen 51 622 US dollaria. Näiden kustannuksien perusteella voidaan ehdottaa, että sijoitus ensisynnyttäjien ja odottavien äitien masennusriskin tunnistamiseen kannattaa. Aikainen tunnistaminen ja tuki, kuten kotikäynnit ja psykoterapia, ovat osoittautuneet kustannusvaihtoehtojaan tehokkaimmaksi vaihtoehdoksi.

LAPSET JA NUORET

Vahvaa tutkimuksellista tukea saavat myös erilaiset lapsiin ja nuoriin koh-

distuvat menetelmät ongelmien ehkäisemiseksi. Erityisesti vanhemmuutta tukevat ohjelmat maksavat itsensä todennäköisimmin takaisin noin kymmenkertaisesti.

Yhdysvalloissa lapsiin ja nuoriin kohdistettuihin ohjelmiin sijoitetun pääoman tuoton arvioitiin olevan 1,8–3,3-kertainen. Hyödyt ulottuivat terveydenhuoltoon, koulutukseen, rikosten ehkäisyyn ja työmarkkinoihin.

TYÖIKÄISET

Myös mielenterveysongelmien ehkäisyyn työelämässä tehdyt sijoitukset ovat kannattavia. OECD -maissa työkyvyttömyyskorvausten saajista 30–40 prosenttia on mielenterveyden häiriön diagnoosin saaneita. Mielenterveyden ongelmien takia maksettavat työkyvyttömyysetuudet vastaavat noin 0,7 prosenttia BKT:sta.

Euroopassa sijoittaminen organisaatio- ja yksilötason työhyvinvointiin ja mielenterveyden edistämiseen on arvioitu tuottavan yhden vuoden aikana 0,8–13,6-kertaisesti. Erityisesti alemmille esihenkilöille ja työnteki-

Mielenterveyden häiriön
diagnoosin saaneita
työkyvyttömyyskorvausten saajista

30–40 %

(OECD -maat)

**Kustannukset,
mrd dollaria**

Sydäntaudit

Mielenterveyden häiriöt

147 201

(Yhdysvallat, 2013)

jöille suunnattu mielenterveystaitoihin ja mielenterveyden ongelmiin keskittyvä koulutus on todettu kustannusvaikuttavuudeltaan tehokkaaksi menetelmäksi.

ITSEMURHA JA ITSETUHOISUUS

Vuonna 2013 Yhdysvalloissa itsemurhista ja itsetuhoisuudesta yhteiskunnalle aiheutuvien kulujen on arvioitu olevan 58 miljardia dollaria, joista vain 1,7 miljardia dollaria näkyi terveydenhuollon kustannuksina. Suurin osa kustannuksista aiheutui itsetuhoisuudesta, joka ei johtanut kuolemaan.

Englannissa toteutetun ohjelman tavoitteena oli oikeanlaisen psykososiaalisen arvioinnin ja jälkihoidon antaminen itsetuhoisuudesta johtuneen sairaalakäynnin jälkeen. Siihen sijoitetun pääoman tuoton arvioitiin olevan kolmekertainen tarkasteltaessa terveys-, poliisi- ja kunnallispalvelujen käyttöä.

IKÄIHMISET

Ikäihmisillä mielenterveyden ongelmat liittyvät usein tahattomaan sosiaaliseen eristäytymiseen ja yksinäisyyteen. Erilaiset ryhmätoiminnot ovat osoittautumassa kustannusvaikuttavuudeltaan tehokkaiksi keinoiksi mielenterveysongelmien ehkäisyssä.

LISÄÄ TUTKIMUSTA KUSTANNUSVAIKUTTA- VUUDESTA TARVITAAN

KIUSAAMINEN Kiusaamisen vastaisen ohjelmien kustannusvaikuttavuudesta tarvitaan vielä lisätutkimusta. Suomalaisissa kouluissa käytössä ollut kiusaamisen vastainen ohjelma KiVa Koulu olisi otollinen ehdokas kustannusvaikuttavuuden arvioinnille. Suomessa noin 90 prosenttia kouluista on rekisteröitynyt ohjelman käyttäjiksi. Ohjelman kustannusvaikuttavuutta arvioidaan mm. Iso-Britanniassa.

MINDFULNESS Lisätutkimusta toivotaan myös mindfulnessin eli tietoisuustaitojen kustannusvaikuttavuudesta. Iso-Britanniassa tutkitaan kouluympäristössä mindfulnessin vaikutusta mielenterveyteen, hyvinvointiin ja tunnetaitoihin. Tutkimukseen sisältyy menetelmän kustannusvaikuttavuuden arviointi. Lisäksi mindfulnessiin perustuvan kognitiivisen psykoterapian on todettu olevan toimiva menetelmä masennuksen uusiutumisriskin madaltamisessa.

ILMAN TYÖTÄ TAI KOULUTUSTA OLEVAT NUORET Menetelmiä on kehitetty nuorten syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Suomessa nuorten miesten syrjäytymisen ehkäisyn Aikalisä! Time out! -ohjelma on todettu kustannusvaikuttavaksi menetelmäksi sen työllistävän vaikutuksen vuoksi. Yhdysvalloissa monimuotoisen perhe-



Mielenterveysseuran hallitusohjelmatavoitteet

10 toimenpidettä mielenterveyden edistämiseksi vaalikaudella 2019–2023

1. Aloitetaan kansallinen, vuoteen 2030 ulottuva mielenterveys- ja päihdeohjelma

Toteutetaan laaja-alainen ja poikkihallinnollinen mielenterveys- ja päihdeohjelma, joka kattaa mielenterveyden edistämisen ja ongelmien ehkäisyn sekä palvelujen ja kuntoutuksen kehittämisen.

2. Ehkäistään ongelmien ylisukupolvisuus vanhemmuutta tukemalla

Vaaditaan palveluntuottajilta vaikuttaviksi osoitettuja vanhemmuutta tukevien menetelmien toteuttamista kaikissa sote-palveluissa.

3. Vahvistetaan jokaisen Hyvän mielen koulussa

Sisällytetään mielenterveystaitojen opettelu ja opettaminen osaksi lasten ja nuorten kasvatus- ja opetustyötä, työsuojelu- ja luottamusmieskoulutusta sekä kotouttamiskoulutusta.

4. Ehkäistään mielen terveyden ongelmia yhteistyössä järjestöjen kanssa

Sitoutetaan maakunnat järjestämään

monitoimijaisia matalan kynnyksen yhden luukun palveluja, ottaen mukaan kunnan etsivän nuorisotyön ja järjestöt.

5. Luodaan psykoterapia-takuu hoitoon pääsemiseksi kuukauden sisällä

Tarjotaan lyhytpsykoterapiaa, jonka tulee alkaa 28 päivän sisällä tarpeen tunnistamisesta jollei itsehoito, vertaistuki tai nettiterapia sovellu.

6. Ehkäistään itsemurhia laaja-alaisesti yli hallintorajojen

Luodaan kansallinen itsemurharekisteri Onnettomuustutkintakeskuksen ja Tilastokeskuksen yhteistyönä itsemurhien syiden ja ehkäisymahdollisuuksien tutkimiseksi.

7. Luodaan työkalut yhteis-kunnallisten päätösten mielenterveysvaikutusten arvioimiseksi

Valtioneuvoston kanslian toimesta luodaan sähköiset työkalut, joilla päätösesitysten mielenterveysvaikutuksia voidaan arvioida osana ihmisiin kohdistuviin hyvinvointivaikutusten arviointia.

8. Tarjotaan edistävän ja ehkäisevän työn valtakunnallinen tietovaranto

Perustetaan kansallinen sähköinen tietovaranto vaikuttavista ja käyttökelpoisista mielenterveyden edistämisen ja ehkäisevän työn työkaluista, joka liitetään osaksi järjestöjen Kasvun tuki-tietovarantoa.

9. Tuodaan mielen hyvinvoinnin ja onnellisuuden mittaaminen osaksi väestön terveyden seurantaa

Lisätään THL:n väestötutkimuksiin psyykkisen hyvinvoinnin ja onnellisuuden mittaaminen.

10. Luodaan kestävät mallit edistävän ja ehkäisevän mielenterveystyön rahoittamiseksi

Valtio toimii aktiivisesti mielen terveyden edistämiseen ja mielen terveysongelmien ehkäisyn rahoittamisen turvaamiseksi. Hallitus turvaa järjestöjen toimintamahdollisuudet uusissa rakenteissa ja toimii vaikuttavuusinvestointirahaston pystyttämiseksi.

>

terapian (Multidimensional Family Therapy, MDFT) 12–15 tapaamisen 12 viikon aikana on arvioitu maksavan yhteiskunnalle noin 2 900 dollaria, mikä on vähemmän verrattuna normaaliuotoiseen terapiaan. Muun muassa nämä ohjelmat viittaavat siihen, että tarjoamalla yhden luukun monitoimijapalveluja kustannusvaikuttavuus paranee, kun otetaan huomioon myös terveydenhuollon ulkopuolella toteutuvia säästöjä.

ASUTUS, KAUPUNKISUUNNITTELU JA LUONTO Paremmalla asutuksen suunnittelulla ja kaupunkisuunnittelulla voi olla positiivinen vaikutus ihmisten mielenterveydelle yhteiskunnallisella tasolla. Lisätutkimusta tarvitaan näiden menetelmien taloudellisesta kustannusvaikuttavuudesta. Lisäksi luonnonläheisyys voi vaikuttaa positiivisesti mielen terveyteen. Erityisesti kaupunkiympäristöissä tulisi panostaa viheralueiden suunnittelun investointeihin.

Artikkeli keskittyy preventiomenetelmiin yhteiskunnallisella sekä ryhmäidonnaalisella (riskiryhmät) tasolla. Uusien menetelmien kehittämisen ja käyttöönoton haasteena on, että useat toimet vaativat monen eri sektorin yhteistyötä. Olisi tärkeää korostaa kullekin sektorille kohdistuvia hyötyjä, kun investoidaan ehkäisevään työhön. Lisäksi tulisi kehittää menetelmiä, joiden avulla työtä, taloudellisia riskejä ja palkkioita voitaisiin hajauttaa. Tämä auttaisi menetelmien toimeenpanossa. ■

Terapiatakuu

Euron sijoitus säästää yli viisi



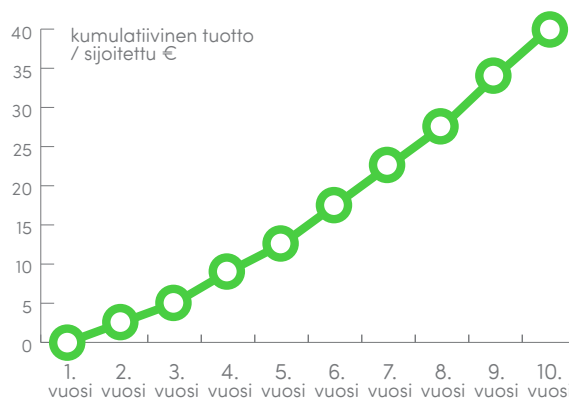
Allekirjoita kansalaisaloite terapiatakuusta kansalaisaloite.fi-sivulla!

Itsemurhien ehkäisy on taloudellisesti kannattavaa

lähes

40

-kertainen tuotto sijoitetulle pääomalle



Lähteet: Commissioning Cost-Effective Services for Promotion of Mental Health and Wellbeing and Prevention of Mental Ill-Health. Public Health England, 2017.

Mielenterveyden mallit

Yksinapainen malli

MIELENTERVEYS = MIELEN SAIRAUS

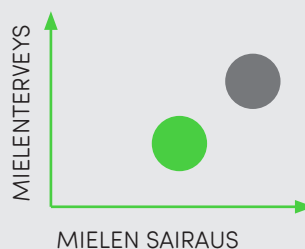
Yksinapaisen mallin mukaan mielenterveys nähdään vain mielen sairauden kiertoilmaisuna eli mielen-terveydestä puhuttaessa puhutaankin itse asiassa mielen sairauksista.

Kaksinapainen malli

MIELENTERVEYS ↔ MIELEN SAIRAUS

Kaksinapaisen mallin mukaan mielensairaus vähentää mielenterveyttä. Ihminen liikkuu mielen terveyden ja sairauden jatkumolla, ja hänellä on enemmän joko mielenterveyttä tai mielensairautta.

Kaksiulotteinen malli



Kaksiulotteinen 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 mielen-terveyden häiriö tai sairautta elämässään.

Lähde: Riikka Nurmi, Anniina Sillanpää, Marjo Hannukkala. Hyvää mieltä yhdessä. Suomen Mielenterveysseura 2014.

Syyllisyys häلvenee puhumalla

TEKSTI EMMI LAUKKANEN

Kun perheessä on kriisi tai mielenterveysongelmia, lapsille tärkeintä on arjen jatkuminen. ”Vanhemmat kantavat usein syyllisyyttä ja ajattelevat, etteivät he ole olleet riittävän hyviä äitejä tai isiä”, psykiatrinen sairaanhoitaja Karin Tokola sanoo.



*Iskä milloin sie paranet?
Voitko äiti luvata, ettet tee itsellesi
mitään?*

Psykiatrinen sairaanhoitaja **Karin Tokola** kuulee työssään paljon lasten kysymyksiä, jotka koskettavat. Hän työskentelee mielenterveys- ja päihde-työn akuuttityöryhmässä ja tekee perhetyötä esimerkiksi mielenterveys-kuntoutujien kanssa.

Tokolan asiakkaat sairastavat esimerkiksi masennusta tai kaksisuuntaista mielialahäiriötä. Heidän suurin huolensa on usein syyllisyys.

”He ajattelevat, että he eivät ole olleet niin hyviä äitejä tai isiä kuin olisivat halunneet”, Tokola sanoo.

”Usein pohditaan myös sitä, mitä lapsille uskaltaa sairaudesta kertoa ja miten voisi olla huolestuttamatta heitä enempää. Masennusta ei ole aina helpoa kuvailla lapsille, koska se ei välttämättä näy ulospäin.”

Perhetyön tiimi kutsuu perhekeskustelun tai perheintervention koolle aina, kun asiakas kokee, että lasten kanssa olisi hyvä keskustella jostakin aiheesta, esimerkiksi masennuksesta, avioerosta tai rahavaikeuksista.

Vaikeimpia ovat tilanteet, kun Tokolasta tuntuu, että ratkaistavia asioita on kohtuuttoman paljon.

”Mitä isompia ongelmat ovat, sitä pienemmillä askelilla niitä lähdetään ratkaisemaan. Koetan muistaa, että minun tehtäväni ei ole ratkaista perheiden ongelmia. Tehtäväni on auttaa heitä keskustelemaan.”

Kun vanhemmat käyvät Tokolan vastaanotolla yksin, he puhuvat usein huolista: Siitä, mikä on epäonnistunut, tai siitä, mikä ei taaskaan sujunut. Perhetapaamisissa he pääsevät puhumaan valoisammista asioista, esimerkiksi siitä, mitä vanhemmuus heille merkitsee.

”Vanhempien silmiin syttyy loiste, kun he saavat kehua omia lapsiaan. Niissä tilanteissa he eivät ole potilaita vaan äitejä ja isiä.”



Perhekeskustelut lievittävät lasten huolia.



Lapsi saa kysyä

Annan puolisoilla todettiin vakava sairaus, ja Anna sairastui masennukseen ja voimakkaaseen uupumukseen. Lapset kantoivat huolta kummankin vanhemman voinnista ja Anna mietti usein, miten he jaksavat. Onko heillä huolia, joita he eivät uskalla ilmaista? Tarvitsevatko he ulkopuolista tukea?

Anna haki apua terveyskeskuksesta ja sai mielenterveystyön akuuttityöryhmän puhelinnumeron.

”Tunsin voimakkaita riittämättömyyden tunteita ja mietin, olenko osannut kohdata ja tukea lapsia oikealla tavalla”, Anna sanoo.

”En olisi osannut itse pyytää perhetapaamista. Oli tosi hyvä, että sitä tarjottiin. Minua ei jätetty yksin.”

Psykiatriset sairaanhoitajat tapasivat ensin vanhemmat ja sitten jokaisen lapsen yksitellen. Lisäksi järjestettiin yhteinen perhetapaaminen, jossa käsiteltiin muun muassa lasten kysymyksiä.

”Nuorimmalle lapselle oli esimerkiksi jäänyt epäselväksi, mistä masennukseni johtui ja oliko hän aiheuttanut sen jotenkin. Hän oli huolissaan myös siitä, etten ole töissä vaan pitkällä sairauslomalla.”

Karin Tokola on huomannut, että perhekeskustelut lievittävät usein lasten huolia. Osa peloista on aiheettomia.

”Vanhempi syö lääkkeitä, mutta lapsi ei tiedä sitä, mitä lääkkeitä ne ovat. Silloin hän voi pelätä jotakin todella vakavaa, esimerkiksi syöpää.”

Keskusteluissa kerrotaan lapsille



John Mark Smith / Unsplash.com

aina, että vanhemmalla on lääkitystä vaativa sairaus, mutta hän käy hoidossa.

”Tarkoitus ei ole koskaan lisätä lapsen huolta.”

Vertaistuki luo toivoa

Kun perhe elää kriisitilanteessa, lapsille tärkeintä on arjen jatkuminen, sanoo Mielenterveysseuran ryhmätoimintojen suunnittelija ja psykoterapeutti **Olli Rauhala**. Hän toimii ohjaajana esimerkiksi kursseilla, joita järjestetään perheille, joissa toinen vanhemmista on äkillisesti kuollut.

Kursseilla keskustellaan esimerkiksi lasten tukemisesta. Vanhemmat miettivät usein, millä sanoilla kuolemasta pitäisi puhua ja miten paljon voi ja kannattaa kertoa. Myös pelot nousevat pintaan. Mitä jos minäkin kuolen ja lapselle ei jää ketään?

Moni on helpottunut kuullessaan, ettei lapsi välttämättä tarvitse isoja asioita selvitäkseen. Tärkeintä on tu-

tun ja turvallisen arjen jatkuminen.

Apua on usein myös vertaistuesta, siitä, että pääsee jakamaan tunteita ja ajatuksia saman kokeneiden kanssa.

”Usein vanhemmat ajattelevat, että kriisissä täytyy hankkia kaikkea mahdollista apua. Lasten näkökulmasta tärkeintä on, että arki sujuu ja jatkuu. Vanhempi jaksaa kuulla ja keskustella, viedä kouluun ja harrastuksiin.”

Myös toivon luominen on tärkeää.

”Kuolema on surullista ja kauheaa, mutta siitä voi puhua, ja siitä selviään.”

Jos toinen vanhempi on tehnyt itsemurhan, lapset miettivät usein syitä.

”Jos äiti on esimerkiksi sanonut, että isä ei jaksanut enää elää, lapsi voi kysyä, miksi ei jaksanut. On tärkeää tarkistaa, ettei lapsi ajattele, että kuolema on hänen syytään.”

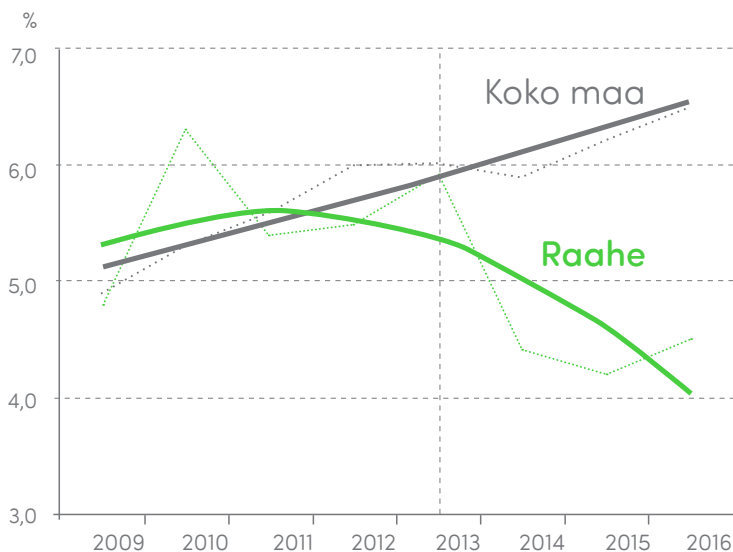
Elossa oleva vanhempi tuntee usein syyllisyyttä ja vihaa. Olisinko voinut tehdä jotain aiemmin? Miksi jätit minut yksin?

LAPSET PUHEEKSI -MENETELMÄLLÄ SAADAAN MONINKERTAINEN SÄÄSTÖ

Lastensuojelun kustannukset ovat kasvussa valtakunnallisesti. Lapset puheeksi -menetelmää on tutkittu satunnaistettussa asetelmassa ja se on todettu vaikuttavaksi lasten masennus- ja ahdistusoireisiin sekä myönteiseen sosiaaliseen käyttäytymiseen, kun vanhemmalla on hoitoa vaativa mielenterveyden ongelma. Lapset puheeksi -palvelumallissa kaikki kunnalliset toimijat sitoutuvat tukemaan lapsen arkipäivän sujumista toteuttamalla Lapset puheeksi -menetelmää yhteistyössä perheiden kanssa ja luomaan palvelurakenteen, joka tukee sektorit ylittävää yhteistyötä. Tutkimus viittaa siihen, että palvelumallin avulla voidaan lastensuojeluilmoitusten määrää laskea 25 %.

Suomessa tehtiin vuonna 2016 noin 70 000 lastensuojeluilmoitusta (480 euroa). Näiden yhteenlaskettu kustannus on 33,6 miljoonaa. Jos lastensuojeluilmoituksista ehkäistään 25 %, saadaan säästöä noin 8,4 milj. Tällöin yhteiskunnallinen nettosäästö Lapset puheeksi -mallilla on 7,85 miljoonaa

Tehtyjä lastensuojeluilmoituksia kaikista 0–17 -vuotiaista



euroa, kun säästösummasta vähennetään menetelmän käyttöönoton kustannukset.

Lisätietoja: www.yksielama.fi/paattajille

 mieli.fi/tlp

Rauhalasta on tärkeää, että vanhemmat saavat tukea myös oman surunsa käsittelemiseen.

”Vanhemman kuolema on totaalinen katkos lapsen ja perheen elämässä. Se vaatii toiselta vanhemmalta todella paljon. Hän tarvitsee tukea, että jaksaa.”

Tärkeintä on ymmärtää, että kaikenlaiset tunteet ovat sallittuja.

”On lupa olla vihainen”, Rauhala sanoo.

”Usein jo se auttaa, että ihminen saa sanoa tunteensa ääneen ja ne hyväksytään. Tunne on tunne, ei yhtä kuin ihminen itse.”

Masennus ei näy päällepäin

Karin Tokola uskoo, että mitä enemmän mielenterveyden ongelmista puhutaan, sitä vähemmän niistä kanne-

taan syyllisyyttä.

Hänen työnsä kohokohtia ovat tapaamiset, joissa perheet uskaltautuvat puhua.

”Avioerosta tai talousvaikeuksista puhuminen on vaikeaa kelle tahansa. Erityisen vaikeaa se on masentuneelle”, Tokola sanoo.

”Usein jo silloin, kun vanhempi saa kerrottua asiansa, syyllisyys vähenee ja masennus lievittyy. Hän tajuaa olevansa ihan riittävän hyvä isä tai äiti.”

Annasta olisi tärkeää muistaa, ettei masennus aina näy päällepäin.

”En usko, että ihmiset täysin ymmärtävät, kuinka kokonaisvaltaisesti masennus vaikuttaa elämään ja perheeseen, ja kuinka syviä kokemukset omasta kykenemättömyydestä voivat olla. Minusta on esimerkiksi tuntunut, että olen pettänyt itseni ja muut sai-

rastumalla.”

Tällä hetkellä Anna tapaa sairaanhoitajaa kerran kahdessa tai kolmessa viikossa. Lisäksi hän etsii itselleen psykoterapeuttia.

”Kahdessa viikossa ehtii tapahtua hirveän paljon. Akuutit asiat tulevat 45 minuutin tapaamisen aikana käsiteltyä, mutta syvemmät, piilevät ajatukset eivät aina pääse esiin.”

Ulkopuolinen keskusteluapu on auttanut perhettä puhumaan ja vassannut lasten huoliin.

”Lapset ovat tulleet nähdyiksi ja kuulluiksi”, Anna sanoo.

”Minustakin tuntuu, että olen saanut tukea. Perheen hyvinvoinnista on huolehdittu ja minun huoleni on otettu tosissaan.” ■

Annan nimi on muutettu.

Mielenterveysseura toteuttaa vaikuttamisviestintää yhdessä paikallisten mielenterveysseurojen, Mielenterveyspoliittisen neuvottelukunnan, Mielenterveyspoolin ja Yksi Elämä -toimijoiden kanssa sekä kansainvälisissä yhteyksissä.

KRIISITUKI

KRIISIKESKUSVERKOSTOSSA
LÄHES 100 000 KOHTAAMISTA
VUONNA 2018

Mielenterveysseuran kriisikeskusverkostossa toteutettiin vuoden 2018 aikana lähes 100 000 kohtaamista puhelimella, verkossa tai kasvokkain. Merkittävän iso osa suomalaisista on saanut tätä kautta tukea haastavaan elämäntilanteeseen tai kriisiin. Tavoitteena on tarjota tukea varhaisessa vaiheessa ja ehkäistä ongelmien syvenemistä.

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



Tukea&apua

mieli.fi/tukea-ja-apua



VERKOSSA

[mieli.fi/
tukea-verkossa](https://mieli.fi/tukea-verkossa)



PUHELIMESSA

Kriisipuhelin
010 195 202



KASVOKKAIN

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



RYHMISSÄ

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

mieli

Suomen Mielenterveysseura

SOS-KRIISIKESKUS Toimisto (09) 4135 0510

• SOS center (09) 4135 0501 • Ryhmätoiminnat (09) 6155 1726

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

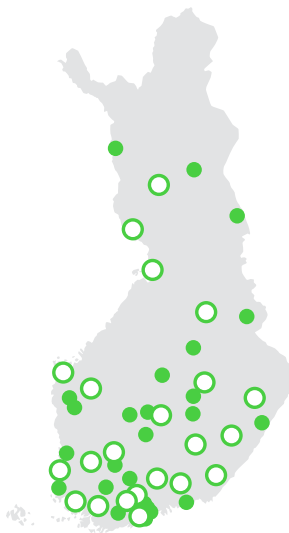
Tarjoamme yhteistyöhön

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

MIELENTERVEYSSEURA TOIMII VALTAKUNNALLISESTI

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

- Paikallinen mielenterveysseura, jossa toimii kriisikeskus
- Paikallinen mielenterveysseura



MIELENTERVEYSSEURAN STRATEGIA VUOSILLE 2016–2020

PERUSTEHTÄVÄ

Mielenterveyden edistäminen ja ongelmien ehkäisy

ARVOT

Ihmislähtöisyys, luotettavuus ja yhteisöllisyys

STRATEGISET TAVOITTEET

Johtava mielenterveyden edistämisen vaikuttaja ja kumppani

- Arvostettu, tunnettu ja helposti lähestyttävä tuen ja avun tarjoaja
- Erottuva toimija ja vahva tekijä digitaalisessa maailmassa
- Vaikuttavien innovaatioiden johtava kehittäjä ja rautauttaja
- Hyvä ja vakaa työyhteisö ja vapaaehtoistyön foorumi

 mieli.fi/
mielenterveysseura

Kuusi toimintakokonaisuutta

- Kansalaistoiminnot
- Kriisiauttaminen
- Mielenterveyden edistäminen
- Hallinto
- Koulutus ja kehittäminen
- Viestintä
- Kansainvälinen toiminta on kiinteä osa toimintaa.
- Mielenterveysseura hallinnoi kolmen järjestön yhteistä nuorisotalon valtakunnallista osaamiskeskusta Vahvistamoa
- Mielenterveysseura koordinoi viiden järjestön ja kirkon yhteistä valtakunnallista Rikosuhripäivystystä.

mieli
Suomen Mielenterveysseura

Nuoret tarvitsevat apua aikaisemmin.

Kaikista mielenterveyden häiriöistä alkaa

50 % ja **75 %**
ennen ennen
14 **24**
ikävuotta ikävuotta



Terveystenhuoltomenot bruttokansantuotteesta

vuonna 2000

6,8 %



vuonna 2016

9,5 %

Mielenterveyspalvelujen osuus terveydenhuollon menoista

vuonna 2000

vuonna 2016

6 % ➔ **4,1 %**

Psykiatrian osuus erikoissairaanhoidon menoista

vuonna 2000

vuonna 2016

16,8 % ➔ **10,2 %**

Lähteet: Terveystenhuollon menot ja rahoitus 2016. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2018. Lifetime prevalence and age-of onset distributions of DSM-IV disorders in national comorbidity survey replication. Arch Gen Psychiatry 2005.

Apua ei saada ajoissa.

Alle 30-vuotiaista mielenterveysperusteisella
työkyvyttömyyseläkkeellä on yhä useampi

vuonna 2000

6 301



vuonna 2017

12 234

18–24 -vuotiailla mielen-
terveysperusteista sairaus-
päivärahaa saaneiden osuus
ikäluokasta nousi lähes

90%
välillä 2004–2017.

Kaikkien mielenterveysperusteisten
työkyvyttömyyseläkkeiden vähentäminen vain 10–15 %:lla
nostaisi BKT:ta pitkällä aikavälillä arviolta 0,3–0,5 prosenttia.



BKT
+0,3–0,5 %

Lisäsijoitus
masennuksen ja
ahdistuksen hoitoon
tuottaa.



15 vuoden kuluessa
hyöty on

3,3–5,7
-kertainen

Mielenterveyden ongelmat ovat yleisiä



Lähes kaikilla
on elämänsä aikana
mielenterveyden
ongelmia,
kuten pitkittynyttä stressiä,
ahdistusta tai unettomuutta.



Joka toinen
kärsii jossain elämänsä
vaiheessa mielen-
terveyden häiriöstä.



Aikuisista joka vuosi
20–25 %
sairastaa mielen-
terveyden häiriötä.



Vain puolet mielen-
terveyden häiriötä
sairastavista **saa** tar-
vitsemaansa **hoitoa**.

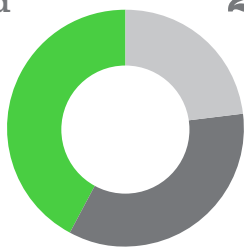
Lähteet: Lifetime prevalence and age-of onset distributions of DSM-IV disorders in national comorbidity survey replicati-on. Arch Gen Psychiatry 2005, Mielenterveyden edistämisen taloudelliset vaikutukset – Nuorten miesten syrjäytymistä ehkäisevän Aikalisä-tukipalvelun arviointi. Vaasan yliopisto 2016.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

Mielenterveyden edistäminen on kustannusvaikuttavaa

Mielenterveyden häiriöt maksavat Suomelle joka vuosi yli 11 miljardia

Työmarkkinat
4,7 mrd

Terveyspalvelut
2,6 mrd



Sosiaaliturva
3,9 mrd

Mielenterveyden edistämistyöhön sijoitettu pääoma tuottaa itsensä takaisin

1,26–39,11-kertaisesti.

Lähteet: Commissioning Cost-Effective Services for Promotion of Mental Health and Wellbeing and Prevention of Mental Ill-Health. Public Health England, 2017. Health at a Glance: Europe 2018. OECD/European Union 2018.

**Ole mukana rakentamassa
mielenterveyden turvaverkkoa.
Yhdessä 4ever**
mielinauha.fi



mieli
Suomen Mielenterveysseura