

mieli125

125 vuotta
mielenterveyttä

Haloo Helsinki!
Mielinauha-
kampanjassa

**Yksikin
keskustelu
voi auttaa**

Lapset
oppivat
tunnetaitoja

Jokainen mieli on tärkeä.

Pia Inberg



4

Mieli ry on aina ollut aikaansa edellä

Jussi Sirkilähti



10

Haloo Helsinki!
Kivut eivät ole vertailukelpoisia.

VTT



32

VTT on Hyvän mielen työpaikka

Peppi Härme koordinoi työhyvinvoinnin toimia.

22 YTHS mukana

Mielenterveyden ensiapu -koulutuksissa

24 Miesten kynnyks hakea apua on usein korkea

28 Yhteinen tarina luo kestävyttä kriisissä

29 Vaikean asian jakaminen helpottaa mieltä

35 Korona kuritti nuoria

Blequr 010



16 Opettaja ja valmentaja tarvitsevat tunnetyökaluja

Teemu Einola opettaa Pakilan ala-asteella.



MIELI Suomen Mielenterveys ry viettää tänä vuonna 125-vuotisjuhlaansa. Tänä vuonna MIELI ry jatkaa tärkeää työtä pandemian jälkihoidossa ja mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyssä. Juhlavuonna halutaan tuoda esiin sitä, että hyvä mielenterveys on kaikkien oikeus, ikään tai muuhun taustaan katsomatta. Juhlavuoden teemana on: **”Jokainen mieli on tärkeä.”**

MIELENTERVEYDEN JÄLLEENRAKENNUS KESTÄÄ VUOSIA

MIELI RY:N 125-VUOTISJUHLAVUONNA 2022 Suomi elää koronapandemian kolmatta vuotta. Jo pian koronakriisin alkuvaiheessa YK ja WHO nostivat esille huolen koronan mielenterveysvaikutuksista. Samaan aikaan kun toivo pandemian päättymisestä alkoi vahvistua, maailmaa kohtasi Venäjän hyökkäyksen myötä uusi turvallisuutta horjuttava kriisi. On selvää, että vaikka pandemia väistyy, hyvinvoinnin jälleennakennus kestää vuosia – etenkin kun kriisit ovat koskettaneet erityisen voimakkaasti nuoria ja nuoria aikuisia. Korona vaikuttaa työelämään, perheisiin ja koko yhteiskuntaan vielä pitkään.

JÄRJESTÖJEN MERKITYS on viime vuosina noussut monella tavoin näkyviin. Myös MIELI ry on kriisien keskellä ottanut vastuuta yhteisestä pärjäämisestä: kriisityön volyymiä on nostettu, uusia vapaaehtoisia koulutettu, mielenterveyttä vahvistavaa koulutusta muovattu myös verkossa tavoitettavaksi. Poikkeusolojen myötä on vahvistunut ymmärrys siitä, mitkä asiat kuormittavat hyvinvointiamme ja myös siitä, miten hyvinvointia voidaan vahvistaa.

TULEVALLA HALLITUSKAUDELLA MÄÄRITYY, millä tavoin suomalaista mielenterveyttä vaalitaan ja vahvistetaan. Jo pelkästään työliiketoiminnan nostaminen vaatii vastuullista mielenterveyspolitiikkaa ja -työtä yhteiskunnan eri areenoilla. Mutta kyse ei ole vain työkyvyttömyyksiä välttämistä vaan voimavaroista ja resilienssistä. Mielenterveys on sitä muutosturvallisuutta ja energisyyttä, jolla yksilöt, yhteisöt ja koko yhteiskunta pärjäävät tulevissakin



”Yhteistä pärjäämistä voidaan tukea.”

kriiseissä: talouden haasteissa, ympäristö- ja innovaatiopaineissa. Yhteistä pärjäämistä voidaan tukea vahvistamalla meidän kaikkien mielenterveystaitoja ja tarjoamalla tukea silloin kun sitä tarvitaan.

NUORTEN HYVINVOINTI nousee tulevien vuosien avainhaasteeksi ja ansaitsee koko yhteiskunnan huomion. Samalla lähivuosien työllistämiseksi nousevat myös vanhemmuuden tukeminen, ikääntyvien työntekijöiden jaksaminen tai ikäihmisten toimintakyky. Mielenterveyttä on mahdollista vahvistaa ja mielenterveyden kustannustaakkaa keventää, mutta ei ilman kokonaisvaltaista mielenterveyspolitiikkaa ja viisaita investointeja.

125-VUOTIAS MIELI RY on historiansa aikana ollut uudistamassa suomalaista mielenterveyskenttää, kehittänyt, vaikuttanut ja tarttunut toimeen. Tulevina vuosina tärkeää on yhteistyö ja dialogi – se, että eri hallinnonalat ja yhteiskunnan sektorit tunnustavat vastuunsa väestön mielenterveydestä. Siinä työssä MIELI ry on mielellään mukana.

Sari Aalto-Matturi
Toiminnanjohtaja
MIELI ry



Paremmän mielenterveyden puolesta

TEKSTI **TARJA HEISKANEN, ELLEN TUOMAALA, KIRSI MAUNULA, LIISA PARTIO**
KUVA **PIA INBERG**

**MIELI ry on koko historiansa ajan purkanut
mielenterveysongelmien häpeäleimaa, luonut uutta ja
kouluttanut. Työ on tuottanut tulosta.
Nyt mielenterveys aletaan jo nähdä voimavarana.**

Mielenterveyden edistäminen on vaatinut ennakkoluulottomuutta ja sitkeyttä. Jo järjestön perustaminen vuonna 1897 oli tien raivaamista. ”Turvayhdistys mielenvikaisia varten – Skyddsföreningen för Sinnessjuka” paransi sairaalasta lähteneiden potilaiden oloja, vähensi ennakkoluuloja mielen sairauksia kärsiviä kohtaan ja lievensi häpeäleimaa. Turva-

yhdistyksestä kehittyi seuraavina vuosikymmeninä vahva vaikuttaja ja uuden kokeilija, joka vastasi aikansa haasteisiin.

Juuri itsenäistynyt Suomi oli köyhä maa, jonka palvelurakenne oli ohut. Terveystuonon osaajia oli vähän ja moni nyt julkishallinnolle kuuluva tehtävä, myös ammattilaisten kouluttaminen, jäi pitkälti järjestöjen vastuulle.

1897
”TURVAYHDISTYS
MIELENVIKAISIA VARTEN
– SKYDDSFÖRENINGEN
FÖR SINNESSJUKA”
perustettiin.

1924
Mielisairaanhoidosta julkaistiin
ENSIMMÄINEN OPIKIRJA. Kirjan
kirjoitti Sielunterveysseuran sihteeri
ylihoitaja Karin Neuman-Rahn.

1927
• KASVATUSNEUVOLA perustettiin
yhdessä Kenraali Mannerheimin
Lastensuojeluliiton kanssa.
• Helsinkiin perustettiin **SIELULLISESTI
SAIRAIDEN HUOLTOTOIMISTO**,
josta kehittyivät avohoidon kannalta
tärkeät mielenterveystoimistot ja
psykiatrian poliklinikat.

”Työ loi pohjaa psykiatriselle kuntoutukselle.”

KOKEILIJJA JA KOULUTTAJA

MIELI ry:n työ mielenterveyden ammattilaisten kouluttajana alkoi 1920-luvun alussa. Ensimmäinen sairaanhoitajille suunnattu oppikirja mielisairanhoidosta julkaistiin ensin ruotsiksi vuonna 1923 ja suomeksi vuotta myöhemmin.

Veikkolan parantolan perustaminen vuonna 1928 toteutti järjestön keskeistä perustehtävää – parantola oli lepokoti ”väsyneille ja lievempiä hermostollisia häiriöitä poteville naisille”. Merkittävä virstanpylväs 1900-luvun alkupuoliskolla oli ensimmäisen koulupsykiatrin viran perustaminen järjestöjen yhteistyönä vuonna 1938.

Sotavuosien ja jälleenrakentamiskauden jälkeen 1960-luvulle tultaessa alkoivat puhaltua yhteiskunnallisten

uudistusten tuulet. Veikkolan parantolaan perustettiin nyt työkliniikka, jossa tehtiin työkokeiluja, työhönvalmennusta sekä työkuntoisuusarvioita. Tavoite oli helpottaa potilaiden paluuta yhteiskuntaan. Kyse oli uraauurtavasta työstä, joka loi pohjaa nykyisille psykiatrisen kuntoutuksen käytännöille.

MIELI ry oli mukana myös perheiden mielenterveyttä tukevassa perhe-neuvolakokeilussa, joka käynnistyi vuonna 1967.

KRIISIAUTTAMISEN EDELLÄKÄVIJÄ

Kriisiauttamista käynnistettiin seuraavan vuosikymmenen alussa: vuonna 1970 perustettiin SOS-Palvelu, Itsemurhien ehkäisykeskus. Ensimmäinen mielenterveyspoliittinen ohjelma vuodelta 1971 kertoi MIELI ry:n vahvasta yhteiskunnallisesta missiosta. Ohjelman painopiste oli edistävässä ja ehkäisevässä mielenterveystyössä, ja siinä korostettiin mielenterveystyön poikkihallinnollisuutta, ei pelkästään sosiaali- ja terveyssektoria. Esimerkkiä ottivat poliittiset puolueet, jotka seuraavana vuonna julkaisivat omat

mielenterveyspoliittiset ohjelmansa.

Kriisipuhelin otti ensiaskeleensa vuonna 1981, kun yhdeksällä paikakunnalla käynnistettiin kriisipuhelin Sävellähja-keräysvaroin ja Raha-automaattiyhdistyksen tuella. Kriisipuhelimet yhdistettiin yhden puhelinumeroon alle valtakunnalliseksi puhelimeksi Mielenterveysseuran 100-vuotisjuhlavuonna 1997.

Vuonna 1994 MIELI ry oli perustamassa Rikosuhripäivystystä yhdessä muiden järjestöjen kanssa. Järjestö oli aloitteentekijänä myös ensimmäisen oikeuspsykiatrian professuurin perustamisessa Helsingin yliopistoon vuonna 1982.

VAHVA VAIKUTTAJA

Vuonna 1999 perustettiin Suomen Mielenterveysseuran Mielenterveyspoliittinen neuvottelukunta yhdessä kaikkien eduskuntapuolueiden kanssa. Myöhemmin mukaan tulivat muut valtakunnalliset mielenterveysjärjestöt: MTKL, FinFami ja Psykosociala Förbundet.

Uuden vuosituhannen alussa, vuonna 2002, järjestön strategiseksi

1938
**ENSIMMÄINEN
KOULUPSYKIATRI** aloitti
järjestöjen yhteistyönä.

1970
**SOS-PALVELU, ITSEMURHIEN
EHKÄISYKESKUS** aloitti
toimintansa.

1971
**ENSIMMÄINEN
MIELENTERVEYSPOLIITTINEN
OHJELMA** julkaistiin. Ohjelmassa korostettiin mielenterveystyön poikkihallinnollisuutta. Seuraavana vuonna poliittiset puolueet julkaisivat ensimmäiset mielenterveyspoliittiset ohjelmansa.

1969
Veikkolan parantolaan perustettiin 50-paikkainen **TYÖKLINIKKA** helpottamaan potilaiden paluuta yhteiskuntaan.
Työkokeiluja, työhönvalmennusta ja työkuntoisuusarvioita tekevä klinikka oli psykiatrisen kuntoutuksen uranuurtaja ja perustamisaikanaan Suomessa ainoa laatuaan.

1928
VEIKKOLAN PARANTOLA, lepokoti ”väsyneille ja lievempiä hermostollisia häiriöitä poteville naisille” perustettiin.

Mieli ry on ollut aloitteellinen seuraavien järjestöjen perustamisessa:

- 1927 ensimmäinen avohoitoyksikkö
- 1927 kasvatus- ja perheneuvola
- 1938 tarkkailu- ja hoitokeskus psyykkisesti poikkeaville lapsille ja nuorille
- 1948 Mielenterveyden maailmanliitto
- 1969 Sexpo
- 1969 Kansanterveysyhdistys
- 1985 Y-säätiö
- 1988 Omaiset Mielenterveystyön tukena
- 1986 AIDS-tukikeskus (HIV-keskus)
- 1990 Takuusäätiö
- 1991 Mielenterveysomaisten keskusliitto - FinFami
- 1993 Vajaakuntoisten työllistämisen edistämissäätiö (Vates-säätiö 1999)
- 1994 Rikosuhripäivystys (perustajina Mielenterveysseura, Suomen Punainen Risti, Mannerheimin Lastensuojeluliitto, Suomen Setlementtiliitto ja Kirkkohallitus)
- 2001 Kriminaalihuollon tukisäätiö KRITS

painopisteeksi otettiin lasten ja nuorten mielenterveyden edistäminen. Merkittävä tulos vaikuttamistyöstä oli, että mielenterveyden edistäminen tuli osaksi vuosien 2004 ja 2014 perusopetuksen opetussuunnitelmia, vuoden 2015 varhaiskasvatussuunnitelmaa sekä valtakunnallista nuorisopoliittista ohjelmaa vuonna 2016.

Nykyisin MIELI ry kouluttaa vuosittain lähes 10 000 lasten, nuorten ja perheiden parissa toimivaa äitiysneuvolan, varhaiskasvatuksen, koulujen ja oppilaitosten, nuorisotyön, urheilun ja harrastustoiminnan ammattilaista, sekä muita aikuisia ja vanhempia.

KAIKKIEN MIELENTERVEYDEN EDISTÄJÄ

Vuonna 2006 käynnistyneet Mielenterveyden ensiapu -koulutukset vievät mielenterveysosaamista sekä ammattilaisille että aiheesta kiinnostuneille kansalaisille.

Sekasin-chat sai alkunsa vuonna 2016 Ylen Sekasin-draamasarjaan liittyneestä missiohankkeesta, joka koostui some-kampanjasta sekä nuor-

ten chatista kampanjaviikon aikana. Nyt Sekasin Kollektiivia koordinoivat MIELI ry, Suomen Punainen Risti, Setlementtiliitto ja SOS-Lapsikylä. Vuonna 2021 chattiin tuli 170 000 yhteydenottoa ja chatissa käytiin lähes 28 000 keskustelua.

Työelämän koventuneet paineet ja mielenterveydestä johtuvat poissaolot ovat herättäneet 2020-luvulle tultaessa myös työnantajien kiinnostuksen mielen hyvinvoinnin haasteisiin. MIELI ry on taas ollut valmis vastaamaan ajan tarpeisiin. Vuonna 2020 julkaistu Hyvän mielen työpaikka® -merkki on ollut merkittävä osa tätä työtä. Merkki auttaa työpaikkoja kehittämään organisaation toimintatapoja henkilöstön mielenterveyttä vahvistaviksi.

STIGMAN POISTAJA

MIELI ry on koko toimintansa ajan raivannut tilaa mielenterveysasioista puhumiselle luomalla avointa asenne- ja keskusteluilmapiiriä ja välittämällä tietoa mielenterveydestä.

Vähitellen julkiseen keskusteluun on alkanut juurtua ajatus mielen-

1979
PERHETERAPIAKOULUTUS
käynnistyi Helsingissä ja Turussa.

1981
Mielenterveysseura perusti
PERHETERAPIAKESKUKSEN.

1981–1984
Yhdeksällä paikkakunnalla käynnistettiin **KRIISIPUHELIN** Sävelahja-keräysvaroin ja Raha-automaattiyhdistyksen tuella.

1997
KRIISIPUHELIMET YHDISTETTIIN YHDEN Puhelinnumeron alle valtakunnalliseksi puhelimeksi Mielenterveysseuran 100-vuotisjuhlavuonna.

1989
Ulkomaalaisten kriisikeskuksen, 14 kriisikeskuksen ja SOS-auton toimintaa kehitettiin
ENSIAPU- JA KRIISIKESKUSPROJEKTISSA.

terveydestä voimavarana, kaikille ihmisille yhteisenä hyvinvoinnin osana. Mielenterveyspuhe, joka pitkään oli pelkästään ongelma- ja huoli-puhetta, on saanut uusia sävyjä.

Vaikka häpeäleima on vähitellen laimentunut, mielenterveysasioista puhutaan nyt avoimemmin ja mielen-terveys on mukana julkisessa keskustelussa, häpeäleiman purkaminen on edelleen MIELI ry:n jatkuvaa työtä, jolle on tarvetta.

UTELIAS JA AVOIN 125-VUOTIAS

MIELI Suomen Mielenterveys ry on kehittynyt ja muovautunut paitsi yhteiskunnan ja toimintaympäristön muutosten myös oman toimintansa jatkuvan kehittämisen myötä. Kyvystä avoimuuteen ja uudelleen orientoitumiseen kertonee sekin, että järjestön historiasta löytyy peräti neljä nimenmuutosta.

”Kehittämistyön keskiössä ovat aina ihmiset.”

Järjestö on ammentanut paitsi pitkän historian antamasta kokemuksesta ja näkemyksestä, myös kunkin ajan tarkasta luotaamisesta. Mielenterveyttä rapauttavien ongelmien tunnistaminen ja niihin ripeä tarttuminen on ollut piirre, joka on säilynyt työn ytimessä ja näkyy myös tämän päivän työssä.

Kehittämisen keskiössä ovat aina olleet ihmiset huolineen ja tarpeineen.

MIELI ry:n tapa vastata haasteisiin on ratkaisukeskeinen, kokeileva ja uutta luova. Kehittämisessä on tärkeä

periaate: järjestö kokeilee ja kehittää, mutta ei korvaa julkisia palveluja. Palveluista on myös luovuttu, mikäli ne ovat sopineet paremmin julkisen sektorin hoidettavaksi, tai jos on tullut aika ottaa suunta kohti uutta.

Uusia ratkaisuja on ideoitu ja rakennettu usein yhteistyössä kumppaneiden kanssa. MIELI ry on ollut myös perustamassa useita järjestöjä ja vaikuttanut laaja-alaisesti kansalaisyhteiskunnan vahvistamiseen.

Tärkeä osa mielenterveystyön perustan rakentamista on ollut vaikuttaminen poliittisen järjestelmän kautta, muun muassa osallistumalla kansallisten mielenterveysstrategioiden ja ohjelmien valmisteluun. Juhlavuonna MIELI ry jatkaa tärkeää työtä pandemian jälkihoidossa ja mielen-terveysongelmien ennaltaehkäisyssä. ■

2002
**LASTEN JA NUORTEN
MIELENTERVEYDEN EDISTÄMISESTÄ**
tuli Mielenterveysseuran strateginen
painopiste 2002.

1999
**SUOMEN MIELENTERVEYSSEURAN
MIELENTERVEYSPOLIITTINEN
NEUVOTTELUKUNTA
PERUSTETTIIN** eduskuntaan kaikkien
eduskuntapuolueiden kanssa,
tavoitteena nostaa mielenterveyden
edistämistyö valtionhallintoa
poikkileikkaavaksi asiakksi.

2006
Käyttöön otettiin
kansalaisten
mielenterveystaitoja
vahvistavat
**MIELENTERVEYDEN
ENSIAPU
-KOULUTUKSET.**

2016
SEKASIN-CHAT sai alkunsa Ylen
Sekasin-draamasarjaan liittyneestä
missiohankkeesta, joka koostui
some-kampanjasta sekä nuorten
chatista kampanjaviikon aikana.
Nyt **SEKASIN KOLLEKTIIVIA**
koordinovat MIELI ry, Suomen
Punainen Risti, Setlementtiliitto ja
SOS-Lapsikylä.
Vuonna 2021 chattiin tuli 170 000
yhteydenottoa ja käytiin lähes
28 000 keskustelua.

2020
Mielenterveyttä työpaikoilla vahvistava
HYVÄN MIELEN TYÖPAIKKA® -MERKKI
julkistettiin.
Merkki kehitettiin sosiaali- ja terveysministeriön,
MIELI ry:n ja Työterveyslaitoksen hankkeessa
2018–2020.

Kansanedustaja Tarja Filatov

”Mieli ry on vastannut yhteiskunnan haasteisiin 125 vuotta”

”MIELI ry:llä on pitkä perinne. Se on vastannut rohkeasti yhteiskunnallisiin haasteisiin ja paikannut aukkokohtia. Lamavuosien hätään se vastasi perustamalla kriisikeskuksia. Jo aiemmin olivat aloittaneet kriisipuhelimet. Tällä vuosituhanella MIELI ry on vahvistanut niin kansalaisten kuin ammattihmisten mielenterveysosaamista Mielenterveyden ensiapukoulutuksilla”, Tarja Filatov sanoo.

MIELI ry perusti eduskunnan mielenterveyspoliittisen neuvottelukunnan yli 20 vuotta sitten. Sen kautta kansanedustajat ovat sitoutuneet viemään mielenterveystyön tavoitteita eteenpäin. Mielenterveys voimavarana -näkökulma kulkee tiiviisti työssä mukana.

Pitkäaikainen SDP:n kansanedustaja, työministerinäkin vaikuttanut Tarja Filatov on neuvottelukunnan puheenjohtajana mielenterveystyön näköalapaikalla.

Neuvottelukunta on valtakunnallisten mielenterveysjärjestöjen ja eduskuntapuolueiden yhteinen verkosto, jonka tavoitteena on nostaa mielenterveyden edistäminen valtionhallintoa poikkileikkaavaksi. Se perustettiin MIELI ry:n, silloisen Suomen Mielenterveysseuran aloitteesta 1999. Myöhemmin mukaan tuli muita mielenterveysjärjestöjä.

”MIELI ry:llä on ollut neuvottelukunnassa käynnistäjän ja kokoajan rooli. Vahvana osaajana se on vienyt tarmokkaasti asioita eteenpäin yhdessä muiden kanssa”, Filatov sanoo.

”MIELI ry on näkyvä ja arvostettu vaikuttaja suomalaisessa yhteiskunnassa. Se on mennyt rohkeasti eteenpäin, usein aikaansa edellä.”



Jukka-Pekka Flander

”Neuvottelukunnassa ei keskitytä pelkästään ongelmiin, vaan mielenterveys nähdään osana terveyttä.”

MIELENTERVEYS ON NOUSSUT KORKEALLE POLIITTISELLA AGENDALLA

”Neuvottelukunnan työn myötä mielenterveysasiat ovat tulleet tutummiksi kansanedustajille, ja on syntynyt henkilökohtainen sitoutuminen ja yhteinen tahto viedä asioita eteenpäin”, Filatov kertoo.

Filatovin mukaan mielenterveysjärjestöjen osaaminen, aktiivisuus ja tietämys on neuvottelukunnassa aivan omaa luokkaansa.

”Yhteiskunnassa ja palveluissa on usein kyse rahasta. Järjestöt ovat osanneet kääntää ymmärrettävälle kielelle

tilastot ja sen, että ilman mielenterveystyötä meillä ei ole jatkossa osaavaa työvoimaa. Ihmiset eivät jaksaa ja sairastuvat. Se maksaa ja paljon”, Filatov kertoo.

Jo työministerinä Filatov huomasi mielenterveyden merkityksen työelämässä ja oppi arvostamaan mielenterveystyötä myös monien työllisyshankkeiden ja -toimien kautta.

”Neuvottelukunnan ansiosta mielenterveys on noussut poliittisella agendalla nyt korkealle. Vaikka monet mielenterveyden parametrit ja kehityssuunnat ovat olleet näkyvissä, poliitikoilta on puuttunut tietoa ja perehtymistä, joka olisi nostanut mielenterveyden poliittiseen keskusteluun.”

Filatovin mukaan on tapahtunut mielenterveyden läpimurto: edellisellä hallituskaudella ei asiasta puhuttu läheskään näin paljon. Erityisen hienona hän näkee sen, ettei neuvottelukunnassa keskitytä pelkästään ongelmiin, vaan mielenterveys nähdään osana terveyttä, voimavarana.

Korona on koetellut ihmisten jaksamista ja aiheuttanut monenlaisia ongelmia. MIELI ry:lle Tarja Filatov antaa kiitosta korona-ajan ketterydestä ja siitä, miten se pandemian alkuvaiheesta lähtien tarjosi kansalaisille aktiivisesti matalan kynnyksen mielenterveyspalveluja, kuten chatteja.

”Järjestöllä on ollut suuri merkitys tiedon tuottajana, välittäjänä, asenteisiin vaikuttajana ja niiden ihmisten puolesta puhujana, jotka eivät itse kykene ajamaan etujaan. Kaiken tämän MIELI ry on aina tehnyt ihmisen yksityisyyttä kunnioittaen.”

 mieli.fi/mieli-ry



Kuka?

Haloo Helsinki! Pop-rock
-yhtye vuodesta 2006.

Elli Haloo, laulu ja basso
Jere Marttila, kitara ja
taustalaulu

Leo Hakanen, kitara ja
taustalaulu

Jukka Soldan, rummut

Mielinauha-kasvot

Haloo Helsinki!

TEKSTI ULLA-MAIJA PAAVILAINEN KUVAT JUSSI SÄRKILÄHTY/ BOB THE ROBOT

Yksinäisyys, koulukiusaaminen, somen valheellisuus, lähisuhdeväkivalta ja yhdenvertaisuus. Kaikki ovat raskaita ja tärkeitä aiheita, jotka koskettavat Haloo Helsinki! -yhtyeen jäseniä Mielinauha-kampanjassa.

Neljän kopl – **Elli, Jere, Jukka** ja **Leo** – on pitänyt yhtä jo viidentoista vuoden ajan. Heistä joidenkin kohdalla se tarkoittaa yhteistyötä yli puolet omasta elämästä. Persoonien erilaisuus on rikkaus ja erottuu jo iltapäivän tapaamisissa:

Elli on boheemi taiteilijasielu, Jere mietiskelyyn taipuva analyttikko, Leo puhelias hetkessä eläjä ja Jukka porukan pidättyväisin ja rauhallisin.

Pitkäaikainen yhdessäolo, työskentely ja menestys ovat tuoneet mukanaan monta oppia musiikkibisnekseen perehtymisen lisäksi.

”Olen oppinut pitkäjänteisyyttä ja paksunahkaisuutta, sekä oppinut löytämään näinkin nuorena kipinän esimerkiksi kirjoittamiseen”, Elli sanoo.

”Olen joutunut altistamaan itseni alastomaksi maalitauluksi”, Jere sanoo. ”Jos somessa on viidensadan positiivisen kommentin joukossa yksi negatiivinen, vain se jää mieleen; eivät ne 499 kiittävää. Sanat ovat välillä satuttaneet niin, että palautteeseen on joutunut koulumaan itseään.”

”Henkistä vahvuutta ja periksiantamattomuutta”, Jukka vastaa. ”Keikkabussissa on käyty läpi jopa murrosiät. Olen iloinen, että pääni on näinkin terve.”

Leo sanoo oppineensa vastuunottoa ja tavoitteellisuutta: että voi saada aikaiseksi ja saavuttaa päämääriään.

”PYSTYMME PUHUMAAN KESKENÄMME KAIKESTA”

Jokainen on oppinut selvästi myös kuuntelemaan toinen toistaan. Kukaan ei puhu toisen päälle, eikä keskeytä tämän ajatuksia. Elli hymyilee välillä ovelasti sisäänpäin, Jukka hihittelee omille mielikuvilleen.

”Olemme aika hyvin hyväksyneet sen, millainen toinen on. Matkan aikana särvät ovat hioutuneet, eikä kärehdyksiä tule enää kovin helposti”, Jere sanoo.

Luovissa ratkaisuihin enemmistön äänet ratkaisevat, sekä tietysti tuottajilla ja levy-yhtiöllä on omat mielipiteensä ja sanottavansa asioihin.

Tuoreimmalta levyiltä muut bändin jäsenet pohtivat, otettaisiinko mukaan Jeren Tulikärpäset-kappale: ”*Muistatko kuinka aina kuviteltiin, että maailmaa muutetaan...*”

Jere piti pintansa ja vähitellen toisetkin lämpenivät Tulikärpäsillem. Kappale on sittemmin ollut radiolistojen ykkösenä.

Jere ja Leo jaksavat pitää yllä ryhmädynamiikkaa siinä missä Ellin ja Jukan on välillä päästävä latautumaan yksikseen.

”Elli toimii joskus fiilis pohjalta. Silloin huomautan, että ei tämä miettimällä ratkea. Vahvuutemme on, että pystymme puhumaan keskenämme kaikesta. Asioita pitää tehdä, että päästään eteenpäin”, Jere sanoo.



”Mielinauhakampanja on loistava tapa tuoda ongelmia esille.”

Leo

>

”BIISIT KOSKETTAVAT JA ANTAVAT TOIVOA”

Bändille kappaleista tulviva palaute velvoittaa.

”Kuolemaa tai menetystä käsittelevien kappaleiden synkähköt sanat ovat antaneet monille kuulijoillemme tukea menetyksen hetkellä”, Elli sanoo. Hän ottaa esimerkiksi biisin Kevyempi kantaa: ”Ja yöllä kun mä katsoin taivasta niin säihkyvää, niin tiedän pääsit perille elämään.”

”Mutta on meidän lauluissamme myös toivoa, esimerkiksi kappaleessa Terveisin mä. Surun ja toivon keskellä niistä kehkeytyy selviytymistarinoita. Kuulija voi oivaltaa jotakin olennaista ja päästä yli pahimmasta”, Elli sanoo.

Hänen tekstejään voi nykyisin nähdä vaikkapa kuolinilmoitusten muistovärssyissä.

”Kirjoittaessani minun on pakko päästä purkamaan oma fiilis ja tunne.”

”On iso luottamuksen osoitus, kun kuulija kertoo, miten jokin biisi on häntä koskettanut”, Jere sanoo.

Hän oli parikymppinen, kun ravintolassa eräs vanhempi nainen tuli kiittämään keikan jälkeen. Samalla nainen kertoi kohtalokkaan tarinansa: hän oli ollut synnyttämässä perheen esikoista. Puoliso oli kiirehtinyt synnytyssairaalaan, mutta ajoi matkalla kolarin ja menetti henkensä.

Synnytyssalissa radiossa soi kappale Vapaus käteen jää. Aina kun nainen myöhemmin kuuli kappaleen, hän muisti kohtalon hetket.

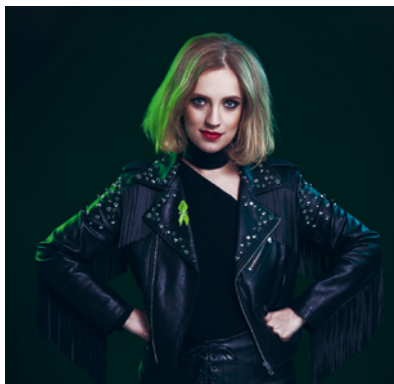
”Biisit vievät muistoihin. Olen palannut tuohon tarinaan mielessäni monesti”, Jere sanoo. ”En itse pystyisi kertomaan toiselle noin suoraan tunteistani. Musiikillamme on arvo ihmisille”, hän hiljentyy.

”Eräs suomalainen huippujalkapalloilija paljasti, että kappaleesta Maailman toisella puolen tuli hänelle tärkeä, kun hän koki koti-ikävää pelatessaan ulkomailla”, Leo sanoo.

Myös Jukalle on kerrottu, miten yhtyeen kappaleet ovat antaneet voimaa vaikeissa elämäntilanteissa.

”MUSIIKKI ON KUIN VERTAISTUKEA”

Musiikki saattaa helpottaa vastoinikäymisissä. Elli kuuntelee itse mielellään lauluja, joissa on melankolinen teksti.



”Onneksi on olemassa auttavia väyliä, kuten palvelevia puhelimia.”

Elli

”Musiikki on kuin vertaistukea. Tuskailen toisinaan, kuinka voisni muuttaa maailmaa. Joihinkin teksteihin pystyn upottamaan maailmanparannusta. Ilman sitä tuntisin oloni voimattomaksi.”

Jere kuvailee, miten musiikille voi iäkään kuin jakaa osan omasta taakas-

taan tai täydentää sillä päivän tunnetiloja.

”Jos hyppään autoon negatiivisella mielellä, piristävä musiikki nostaa omaa filistä, tai surumielinen biisi antaa minun rypeä omissa mielentuskissani”, hän sanoo.

”Musiikki on tunteiden jatke”, Leo sanoo. ”Sen avulla voin luoda ja täydentää tunnetilojani tai buustata urheilusuoritusta.”

Jukka kertoo velloneensa kouluaikeiden sydänsuruissaan musiikin mukana.

”Jään välillä jumiin ajatuksiini. Sitten tulee sopiva biisi, mieli kirkastuu ja kaikki on taas hyvin.”

”LUOTTOHENKILÖLLE VOI MYÖS HEHKUTTAA”

Elli pohtii koulukiusaamista ja somen valheellista kuvastoa.

”Kukaan ei lopulta ulkoapäin tiedä, mitä kauniiden postausten pinnan alla kytee. Toki nettimaailmasta löytyy myös vertaistukea ja sieluntovereita. Yksinäisyyden kokeminen askarruttaa minua, olipa kyseessä sitten vanha tai nuori ihminen. Onneksi on olemassa auttavia väyliä, kuten palvelevia puhelimia, joihin voi vaikeina hetkinä soittaa.”

”Some on kaksiteräinen miekka”, Jerekin toteaa. ”Median ja somen kautta välittyy valtavia suorituspaineita: riitänkö minä? Mitä enemmän suorittaa, sitä nopeammin ajaa itsensä loppuun. Vaikka haluaa saavuttaa unelmansa, olisi osattava myös pysähtyä. Siihen oppii vain kantapään kautta.”

”Mielen taakka tuntuu edelleen olevan tabu”, Jere sanoo. ”Tarvitaan myös uskallusta lähteä puhumaan ja hakea apua ongelmiin. Luottohenkilölle on saatava hehkuttaa myös hyvistä asioista ja onnistumisista.”

Hän on itse löytänyt rauhoittumisen meditoimalla ja joogaamalla.

”Ylipäätään liikunta purkaa energiaa. Huolista puhuminen ei ole helpoa, mutta ei ole kuunteleminenkaan. Jo pelkkä kuunteleminen voi auttaa, jos toinen haluaa purkaa tuntojaan.”

”KIVUT EIVÄT OLE VERTAILUKELPOISIA”

”Usein tekisi mieli tarjota toiselle heti ratkaisua”, Elli puuttuu puheeseen.

”Olisi hyvä löytää omat keinot hallita mieltä silloin, kun kaikki on vielä hyvin”, Jere sanoo.

”Totta. Terapiaan kannattaisi mennä silloin, kun asiat eivät ole ihan rempallaan. Jokainen kokee kipunsa eri tavalla, ne eivät ole vertailukelpoisia.”

Jukan mieltä painavat pandemian vaikutukset kodeissa.

”Lähisuhdeväkivalta on lisääntynyt. Kuinka ihmiset oikeasti jaksavat neljän seinän sisällä? On tärkeää lisätä tietoa siitä, että apua on löydettävissä.”

”Mielinauha-kampanja on loistava tapa tuoda ongelmia esille”, Leo sanoo.

Hänestä on ollut järkyttävää seurata, miten epätasa-arvoisesti kulttuuri-, urheilu- ja ravintola-aloja on kohdeltu pandemian aikana.

”Kannatan tasa-arvoa, ryhmä- ja joukkuehenkeä, jossa kukaan ei ole toista tärkeämpi.”

YSTÄVYYYS ALKOI JO KOULUAIKOINA

Jere ja Leo ovat tunteneet toisensa tarhaikäisistä asti, Jukka tuli messiin yläasteella. He ovat Suutarilan musiikkiluokan kasvattaja. Elli kävi ala- ja yläasteensa Pakilassa.

Ellin kotona kuunneltiin Suomirokkia. Juicen kappaleista tulivat

”Kuinka ihmiset oikeasti jaksavat neljän seinän sisällä?”

Jukka



”Musiikille voi jakaa osan omasta taakastaan.”

Jere

tutuiksi niin Einarin polkupyörä kuin Viimeinen kylähullu. Jeren perheessä soi suomalainen kevyt iskelmä-musiikki.

”Musiikkimakuni mullisti rock-musiikin vaarallisuus ja Leon vaikutus musiikkiluokan ala-asteella.”

Leo pääsi isänsä kanssa jo kaksivuotiaana Metallicaan keikalle.

”Käänteentekevää oli päästä seitsemänvuotiaana katsomaan **Michael Jacksonin** keikkaa. En ikinä unohda, miten Jackson saapui paikalle raketilla.”

Jukka kantoi omaan huoneeseensa kattiloita ja äitinsä kudinpuikkoja. Rumpalin ura oli selvillä varhain. Hän ihaili Hurriganeseja ja Elvistä.

HARVA SEIKKA TOISESSA YLLÄTTÄISI

”Vitsi, teitä on neljä! Voitte aina pallorella kimpassa asioita”, yhtyeen jäsenille huokaistaan joskus.

Leo, mikä Ellin teko loksauttaisi suusi auki?

”Jos Elli tilaisi ravintolassa kunnon pippuripihvin! Ellihän on kasvis-syöjä.”

”Minua hämmästyttäisi, jos Leo sanoisi, ettei hän tykkää kissoista”, Elli sanoo. ”Leo on kissamies.”

”Jos Jere sanoisi minulle, että olet ihan paska rumpali”, Jukka toteaa.

”Ja jos Jukka ilmoittaisi, että mä lähden, pitääkö tunkkinne”, Jere sanoo.

Kuinka Haloo Helsinki! kiteyttäisi omien biisinsä sanoman yhteen virkkeeseen?

”Anna niin muiden kuin itsesi elää omannäköistä elämää aliarvioimatta kenenkään tuskaa”, Elli sanoo.

”Kunnioita muita ihmisiä, vaikka et kaikkea ymmärtäisikään”, Jukka sanoo.

”Maailma on tehty meitä varten”, Leo heittää.

”Vaikka käsittelemme isoja aiheita, niin hyviä kuin ikäviä, silti on aina toivoa”, Jere sanoo.

”Hei pitäisikö meidän hankkia yhteinen maskotti ja nimitä se Toivoksi?” joku keksii.

”Hankitaan Toivo-koira!”

”Niin, Elli pitäisi sitä pentuvaiheen ajan, ja sen jälkeen se kannettaisiin vähin äänin Jukalle, joka hoitaisi sitä vuosikaudet”, tiivistää Jere.

Kyllä he taitavat tuntea toisensa läpikotaisin, niin hyvin kuin toinen on mahdollista tuntea. ■



Haloo mieli! Pidetään susta huolta.

Mielinauha 2022 on MIELI ry:n valtakunnallinen kampanja, jonka tuotoilla tuetaan kotimaista mielen-terveystyötä ja kriisityötä sekä kerätään varoja lasten ja nuorten mielenterveyttä edistävään työhön. Kampanjassa kannustetaan ihmisiä puhumaan mielenterveydestä ja mielen ongelmista ja siten vähennetään ongelmiin liittyvää leimautumista.

Kampanja järjestetään vuosittain. Tänä vuonna kampanja-aika on huhtikuun alusta kesäkuun loppuun. Mielinauhojen ostopaikat ja lahjoituspaikat: mielinauha.fi

Eihän teidän työpaikalla jää mielenterveys huomioimatta?

Haasta työyhteisösi mukaan verkostoon,
jossa jokainen mieli on turvattu.



MIELEN TURVAA

Verkosto tulossa keväällä 2022.

Mieli mukana uudessa sotessa

TEKSTI JUTTA KAJANDER KUVA PIA INBERG

Miten mielenterveyden vahvistaminen tulee ottaa huomioon uusilla sote-alueilla? Vastaamassa MIELI ry:n kriisitoimintojen johtaja Sanna Vesikansa.

Kuinka vahvistetaan peruspalveluja uusilla sote-alueilla?

Tukea mielenterveyteen on saatava nykyistä paljon nopeammin ja varhemmin. Se on sekä inhimillistä että säästää rahaa pitkällä aikavälillä. Erityisesti lasten ja nuorten mielenterveyspalvelut ovat kriisiytyneet. Monella alueella tarvitaan varmasti lisää ehkäiseviä palveluita: esimerkiksi kouluterveydenhoitajia, -psykologeja ja kuraattoreja, psykiatrisia sairaanhoitajia sote-keskuksiin ja vanhemmuuden tukea lapsiperheille.


Avun hakemista on yhä helpotettava ja tehtävä tässä tiivistä yhteistyötä alueella toimivien järjestöjen, kriisikeskusten kanssa. Tarvitaan myös työvälineitä ja tukea ammattilaisille, jotka kohtaavat ihmisten pahaa oloa ja ahdistusta, sillä usein yksi kohtaaminen ja keskustelu voi olla se käännteentekevä.

Mikä on terapiatakuu ja mitä hyötyä siitä on?

Se tarkoittaa, että keskusteluapuun ja muuhun psykososiaaliseen hoitoon pääseminen ei ole kiinni rahapussista tai tuurista, vaan jokainen saa tarvitsemansa tuen. Tavoitteemme on, että laissa taataan pääsy psykoterapiaan tai muuhun psykososiaaliseen hoitoon neljässä viikossa. Ilahduttavasti monet kaupungit, ja toivottavasti myös uudet hyvinvointialueet, toteuttavat jo terapiatakuuta, vaikka lakeja vielä valmistellaan eduskunnassa.

Mitkä asiat ovat tärkeimpiä mielenterveyden edistämisen näkökulmasta?

Tärkeää on luoda sellaista Suomea, missä jokainen täällä asuva tuntee olonsa hyväksytyksi ja turvalliseksi sekä osaa kysyä apua elämän kriisitilanteissa, joita kaikille tulee eteen. Aidolle ihmisten kohtaamiselle on rakennettava palveluissa tilaa ja mahdollisuutta. Tärkeää on yhteistyö julkisten ja järjestöjen psykososiaalisen tuen kanssa sekä ihmisten ottaminen mukaan suunnittelemaan palveluja.

 mieli.fi/yhteiskunta



Lapset oppivat tunteita kodin lisäksi varhaiskasvatuksessa, koulussa ja harrastuksissa. Opettajan tai valmentajan roolissa tunteiden opettamista tarvitaan, jotta ristiriidat ratkaistaan rakentavasti ja pettymyksiä opitaan käsittelemään.

TEKSTI ULLA-MAIJA PAAVILAINEN KUVAT PIA INBERG

Kaveritaitotunneilla ei haeta syyllisiä

Jokainen kohtaaminen koulussa voi tukea oppilaan mielen hyvinvointia. Omista kokemuksistaan kertoo Pakilan ala-asteen opettaja Teemu Einola.

Einolan viiteentoista vuoteen opettajana on mahtunut paljon. Jokaisen oppilaan kasvaminen, oppiminen ja käyttäytyminen tapahtuu eri tahtiin.

”Joidenkin oppilaiden saattaa olla hankala pysytellä paikoillaan. Vapaammissa tilanteissa voi tulla riitoja, tai oppilas ei malta odottaa omaa vuoroaan. Se voi johtaa vielä malttamattoman oppilaan kohdalla konflikteihin.”

Koulussa harjoitellaan yhteisiä pelisääntöjä, joita kukaan ei voi itsekseen määrittää. Muut on otettava huomioon.

”Viime vuosina on alkanut näkyä, että nuoret jo alakoulussa voivat vähän huonommin. Korona-aika on vielä lisännyt pahoinvointia”, Einola sanoo.

Lapsilta harrastukset ovat voineet vähentyä tai jäädä kokonaan pois.

”Koulussa on lapsia, jotka ovat olleet koululaisia vain koronan aikana. Silloin sosiaalisten tilanteiden harjoittelu ei ole ollut luontevaa.”

Einola opettaa luokkia kolmannesta kuudenteen. Neljän vuoden aikana oppilaat ehtivät tulla tutuiksi. Etäkoulujakson jälkeen hän veti viimeiset kaksi viikkoa luokkansa kanssa pyöräillen tai teki muutenkin oppilaiden kanssa

yhdessä asioita ulkona, koska yhteinen tekeminen oli jäänyt etäaikana vähäiseksi. Niinpä neljäs luokka lähti syksyllä mukavasti käyntiin.

ME KUULUMME YHTEEN

”Riitatilanteissa rauhoittelen ensiksi asianomaiset, ja sitten keskustelemme, mitä tapahtui, ja kuinka seuraavalla kerralla voisi vastaavas-

HYVÄÄ MIELTÄ YHDESSÄ -KOULUTUS perehdyttää mielenterveyden edistämiseen alakoulussa: miten lasten mielenterveyttä tuetaan koulussa, mitä mielenterveystaidot ovat ja miten niitä opetetaan. Osallistuja saa myös inspiroivia välineitä perusopetuksen opetussuunnitelman ja yhteisöllisen oppilashuollon toteuttamiseen. Mielenterveyttä lähestytään voimavarana, jota voidaan vahvistaa myös koulun arjessa. Lapsena rakennettu pohja mielenterveydelle kantaa yli haastavienkin elämäntilanteiden.

 mieli.fi/lapset-ja-nuoret



”Mietimme, miten kukin olisi voinut toimia, ettei tilanne olisi eskaloitunut.”

sa tilanteessa toimia. Harvoin joudun antamaan rangaistuksia. Vanhemmat ovat pääosin kiitollisia siitä, että heitä informoidaan. He ymmärtävät, että kasvatus tehtävä on yhteinen.”

Epäselvyyksien sattuessa tai riitatilanteissa Einolalla on tapana soittaa vanhemmille. Silloin asia on kerralla selvä – pelkän Wilma-viestin voi tulkita väärin.

Mieli ry:n materiaaleistakin on ollut hänelle hyötyä.

”Lähes joka vuosi suunnittelemme koulukuraattorin tai koulupsykologin kanssa esimerkiksi kaveritaitotunteja. Silloin oppii tuntemaan, millainen luokka on käsillä, ja mahdollisiin risiriitoihin voi vaikuttaa jo etukäteen.”

Ne auttavat ryhmäyttämässä, jos havaittavissa on ei-toivottua käyttäytymistä.

Kaveritaitotunnilla käydään esimerkiksi draaman avulla läpi tilanteita, joita luokassa on voinut sattua,

tai läheltä piti -tilanteita.

”Puhumme tapahtuneista asioista tuoreeltaan ja pohdimme, miten itse olisi voinut vaikuttaa, että tilanne olisi mennyt toisin. Emme hae suurinta syyllistä, vaan mietimme, miten kukin olisi voinut toimia, ettei tilanne olisi eskaloitunut. Se antaa myös itselle perspektiiviä, millaisiin asioihin ja millaisella vakavuudella asioihin suhtautuu. Leikkimisessä tullee esiin riitelystä ei tarvitse puuttua. Jonkun asian voi antaa mennä ohi anteeksipyyntöillä.”

Yhdessäoloa vahvistamalla, yhteenkuuluvuuden tunteella ja antamalla mahdollisuuksia vaikuttaa koulu vahvistaa myös oppilaan mielenterveyttä.

”Koulun tehtävä on antaa työkaluja siihen, että lapsi voi vaikuttaa omaan elämäänsä, sekä tulevaisuuteen että sen hetkiseen tilanteeseen. Ellei tämä suju oppilaan, opettajan ja

vanhemman yhteistyöllä, koulu-terveydenhuollossa perheet ja lapset saavat apua mahdollisimman matallalla kynnyksellä. Tarvitsemme ympärillemme muita ammattilaisia, kuten kouluterveydenhoitajan ja koulukuraattorin.”

YRITTÄMINEN PALKITAAN

Einolalle opettajuus ei ollut mikään lapsuuden haave. Toki koulu on kaikille tuttu, mutta opettajan vinkkeli on erilainen kuin oppilaan.

”Itselläni oli koulussa mukavia opettajia, jotka kyselivät aina, miten menee. Koen luokanopettajan työn mukavaksi. Saan olla noin 20 tuntia viikossa saman porukan kanssa, jonka oppii neljässä vuodessa tuntemaan aika hyvin.”

Einolan omat opettajat olivat aina oma itsensä.





”Minäkin yritän olla Teemu, joka on opettaja ja oma erehtyvä itseni. Paras palkkio on, kun näen, että asiat sujuvat.”

Jämäkäksi opettajan tekee se, että seisoo omien vaatimustensa takana, ja vaatii oppilaalta, että tämä pyrkii parhaimpaansa.

”Aika harva parantaa kerralla nolasta kymmeneen, mutta yrittämistä pitää palkita. Luokanopettajan työssä riittää usein jo pelkkä läsnäolo. Silloin näkee, että oppilaiden ryhti suoristuu ja tekeminen paranee. Ennen kuin oppilaat siirtyvät yläkouluun, omaa roolia on pikkuhiljaa pienennettävä. Siihen mennessä pitää saada oppilaan oma lamppu syttymään: miksi koulussa ollaan ja opiskellaan.”

Einola korostaa vastuun antamista. Kaiken ei pidä mennä sormien läpi.

Einolaa on kiitetty myös huumorista ja empatiasta.

”Usein oppilas osaa naurahtaa omille kömmähdyksilleen. Tärkeintä on, että on yritystä tehdä. Jutteleminen, että seuraavalla yrityskerralla työ onnistuu ja mennään eteenpäin. Huumori tulee pelkästään siitä, että haluan olla mukana persoonana. Silloin oppilaat uskaltavat olla luokassa vapautuneemmin. Fokus on tietysti tekemisessä”, Einola sanoo.

”Oppilas itse voi vaikuttaa siihen, onko opiskelu ja työnteke mukavaa tai vain pelkkää puurtamista. Se, että yritys menee pieleen, ei ole maailmanloppu. Heti ensi kerralla ei kaiken tarvitse mennä maaliin. Siitä jää muistikuva, että oppimiseen pitää panostaa.”

Einola sanoo, että opettajan työssä mennään yleensä hetkessä toimimalla.

”Tilanteisiin pitää reagoida nopeasti, mutta niihin ei pidä itse mennä tunteella mukaan. Tiettyjä rajoja lapsi ei voi ylittää, vaikka lapsi onkin. Toista ei pidä satuttaa.” ■



”Epäonnistumisetkin ovat oppimismahdollisuuksia.”

”Valmentaminen on kahdensuuntaista luottamusta”

”Hyvä valmentaja on välittävä, läsnä oleva ja kuunteleva. Jos valmennuksessa näkyy valmentajan oma vahva arvopohja, ollaan pitkällä”, sanoo Konsta Kuusinen, Grankulla IFK:n jääkiekon taitovalmentaja.



”Tärkeää on olla valmennustilanteessa omana itsenään. Vaatii itsetutkiskelua ja kokemusta, että oma staili löytyy.”

”Hyvä valmentaja kuuntelee ja välittää urheilijoista ihmisenä, on helposti lähestyttävä ja turvallinen, lämällä ja lämmin.”

Kuusinen aloitti valmentamisen 17-vuotiaana, ja on ehtinyt tehdä sitä jo 11 vuoden ajan. Nykyinen työ Jääkiekkoliiton taitovalmentajahankkeessa vastaa valmennuspäällikön tehtäviä. Hänen vastuullaan on 13-vuotiaista 20-vuotiaisiin asti useampi joukkue, joita hän valmentaa, mentoroi, kouluttaa, auttaa pelaajia ja on vastuussa seurayhteisötoiminnasta.

KAIKKI TUNTEET OVAT SALLITTUJA

Eri-ikäisten valmennettavien kanssa valmentajan rooli on erilainen.

”Oma valmentajan identiteetti säilyy, mutta valmennettavien kohtaaminen sekä valmennussuhde ovat erilaiset. Lasten kanssa opetellaan esimerkiksi tunne- ja vuorovaikutustaitoja ja ryhmätöitä, kun taas nuorten kanssa edetään kohti sisäistä motivaatiota, kilpailemista ja omistajuutta urheilussa.”

Psyykkisessä valmennuksessa mennään enemmän kohti sitä, mikä suorituksen kannalta on olennaista.

”Kaikki tunteet ovat sallittuja, olivatpa ne iloa, turhautuneisuutta, vihaa tai jännitystä.

Kyse on siitä, miten tunteita ilmaistaan”, Kuusinen sanoo.

Kuinka pelaaja toimii muiden pelaajien kanssa, kannustaako hän mui-

ta vai ilkkuuko? Ilmeneekö turhautuminen mailan paiskomisena?

”Pelaajan omat tunteet vaikuttavat muihinkin. On opittava nimeämään erilaisia tunteita ja miltä ne tuntuvat. Kuinka puhuu, miten kommentoi muiden tekemistä? Jos valmennuksen perusta on äänekkäässä virheiden esille tuomisessa, se ei johda positiiviseen oppitulokseen. Aikuinen on lapsille ja nuorille tärkeänä esimerkinä.”

EPÄONNISTUMINEN ON MAHDOLLISUUS OPPIA

Nuoren mielen hyvinvointi on konkreettisemmin ilmennyt silloin, kun pelaajat ovat uskaltaneet puhua valmentajalle muustakin kuin urheiluun ja jääkiekkoon liittyvistä asioista.

”Valmennustyössä osaa silloin huomioida pelaajaa eri tavalla, olipa taustalla ensimmäinen ero tyttöystävästä tai muuttuneesta tilanteesta kotona tai koulussa.”

Valmentaminen on aina kahdensuuntaista ja vastavuoroista luottamista. Ilman luottamusta pohja pettää.

”Kerran yksi urheilija oli lopettamassa. Sitten häntä lähestyttiin uudesta tulokulmasta, ja hän sai itse tehdä valintoja urheilunsa suhteen. Epäonnistumisista ei nälvitty ja esille nostettiin onnistumisia.”

NUORI MIELI URHEILUSSA

-HANKKEEN tavoitteena on, että lasten ja nuorten urheilun parissa toimivat osaavat tukea mielen-terveyden normaalia kehitystä, hyödyntää mielen-terveystaitoja osana valmennusta ja kohdata haastavassa tilanteessa olevia lapsia ja nuoria. Turvallisessa toimintaympäristössä nuori urheilija tulee hyväksytyksi omana itsenään, voi näyttää tunteitaan, ilmaisee ajatuksiaan sekä saa epäonnistua, oppia virheistä ja yrittää uudelleen.

 mieli.fi/nuori-mieli-urheilussa

Kuusinen korostaa ihmisen perustarpeiden tukemista: tuetaan autonomiaa, sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja pätevyuden tunnetta.

”Kun ympäristö on turvallinen ja urheilija kokee iloisia hetkiä ja onnistumisia, epäonnistumisetkin ovat oppimismahdollisuuksia. Mielestäni on tärkeää etsiä onnistumisia sen sijaan, että korostettaisiin virheitä.”

IHMINEN AINA ENNEN URHEILUA

Ristiriitatilanteet ovat erilaisia. Nuorimpien leirillä nousee harmi, jos toinen kamppaa. Se selviää pyytämällä anteeksi. Mutta monia vuosia jatkuneen kiusaamisen purkaminen vaatii pitkäaikaista prosessia vanhempien ja lasten kanssa.

”Jos pelaajalla on tunne voimakkaasti läsnä, pitää osata kuunnella ja saada ikävä tunne ensin laantumaan. Sanaharkassa pelaajat eivät välttämättä ole kypsyneet toisiinsa, vaan tilanne liittyy treenin tapahtumiin. Tilanteet on hyvä tunnistaa ajoissa ja laittaa homma jämällä poikki.”

Varttuneimmista nuorista voi olla urheilijoita, jotka eivät ole joukkuehengeltään rakentavia. ”Se vaatii valmentajalta silmää ja paljon keskustelua siitä, mitä urheilijalta odotetaan. Silloin valmentajalla on hyvä olla malttia, kärsivällisyyttä ja tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Tarvittaessa vanhemmat ovat mukana näissä keskusteluissa.”

Kuusinen sanoo, että hänen on valmentajana helpompi moittia itseään kuin kehua.

”Vahvuuteni on kuitenkin selkeä arvopohja, johon kuuluu tietynlainen epäitsekkyys ja toisten kunnioittaminen. Hyväksyn kaikenlaiset ihmiset, enkä anna urheilun mennä ihmisen edelle. Tunnistan, jos lipsun omista arvoistani. Pysin luomaan ennen kaikkea psyykkisesti turvallisen toimintaympäristön, joka luo tukevan pohjan kehittymiselle niin ihmisenä kuin urheilijana.” ■



Lapset puheeksi on hyvä apuväline

”Lapset puheeksi -menetelmä on hyvä väline tutustumisessa lapseen ja perheeseen”, kertoo varhaiskasvatuksen opettaja **Tiina Tarvainen** Pielavedeltä. Päiväkoti Muksula on kunnan päiväkoti Säviän pikkukylällä.

Tarvainen kävi Pielaveden kunnan järjestämän ja tarjoaman koulutuksen jo vuonna 2018, jolloin hän työskenteli opettajana esikoulussa.

”Kunta on meillä hienosti tukenut asiaa, ja koulutuksen on voinut käydä työaikana. Varhaiskasvatuksen henkilöstö on koulutettu menetelmän käyttämiseen, ja esimiehet suosittelevat vahvasti sen käyttöä.”

”Pienetkin iloa tuottavat tilanteet merkitsevät paljon.”

Lapset puheeksi -menetelmä on käytössä niin uusille lapsille kuin myöhemmin tarpeen vaatiessa.

”Kun lapsi ja perhe ovat keskiössä, yhteinen ymmärrys varhaiskasvatuksen kanssa lisääntyy.

Joskus varhaiskasvatuksessa tulee esille haaste, joka ei esiinny kotona tai päinvastoin. Kyse ei ole siis lapsen ongelmista, vaan pohdimme, millainen lapsi on eri ympäristöissä ja miten

voisimme tukea juuri tätä lasta.”

Keskustelut nostavat esiin arjen vahvuuksia.

”Pienetkin iloa tuottavat tilanteet ja niiden lisääntyminen merkitsevät paljon. Esimerkiksi se, että lapsi leikkii hienosti toisten kanssa, voi olla iso asia koko perheelle. Ennen kaikkea kyse on lapsen tukemisesta.”

Vanhemmat ovat kokeneet menetelmän luottamuksellisena ja avoimena tapana keskustella. Keskustelurungon avulla myös vaikeita asioita on helppo nostaa esille. Näkevätkö vanhemmat lapsen kotioiloissa samalla tavalla kuin opettajat päivisin?

”Lapset puheeksi -keskustelut olivat perin syvällisiä.”

LAPSEN ARKI PUHEENAIHEENA

Viiden poikalapsen perheessä vauhtia riittää. Perheenäiti **Mari Lipposelle** Lapset puheeksi -menetelmä tuli tutuksi varhaiskasvatuksen kautta.

”Keskustelut olivat perin syvällisiä”, hän sanoo.

Pielavedellä Lapset puheeksi -menetelmä on käytössä, vaikkei perheessä olisi mitään huoltakaan. Viime syksynä Mari Lipponen erosi lasten isänsä.

”Isä oli mukana keskusteluissa. Samalla keskusteltiin työntekijän kanssa, miten eroasiat vaikuttavat lapseen.”

Lipponen täytti ensin kotiin tulleen lomakkeen ja vastasi kysymyksiin, millaista on lapsen arki. Aihealueina olivat muun muassa lapsen mieliala, vahvuus ja haavoittuvuus, lapsen osallistuminen, käyttäytyminen, uteliaisuus, mielikuvitus, sosiaaliset verkostot sekä ristiriitojen ja konfliktien käsittely kotona ja varhaiskasvatuksessa. Ajatuksia verrattiin varhaiskasvatuksessa täytettyyn lomakkeeseen.

”Kysymykset johdattelevat keskusteluun, eikä tarvitse miettiä mistä puhuttaisiin. Tutun työntekijän kans-

sa pystyimme puhumaan avoimesti erosta. Jos huolia alkaisi nousta ja lapsi alkaisi oireilla, neuvonpitoon voidaan pyytää työryhmä mukaan.”

VILKKAITA RÄMÄPÄITÄ

Mari Lipponen sanoo kysyvänsä neuvoa, ellei itse osaa. Hänellä ei ole kynnystä lähteä hakemaan apua.

”Voin tarvittaessa ottaa yhteyttä koulupsykologiin tai kuraattoriin, elleivät omat taitoni ole riittäneet tukemaan lasta.”

Lipponen viidestä pojasta vanhin on 12-vuotias ja nuorin kahdeksan kuukautinen. Mari Lipponen on hoitovapaalla työstään kehitysvammaisten ohjaajana. Hän on kouluttautunut neuropsykiatriseksi valmentajaksi. Kimmokkeen koulutukseen antoi yksi pojista, jolla on diagnosoitu ADHD.

”Vaikka vilkkaita rämäpäitä nuo ovat kaikki. Lasten isän kanssa vitsailimme Wilma-viestien äärellä, että emmekö me osaa kasvattaa lapsia? Itsekin olen ollut poikatyttö, enkä pienistä hätkähdä, kun kirosanat len-televät ja lattia on kuin painisali. Ihmisten ilmoilla poikien toki pitää osata käyttäytyä.”

Pojille metsänraivaus, halonhaku ja traktorihommat ovat luonnollinen osa arkea, kun he asuvat maatilalla osan aikaa isänsä luona.

”Muuten ei opi kuin kokeilemalla.”

Kerran Lipposilla tuli käymään lapsiperheiden kotipalvelun työntekijä.

”Hänen tarkoituksenaan oli tulla joskus vahtimaan lapsia. Pojat heilui-ivat parhaillaan vesureiden kanssa raivaamassa vesakkoa. Meille se oli ihan normaali juttu, mutta vieras hiukan ihmetteli.”

AIKAA RIITTÄÄ MONEEN

Meri Lipponen ei koskaan haaveillut suurperheestä.

”Kun aloin odottaa ensimmäistä lastani, äitini sanoi, ettei uskonut minusta tulevan joskus äiti. On kivaa, kun on huisketta ympärillä. Jospa sitten vanhana ei tarvitse olla yksin”, Lipponen pohdiskelee.

Välillä hänelle on tullut tenkkapoota, kun päivähoidosta on soitettu, että ”tule hakemaan, räkä vuotaa”.

”Onneksi työnantaja ja ex-mies ovat olleet joustavia, ja ukit ja mummot asuvat lähellä. On vain mietittävä tärkeysjärjestys, siivoaako vai ovatko omat iltamenot etusijalla.

Pojat ovat omatoimisia silloin kun haluavat ja pystyvät tarvittaessa hoitamaan pienempiä.”

Lipponen ehtii hyvin hirvimetsälle ja hoitovapaalla hänellä on aikaa lenkkeillä. Poikien lisäksi kotiin mahtuu kaksi koira ja kesän koittaessa muuttavat myös lampaat ex-miehen navetasta.

Lipponen on mukana Pelastakaa lapset -tukiperhetoiminnassa ja odotelee parhaillaan sopivaa lasta.

”Se on meille pieni vaiva ja antaa omillekin pojille paljon.” ■

LAPSET PUHEEKSI -MENETELMÄ on osa

Toimiva lapsi & perhe (TLP) -työtä, joka sisältää työmenetelmiä, koulutuskokonaisuuksia ja konsultaatiota. Menetelmän kehittäjä on emeritaprofessori, lastenpsykiatri **Tytti Solantaus**.

Lapset puheeksi -keskustelu on tutkittu menetelmä ja siitä on todettu olevan hyötyä perheille. Menetelmä koostuu Lapset puheeksi -keskustelusta sekä tarvittaessa LP -neuvonpidosta.

Menetelmän avulla pyritään tukemaan lasten suotuisaa kehitystä, ehkäisemään mahdollisia ongelmia tukemalla lapsen tärkeitä ihmissuhteita ja räättälöimällä lapsen arkipäivä juuri hänelle

sopivaksi. LP-keskustelu tapahtuu useimmiten vanhemman kanssa, myös lapsi voi olla mukana.

Toimiva lapsi ja perhe -työn kotipesä on MIELI ry, joka ylläpitää menetelmien kouluttajarekisteriä ja tarjoaa konsultaatiota ja tukea. Koko kuntaa koskevassa TLP-työssä rakennetaan toimivaa monialaista palvelujärjestelmää yhdessä vanhempien ja muiden kasvattajien ja palvelutuottajien kanssa.

Työ on levinnyt laajalti mm. sosiaali- ja terveydenhuollon perus- ja erityispalveluihin sekä kasvatusta ja sivistystoimiin.

 mieli.fi/lapset-puheeksi

YTHS haluaa tarjota mielenterveystietoa opiskeluyhteisöille

TEKSTI ELLEN TUOMAALA

Korona-aika kaksinkertaisti mielenterveyspalveluihin hakeutuvien opiskelijoiden määrän. YTHS:n psykologeille on tarjottu Mielenterveyden ensiapu -koulutuksia.

Opiskelijoiden mielenterveystyön haasteet ovat tuttuja **Tommi Väyryselle**, YTHS:n mielenterveys- ja opiskeluyhteistyön johtavalle ylilääkärille.

”Pandemian myötä hengitystieinfektiopotilaat katosivat ja saimme tilalle valtavasti mielenterveysongelmista kärsiviä asiakkaita”, Tommi Väyrynen sanoo.

Samaan aikaan ammattikorkeakouluopiskelijat siirtyivät YTHS:n terveydenhuollon piiriin. Kun laajentumista suunniteltiin, resurssit oli laskettu pandemiaa edeltävän palvelukysynnän mukaan.

”Korona-aika kaksinkertaisti mielenterveyspalveluihin hakeutuvien osuuden. Kysyntään vastaamisessa on ollut isoja haasteita”, Väyrynen huokaa.

MIELENTERVEYDEN ENSIAPU -KOULUTUSTEN RAHOITUS VALTIONAVUSTUKSESTA

Apuun tuli 5 miljoonan euron valtionavustus pandemiasta johtuvien hyvinvointivajeiden korjaamiseen. Potista löytyi rahoitus myös YTHS:n psykologien Mielenterveyden ensiapu -koulutuksiin.

Etäkoulutuksiin on nyt osallistunut kolmisenkymmentä psykologia noin

20 YTHS:n palvelupisteestä eri puolilla Suomea. He käyvät Mielenterveyden ensiapu 1- ja Mielenterveyden ensiapu 2 -koulutukset sekä ohjaajakoulutuksen. Näin koulutuksia voidaan tarjota opiskeluyhteisöille avustuskauten jälkeenkin.

”Jo ennen koronan alkamista on ollut selvää, että ennaltaehkäisyyn on panostettava enemmän opiskelijayhteistyön alalla. Nyt voimme tarjota Mielenterveyden ensiapu -koulutuksia aika isolle porukalle”, Väyrynen sanoo.

MIELENTERVEYDEN PERUSASIOISTA ON TÄRKEÄÄ LEVITTÄÄ TIETOA

Mielenterveyden ensiapu -koulutusten sisällöt ovat opiskelijamaailmassa ajankohtaisempia kuin koskaan, ja tarvetta on koulutusten keskustelevalle ja käytännönläheiselle otteelle.

”Mielenterveyden ensiapu 1 -koulutus muistuttaa siitä, että jokainen voi itse pitää huolta hyvinvoinnistaan, ja tämä vaikuttaa opiskelukykyyn ja myöhemmin työkykyyn.

Mielenterveyden ensiapu 2 -koulutus antaa välineitä mielenterveyden ongelmien puheeksi ottoon”, Väyrynen kertoo.

”Toivoisin koulutusten välittävän tietoa siitä, ettei puuttuminen vaadi

”Mielenterveystyö on nähtävä muuna kuin hoitona.”



Milla von Konow

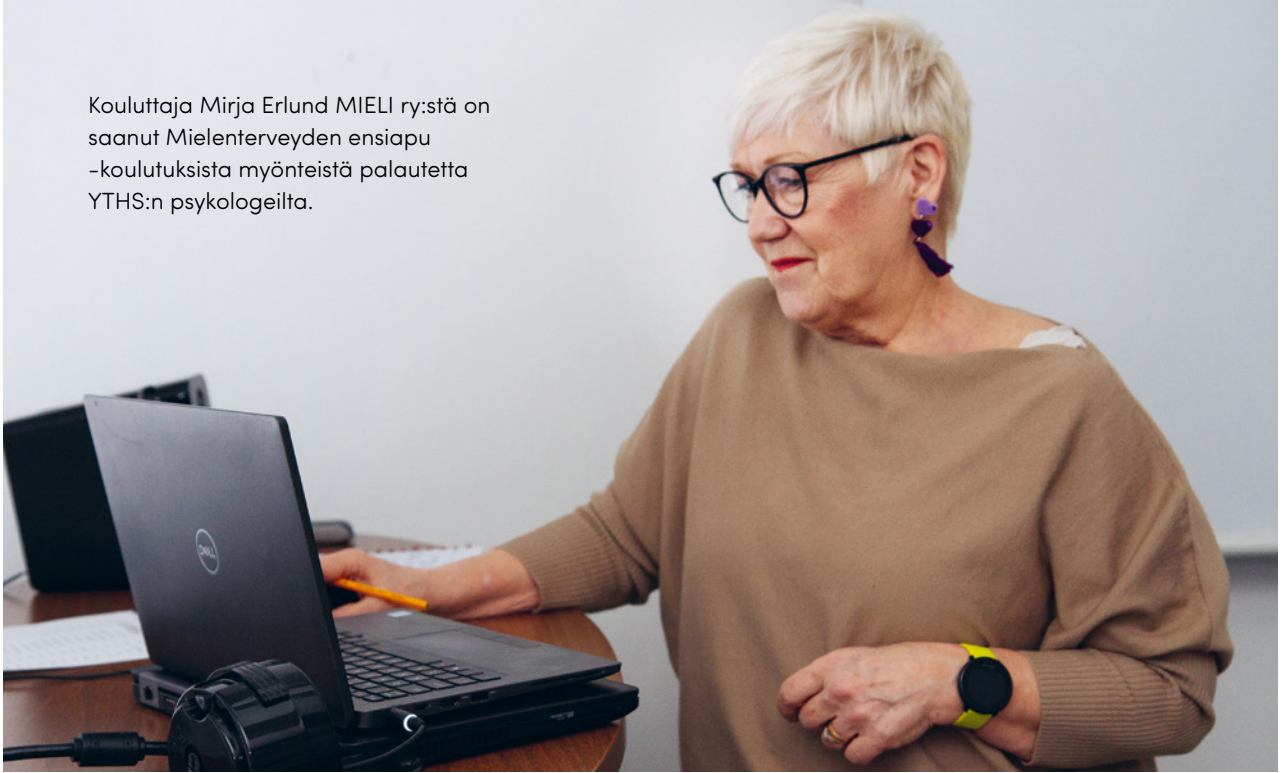
kovin ihmeellisiä toimenpiteitä. Aina ei tarvita hoitoa. Merkitystä on myös myötätuntoisella kohtaamisella ja uskolla toisen voimavaroihin. Joskus voi riittää keskustelu stressin lievittämisen keinoista.”

Mielenterveyspalveluihin hakeudutaan nykyisin matalammalla kynnyksellä ja jonot ovat pitkät. Pitkittynyt jonottaminen kuitenkin voi pahentaa tilannetta. Apua pitäisi saada jo varhain, ennen sairastumista.

”Se että mielenterveystyö nähdään muuna kuin hoitona, on aivan välttämätöntä. Muuten mielenterveysammattilaisten määrä ei tule koskaan riittämään”, Väyrynen muistuttaa. ■

mieli.fi/mtea

Kouluttaja Mirja Erlund MIELI ry:stä on saanut Mielenterveyden ensiapu -koulutuksista myönteistä palautetta YTHS:n psykologeilta.



Lempää herättelyä omien voimavarojen vahvistamisesta

Eteläsuomalainen **Helen Fagerholm** on yksi Mielenterveyden ensiapu -koulutuksiin osallistuneista YTHS:n psykologeista. Hänen mukaansa koulutukset tarjoavat tarpeellista tietoa mielenterveyden perusaineksista.

”Koulutukset voivat antaa lempeän herättelyn pohtimaan sitä, onko asioita, joihin voin itse vaikuttaa, ja jos en itse voi vaikuttaa, mistä voi saada apua.”

”Jos kärsii esimerkiksi lievemmästä ahdistuksesta tai masennuksesta, koulutussisällöt muistuttavat omasta hyvinvoinnista huolehtimisesta. Keskeillä vakavaa kriisiä taas kurssi ei riitä avuksi”, Fagerholm avaa.

Koulutuksissa Fagerholm on arvostanut resilienssin eli psyykkisen muutosjoustavuuden hyvää sisältöä. Lisäksi selviytymiskeinot kriiseissä ovat puhutelleet.

”Kriisitieto on kaikille käyttökelpoista yleissivistystä ja kansalaistaitoa, koska jokainen joutuu kohtaamaan kriisejä joskus elämässään. Siitä on hyötyä

”Kriisitieto on kaikille käyttökelpoista yleissivistystä ja kansalaistaitoa.”



Jukka Vaso

myös, jos on perheenjäsenestä tai ystävistä huolissaan.”

”On kiinnostavaa nähdä, millaisia terveyshyötyjä koulutus voi tuoda. Tiedon puutehan ei ole se, mikä saa ryypäämään tai skippaamaan aterioita. Koulutuksissa pyritään luomaan turvallinen ilmapiiri oman tilanteen tar-

kastelulle, ja uuden näkymän saamiseksi oman mielenterveyden rakennuspalikoihin.”

VALMIS TIETOPAKETTI KORKEAKOULUYHTEISÖILLE

Koulutuksia halutaan tarjota korkeakouluissa niille kiinnostuneille, jotka voivat jakaa osaamistaan eteenpäin opiskelijamaailmaan: opiskelijajärjestöjen aktiiveille ja työntekijöille, opettaja- ja opiskelijatutoreille sekä opiskelijaohjauksesta vastaaville opettajille.

”Suurin anti psykologeille on, että koulutuksista saa valmiin paketin, jota voi saman tien lähteä viemään suuremmalle joukolle. Pyörää ei tarvitse keksiä uudestaan.”

Vaikka koulutusten sisällöt ovat ammatin puolesta läpikotaisin tuttuja, Helen Fagerholm on kokenut hyväksi pysähtyä itsekin mielenterveyden teemojen ääreen.

”Olen voinut saada tuntumaa siihen, missä menen tässä elämäntilanteessa, näiden asioiden kanssa.” ■

Kun mies tulee puhumaan kriisistään, tilanne on usein jo hyvin vaikea. Yksin pärjäämisen tarve on niin syvällä, että avun hakemista siirretään viimeiseen asti. Moni ajattelee, että joku toinen tarvitsee tukea minua enemmän. Apua hakeneet ovat kuitenkin oivaltaneet, että puhuminen helpottaa. Elämästä voi löytyä täysin uusi suunta.

TEKSTI VIIVI VIRTANEN KUVAT JUKKA VASO

Apua itsetuhoisuuteen hakenut Pasi, 34:

”Olen yhtä tärkeä kuin kuka tahansa muukin”

Jo lapsena itsetuhoisuudesta kärsinyt Pasi Ojala pääsi uuteen alkuun psykoterapian avulla. Vaikeista asioista puhuminen on lähentänyt suhteita myös perheeseen ja ystäviin.

Kun Pasi Ojala, 34, istuu koneen ääreen, pörröinen kissa hyppää tuolin selkänojalle. Kaksivuotias Leevi muutti vuodenvaihteessa Ojalan luokse asumaan. Alun perin toiveissa olleen koiran hankinta ei ollut pitkien työvuorojen vuoksi mahdollista.

Ojala on aina ollut eläinrakas.

”Mietin, miltä näyttää, kun 190-senttisellä miehellä on pieni kissa. Päätin lopulta ajatella omaa hyvinvointiani. Haluan uskaltaa elää sen mukaan, mikä minusta tuntuu hyvältä”, Ojala sanoo.

Välillä Ojala ei ole halunnut edes elää.

OLI VAIN PÄRJÄTTÄVÄ

Pasi sai 10-vuotiaana oman puhelimen. Isä soitteli siihen kännipäissään, koska äiti ei jaksanut enää

eron jälkeen vastata puheluihin. Kun Pasi käveli koulusta kotiin, kaverit tönivät ja hautasivat hänet lumeen. Isän alkoholismi ja koulukiusaaminen verottivat voimia. Kotona ei ollut turvaa.

”Minulla oli jo lapsena itsetuhoisia ajatuksia”, Ojala sanoo.

Selviytymiskeinoja olivat vaikeneminen ja isän oppi: pojat eivät itke. Ojala miettii jälkikäteen, miten olisi voinut kertoa koulukavereilleen, että joulunä hänen kotonaan joulupukkikin oli kännissä.

”Lapsena vaikeat asiat piti piilottaa syvälle, etteivät muut aistisi niitä. Lapset sortuvat tietämättään kiusaamaan erilaisuutta”, Ojala miettii.

Pärjäämisen tarve on ollut syvällä aikuisenakin. Vaikka Ojala kärsi itsetuhoisuuden lisäksi masennuksesta ja ahdistuksesta, hän kävi koko ajan nor-



”Mielenterveyden ongelmiin liittyi niin vahvoja tabuja ja ennakkoluuloja.”

maalisti töissä. Kun isä kuoli vuonna 2018, Ojala meni seuraavana päivänä takaisin sorvin ääreen.

”Ajattelin, että hemmetti kun pitää jaksaa, mutta näin vaan kuuluu tehdä. Työn merkitys on iskostettu syvälle selkärankaan.”

ERISTYKSISSÄ YSTÄVISTÄ JA PERHEESTÄ

Aikuisiällä Ojala on kokenut paljon yksinäisyyttä. Kurikasta tuttu poikaporukka jäi lapsuuden maise-
miin. Uusia ystäviä oli vaikea löytää, kun opiskelut ja työt veivät ensin Jyväskylään, sitten Tampereelle. Lopulta Ojala eristäytyi sekä lapsuuden ystävästään

että perheestään. Pahimmillaan hän saattoi olla kolme kuukautta ilman sosiaalisia kontakteja lukuun ottamatta kaupan kassaa tai työkavereita.

”Tuntui, että yhteydenpito oli kiinni minun aktiivisuudestani. Jos en itse soittanut, puhelimeni ei soinut koskaan.”

Parisuhteissa hän ei myöskään uskaltanut puhua ihan syvimmistä tunteistaan.

”Pelkäsin, että heikkous näkyisi. Ajattelin myös, että se viallisuus, jota tunsin sisälläni, pilaisi parisuhteen”, Ojala kertoo.

Lapsuudessaan Ojala oli kuullut isän haukkuvan äitiä hulluksi. Siitä oli syntynyt ajatus, että apua hakevat leimataan hulluiksi. Ojala mietti, mitä apua hakevasta miehestäkin ajateltaisiin. Lisäksi hoitoon hakeutumista esti musertava pelko siitä, että apua pyytäessä sitä ei saakaan. Myös väärinymmärretyksi tuleminen ahdisti.

”Kipuulin sitä, että mielenterveyden ongelmiin liittyi niin vahvoja tabuja ja ennakkoluuloja”, Ojala muistaa.

LÄÄKÄRI EI KOHDANNUT

Lokakuussa 2020 korttitalo kaatui, eikä Ojala nähnyt enää missään järkeä. Silloinen tyttöystävä kannusti hakemaan apua, ja Ojala hakeutui työterveyshoitajan vastaanotolle.

”Sitä ennen en ollut koskaan aikaisemmin puhunut kenellekään ajatuksistani.”

Työterveyshoitajan kautta hän pääsi lääkärille, mutta tapaaminen johti entistä syvemmälle. Lääkäri puhui lääkkeistä ja liikunnasta, kun Ojala olisi toivonut ohjausta psykoterapian hakemiseen. Ojala yritti itsemurhaa pian lääkäritapaamisen jälkeen.

”En tullut kohdatuksi ja tuntui, että hoitoa ei ole mahdollista saada.”

Onneksi Ojalalle oli varattu aika psykologille, jonka kautta psykoterapiaan hakeutuminen saatiin alkuun.

ISO APU PSYKOTERAPIASTA

”Ajattelin aikaisemmin, että vasemmassa kädessä on kuolema ja oikeassa mielisairaala. Muita vaihtoehtoja en nähnyt. Psykoterapiassa käsitys lähti muuttumaan hyvin nopeasti”, Ojala sanoo.

Mutkikkaiden vaiheiden jälkeen Ojala pääsi lopulta aloittamaan psykoterapian noin vuosi sitten. Sen lisäksi vuoden 2021 syksyllä hän hakeutui käsittelemään itsetuhoisuutta Itsemurhien ehkäisykeskukseen Helsinkiin.





”Ajattelin, että siellä täytyy olla turvallista puhua, koska apu kohdistuu juuri itsetuhoisuuteen. Olin myös ensimmäistä kertaa sairaslomalla töistä, koska tiesin, että itsetuhoisuuden käsitteleminen vaatii voimia.”

Psykoterapiassa Ojalalle on avautunut, että hänellä ei ole ollut vaikutusmahdollisuutta lapsuudessa tapahtuneisiin asioihin, joten niitä hänen ei tarvitse pitää ”omanaan”. Välit äitiin ja seitsemän vuotta vanhempaan siskoon ovat pikkuhiljaa lähentyneet. He ovat käyneet myös yhdessä Itsemurhien ehkäisykeskuksen perhetapaamisissa. Samaan aikaan lapsuuden ystäviin Kurikassa on alkanut muodostua uudenlainen suhde. Ojala on puhunut psykoterapiasta avoimesti esimiehelleen, jotta voi sovittaa työvuorojaan terapia-aikatauluihin.

”Ymmärsin terapiassa, että en ole kertonut aikaisemmin itsestäni juuri mitään läheisissäkään suhteissa. Alkuun oli vaikea puhua esimerkiksi ystäville, mutta kun antaa itsestään, se johtaa vastavuoroisuuteen”, Ojala pohtii.

TÄRKEÄ PUHUA

Isoin oivallus Ojalalle on ollut se, miten tärkeää puhuminen on.

”Pidin sisälläni vaikeita asioita tosi pitkään ja kelasin niitä vain päässäni. Olin kuin pesusieni, joka imi myös muiden murheita itseensä ilman, että olisin puristanut välillä sitä pahaa oloa pois. Nyt ymmärrän, miten haitallista se on ollut”, Ojala sanoo.

Vieläkin yhteydenpito läheisiin tuntuu toisinaan raskaalta, mutta ei enää pakolliselta. Psykoterapian lisäksi Ojala on saanut voimaa Mies+ kanavan Instagram-päivityksistä sekä kanadalaisen Dinosandcomicin humoristisista sarjakuvastripteistä. Välillä Ojala on avannut tunteuksiaan myös omalle Instagram-tililleen poistaakseen masennuksen ja itsetuhoisuuden stigmaa.

Aikaa myöten Ojala on oppinut arvostamaan itseään. Ennen hän pyöritteli päässään, onko tarpeeksi rikki saadakseen apua, mutta ei enää.

”Olen avun hakijana yhtä tärkeä kuin kuka tahansa muukin”, Ojala sanoo. ■



”Minulla ei ole tarvetta todistaa, että olen miehekäs.”

Mies, 57:

”Vanhempänä avun hakeminen on ollut helpompaa”

”Kun olen hakenut apua, paha olo on lähtenyt vähäksi aikaa pois ja olen selvinyt asioista eteenpäin. Voisi olla niin, että en olisi tässä, jos en olisi hakenut apua.

Suurin oivallukseni on se, että puhuminen helpottaa. Saan itse kerrottua asioita ja minua kuunnellaan. Usein myös auttaa, että ammattilaiset puhuvat asioista fiksusti.

Ensimmäistä kertaa hain apua ennen armeijaa. Nuorempana homoseksuaalisuus oli asia, jonka takia halusin keskustella ulkopuolisen kanssa. Myös koulukiusaamisella ja myöhemmin työstressillä oli vaikutuksensa. Koin ahdistusta ja masennusta, käytin paljon alkoholia ja yritin pari kertaa myös itsemurhaa. Olen hakenut apua eri aikoina kenttäpastorilta, auttavasta puhelimesta, terveyskeskuslääkäriltä, ryhmätoiminnasta ja

Mieli ry:n kriisikeskuksesta. Ammattiauttajien lisäksi minua auttaa metsässä kävely.

Nuorena oli vaikeampi hakea apua, mutta vanhempänä se on ollut paljon helpompaa. Siihen vaikuttaa elämäkokemus, mutta myös se, että on saanut apua aikaisemminkin. Minulla on paljon luottamusta auttaviin ihmisiin. Ei ole koskaan sattunut niin, että joku olisi pettänyt.

Monet miehet ovat hyvin jääräpäisiä. Ehkä joillekin avun hakeminen on vaikeaa, koska he ajattelevat, että miehisyys kärsii. Minua on saattanut auttaa homoseksuaalisuus. Minulla ei ole tarvetta näyttää tai todistaa, että olen miehekäs. Menen läpi vaikka harmaan kiven enkä pelkää. Ajattelen, että apua hakevat miehet eivät ole vähemmän miehiä vaan päinvastoin.” ■

Miehillä on usein korkea kynnyshakea apua

Usein miehet hakevat apua kriisissä vasta, kun asiat ovat jo isossa solmussa. Tilanne näkyy myös MIELI ry:n Kriisipuhelimessa, johon miehet soittavat naisia vähemmän. Vuonna 2021 vain noin kolmannes soittajista oli miehiä.

”Moni mies jättää hakematta apua, koska pitäisi ensin tietää itse, miten ongelmat ratkaistaan”, sanoo MIELI ry:n erityisasiantuntija, Mies ja masennus -kirjan kirjoittanut **Jukka Valkonen**.

MIELI ry keräsi syksyllä 2021 kyselyllä tietoa siitä, mikä miehiä estää hakemasta apua. Kyselyyn vastattiin yli 2000 kertaa. Vastaajista yli 90 % oli

”Jotkut pelkäävät, että eivät tule miehenä ymmärettyksi.”



miehiä. Yksilöllisiä syitä olivat mm. tietämättömyys palveluista, voimavarojen puute sekä pelko miehisyyden kyseenalaistumisesta. Useiden vastanneiden avun hakemista estivät myös mielenterveyteen liittyvä stigma sekä käsitys siitä, että oireiden pitäisi olla

vakavampia. Monet nostivat esiin palveluihin liittyviä asioita, kuten pitkät jonot, terapian korkea hinta sekä huonot kokemukset palveluista. Joillekin palvelujen naisvaltaisuus aiheutti pelkoa siitä, että ei tule miehenä ymmärryksi.

Avun hakeminen ja siihen kannustaminen on tärkeää, koska miehet yrittävät itsemurhaa harvemmin kuin naiset, mutta kuolevat siihen naisia useammin. Vuonna 2019 kolme neljästä itsemurhan tehneestä oli mies.

”Siksi myös masennus on hengenvaarallinen erityisesti miehille”, miesten kokemuksia masennuksesta tutkinut Valkonen sanoo. ■

Uusi normaali ja mielenterveys

Koronapandemia on muuttanut merkittävästi elintapojamme ja muokannut yhteiskuntaa. Paluuta vanhaan ei ole, vaan osa pandemian mukanaan tuomista muutoksista on tullut jäädäkseen. On syntymässä uusi normaali. Uutta normaalia muokkaavat myös ihmiskunnan muut suuret haasteet, kuten ilmastonmuutos, Ukrainan kriisi ja kasvanut ulkopolitiittinen uhka. Mitä uusi normaali tarkoittaa mielenterveydelle?

Suomalaisten mielen hyvinvointi on kaikilla mittareilla ottanut iskun koronakriisin aikana. Valtion ja kuntien koronatoimissa mielenterveyttä edistävät toimet ovat kuitenkin olleet harvinaisia. Jälkikäteen tarkasteltuna näyttäyty selvästi, miten koronatoimien mielenterveysvaikutusten arviointiin olisi tullut paneutua vahvemmin.

Pandemia ja sitä seuranneet rajoitukset ovat vaikuttaneet erityisesti lasten ja nuorten mielenterveyteen monin eri tavoin. Kouluterveystutkimuksen mukaan lasten ja nuorten kokemus yksinäisyys, ahdistus ja masennus ovat selkeästi lisääntyneet koronapandemian aikana. Aikuisten stressitasot ovat Tilastokeskuksen kansalaispulsstin mukaan kohonneet. Osittaisesta onnistumisesta kertoo, että mielenterveyden häiriöt tai itsemurhat eivät näytä lisääntyneen. Koronapandemia on osaltaan vaikuttanut siihen, että mielenterveyden haasteisiin vastaaminen on noussut poliittiseen keskusteluun, ja kansalaiset ovat heränneet vaatimaan nykyistä parempia mielenterveyspalveluja ja terapia-takuuta.

KORONA ON KOKEMUS, JOKA SULAUTUU TARINAAMME

Mielenterveyden jälleenrakentaminen tapahtuu vahvistamalla yksilöiden, perheiden, yhteisöjen ja yhteiskunnan psyykkisiä voimavaroja. Elämän kokeminen merkitykselliseksi on keskeinen osa mielen hyvinvointia. Merkityksellisuuden kokemus rakentuu mielen sisällä kertomuksesta, joka raamittaa ja määrittää elämässä kokemamme. Koronakriisi sulautuu osaksi

henkilökohtaista ja yhteistä tarinaamme. Looginen ja johdonmukainen sisäinen tarina tukee mielen hyvinvointia ja tarjoaa myös toivoa.

Oma kertomuksemme voi olla koronakriisin selviytymistarina elämänmuutoksesta, joka tuki meitä rauhoittamaan ja löytämään parempaa ja arvojemme mukaista elämää. Se voi olla myös kertomus rakkaan ihmisen menettämisestä, surusta ja elämän kiertokulusta johon kuuluvat syntymä ja kuolema.

YHTEINEN KORONATARINA LUO KRIISINKESTÄVYYTTÄ

Yhteinen tarinamme voi kertoa miten Suomi selvisi koronakriisistä yhteisen ponnistuksen ansiosta. Tämä tarina antaa merkityksen myös yksittäisen ihmisen pidättymiselle ja luopumisille. Yhteinen tarina luo kriisinkestävyyttä seuraavaan yhteiseen koitokseen. MIELI ry ja sen vapaaehtoisten perustuva avuntarjonta on osa kansallista koronan selviytymiskertomusta.

Yhteisen tarinan löytymistä voivat vaikeuttaa yhteiskunnan polarisoituminen ja sosiaalisen median kuplat.

Rinnakkaisten, mutta vastakkaisten tarinoiden syntyminen pirstoo ja vaarantaa henkisen jälleenrakentumisen. Siksi on tärkeää, että tarinamme on osallistava ja ihmisten monimuotoisuutta kunnioittava.

UUSI NORMAALI VOI OLLA PAREMPI NORMAALI

Yhteisöllisyyden tarinallinen vahvistaminen tukee psyykkisen hyvinvoinnin jälleenrakentumista. Sosiaalisten verkostojen lujittaminen, väestön mielenterveysosaamisen vahvistaminen ja yksinäisyyden vähentäminen ovat tärkeitä osa-alueita yhteisöllisyyden vahvistamisessa. Tässä MIELI ry:llä ja muilla järjestöillä on tärkeä työkenttä nyt ja tulevaisuudessa.

Uusi normaali voi olla Suomi, jossa tietoisuus mielenterveyden merkityksestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä on vahvistunut, yhteisöllisyys on lujittunut ja uutta kertomusta rakennetaan yhdessä. Syntyy uudistuva kertomus vahvasta hyvinvointivaltiosta sekä uudesta yhteisöllisestä ja monimuotoisesta Suomesta. ■

Pia Inberg



”Yhteinen kertomuksemme voi olla selviytymistarina.”

Kristian Wahlbeck
kehitysjohtaja
MIELI ry

Voiko yksi keskustelu auttaa?

TEKSTI VIIVI VIRTANEN KUVAT UNSPLASH

Joskus pahan olon keskellä tuntuu, että mikään ei auta. Kriisipuhelimen, Tukinetin ja Sekasin-chatin päivystäjät kertovat, millainen vaikutus vain yhdellä keskustelulla voi avunhakijalle olla.

Yön pimeimpänä hetkenä ongelmat voivat tuntua mielessä valtavilta monstreilta. Ahdistus painaa rintaa. Mielessä on vain sotkuista sumua, ja tekee mieli huokaista, että tähän ei auta mikään.

Mieli ry:ssä tilastoidaan vuosittain, millaisia hyötyjä soittajat tai chattaajat ovat kokeneet

saavansa yhteydenotoista Kriisipuhelimeen, Tukinettiin tai Sekasin-chattiin. Neljän yleisimmän hyödyn joukossa ovat kuulluksi tai kohdatuksi tuleminen, toimenpiteisiin ryhtyminen oman tilanteen helpottamiseksi, ymmärryksen tai uusien näkökulmien saaminen sekä ohjaus eteenpäin. Mitä nämä tarkoittavat käytännössä?



”Päivystäjä kulkee hetken rinnalla.”



1. TULIN KUULLUKSI JA KOHDATUKSI

Verkkotyön asiantuntija **Lotta Liimatainen** Sekasin-chatista painottaa, että päivystäjän tärkein tehtävä on kuulla, välittää läsnäoloa ja lämpöä.

”Kohdatuksi tulemisen kokemus tulee usein siitä, että päivystäjä kulkee hetken rinnalla. Päivystäjä on mukana siinä, mistä yhteydenottaja kertoo. Yhteydenottaja saa tietää, että me olemme hänen puolellaan”, Liimatainen tiivistää.

Liimataisen mukaan on myös tärkeää olla asiakkaalle ääni, jota ei ehkä ole ollut olemassa tai jota on vaikea tavoittaa.

”Jos asiakas kertoo olleensa pitkään epätoivoinen ja uupunut, hänen on hyvä kuulla, että tilanne ei liity hänen ominaisuuksiinsa ihmisenä, eikä johdu hänestä vaan liittyy esimerkiksi yhteiskunnan luomiin paineisiin.”

Mikkelin kriisikeskuksen kriisityöntekijän **Kati Stålhandin** mukaan on oleellista antaa yhteydenottajalle ilman keskeytystä tila kertoa, mikä mieltä painaa. Usein asiakas tarvitsee erityisesti myötämisen sanoittamista.

”Kohtaaminen tapahtuu, kun asiaa käsitellään yhdessä. Asiakkaalle on

usein helpottavaa pelkästään se, kun päivystäjä sanoo ääneen uskovansa, että asiakkaasta tuntuu pahalta”, Tukinetissä päivystävä Stålhand sanoo.

Kriisityöntekijä **Camilla Björkin** mukaan joskus vain hengitellään hetki yhdessä, jos asiakas ei heti pysty sanomaan mitään. Mihinkään tilanteeseen ei anneta valmiita ratkaisuja tai kaiveta yksityiskohtia enempää kuin yhteydenottaja itse haluaa kertoa.

”Jos esimerkiksi raiskauksen uhri ottaa yhteyttä, hän saa itse kertoa, mikä hänelle juuri siinä hetkessä on tärkeää”, Vaasassa ruotsinkielisessä Kriisipuhelimessa työskentelevä Björk sanoo.

Onnistunut kohtaaminen ei aina tarkoita, että asiakkaan olo kohenee. Se on myös turvallisen tilan luomista tunteille.

”Joskus asiakkaan ahdistuksen ja loputtoman ajatuksen virran keskeltä purkautuukin joku tunne ja hän kirjoittaa, että itkettää. Se on minulle iso merkki siitä, että asiakas on tullut kohdatuksi”, Liimatainen sanoo.

Moni yhteydenottaja kiittää kuuntelusta ja kertoo keskustelun lopuksi, että olo helpottui, ahdistus väheni tai että nyt voi selvittää kuluvan illan eteenpäin. Chatissa ruudulle saattaa ilmestyä sydän.

”Aina sykähdyttää, miten paljon vaikean asian jakaminen voi helpottaa mieltä, vaikka tilanne ei ole keskustelun aikana muuttunut mihinkään”, Stålhand sanoo.

2.

RYHDYIN TOIMENPITEISIIN

Usein olon kohenemiseen ei tarvita mitään kovin suurta. Pienen arjen asian tekeminen on iso alku. Päivystäjä saattaa kysyä, mitä avunhakija aikoo tehdä puhelun jälkeen: Jaksaisitko käydä suihkussa? Mitä jos lähtisit ulos pienelle kävelyllä? Keittäisitkö teetä?

”Erään chat-keskustelun aikana sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsinyt asiakas pystyi lähtemään pitkästä aikaa kotoaan kauppaan. Verkon välityksellä päivystäjä oli hänen mukanaan koko kauppareissun ajan”, Liimatainen kertoo.

Moni pohtii keskusteluissa myös sitä, miten mahdolltomalta tuntuu puhua läheiselle vaikeasta asiasta. Stålhandin mukaan kertomisen kynys usein madaltuu, kun ihminen on ”harjoitellut” mieltä painavan asian kertomista ensin kriisityöntekijälle.

”Monesti chattaaja sanoo, että kerro tästä nyt miehelleni tai otan oman olon puheeksi lapsen neuvolas- sa. On tärkeä saada tunne, että tästäkin asiasta voi puhua”, Stålhand sanoo.

”On tärkeää saada tuntea, että vaikeista asioista voi puhua.”

Keskustelun jälkeen voi olla paljon helpompaa varata aika koulupsykologille tai YTHS:n hoitajalle. Niitäkin tilanteita on, että nuori tarvitsee vahvistusta eropäätökselleen ja ottaa siksi yhteyttä.

Joskus keskustelu auttaa tarttumaan omahoito-oppaaseen, tekemään rikosilmoituksen tai tutustumaan uuteen podcastiin tai youtube-videoon. Kaikki lähtee kuitenkin asiakkaasta.

”Esimerkiksi meditaatioita ei lähdetä ehdottamaan, jos yhteydenottaja ei itse kysy vinkkiä hyvästä meditaatiosta”, Liimatainen sanoo.

”Keskustelu voi avata näköaloja vaihtoehtoihin.”

3.

SAIN UUSIA NÄKÖKULMIA

Kun asiakas tulee juttelemaan, hän saattaa olla jumissa omissa ajatuksissaan tai hyvin näköalaton. Usein kysymyksillä päästään alkuun.

”Kysyn usein, asettaisitko samoja vaatimuksia, jos sinun ystäväsi olisi samassa tilanteessa. Entä mitä sanoisit 7-vuotiaalle itsellesi? Sekin on tärkeä huomioida, mitä keho kertoo. Jos muisti pätkii, unet ovat vähäiset ja ruokahalu kateissa, keho yrittää viestiä jotain”, Liimatainen sanoo.

”Nuorille on myös aina hyvä sanoittaa ulkoapäin tulevia paineita. Parikymppinen saattaa ajatella, että kaikki on minun vastuullani ja jos epäonnistun, olen huono ihminen, mikä ei tietenkään pidä paikkaansa”, Liimatainen lisää.

Monesti ihminen tarvitsee toisen ihmisen apua nähdäkseen tilanteensa kauempaa. Toinen kertoo, että näin monen asian takia olet väsynyt tai näyttää, että oman suhteen dynamiikassa saattaa olla henkisen väkivallan piirteitä.

Myös Björk pitää tärkeänä asioiden peilaamista ja erilaisten ajatusten vaihtamista yhteydenottajan kanssa.

”Jos asiakas kertoo esimerkiksi

suhteestaan, voin kysyä hieman ehdottaen, onko läheisriippuvuus hänelle tuttua. Vuorovaikutuksen myötä soittaja voi päästä ulos omasta kuplasta ja huomata, ettei ole aikaisemmin ajatellut asiaa tältä kantilta”, Björk sanoo.

Joskus on merkityksellistä kysyä, mikä yhteydenottajan elämässä on positiivista ja antaa voimaa.

”Asiakkaalle saattaa tulla mieleen, että onhan minulla yksi hyvä kaveri tai että äidin kanssa tullaan juttuun. Työpaikalla on haastavaa, mutta parisuhteessa menee hyvin. Mitätöimättä ongelmaa on oleellista pysähtyä myös hyvän äärelle. Niin se vahvistuu”, Stålhånd sanoo.

4.

SAIN OHJAUSTA ETEENPÄIN

Joskus elämäntilanne on monella tapaa solmussa: itsellä tai läheisellä on paha olla, ehkä velkaa, harvinainen sairaus tai rikosilmoitus odottaa tekemistä. Päivystäjä voi rohkaista eteenpäin Mieli ry:n kriisikeskusverkostoon, Kelaan, velkaneuvontaan, lastensuojeluun, poliisille, vertaistukiryhmiin tai auttaviin verkkopalveluihin. Jos kyse on harvinaisemmasta asiasta, asiaa voi selvittää googlen avulla päivystäjän kanssa. Lisäksi päivystäjä voi konsultoida muita kriisi-työntekijöitä.

”Voidaan selvittää, löytyykö yhteydenottajan paikkakunnalta kriisikeskusta. Kaikki eivät tiedä, että ympäri Suomea toimivista kriisikeskuksista voi saada maksutonta keskusteluapua ilman lähetettä”, Stålhånd sanoo.

”Nuoria ohjataan usein ottamaan ensimmäinen askel kohti avun hakeamista, oli se sitten yhteydenotto koulun kuraattorille, päivystykseen tai jo olemassa olevalle hoitotaholle”, Liimatainen kertoo.

”Kun joku vahvistaa ajatusta, siihen on helpompi luottaa.”

MIHIN OHJATAAN ETEENPÄIN?

- Mieli ry:n kriisikeskukset
- Mieli ry:n Itsemurhien ehkäisykeskus
- Vertaistukiryhmät
- Terveyskeskukset
- Psykoterapia
- Kela
- poliisi
- Velkaneuvonta
- FinFami ry (omaisille)
- Mannerheimin lastensuojeluliitto
- Seurakunta
- Digitaalinen kriscentret Valo

Nuoret

- perhe tai läheinen
- Koulun tai opiskelupaikan terveydenhoito
- Lastensuojelu
- Onni-verkkovalmennusohjaus
- SPR:n Suhteellista-verkkoympäristö
- Nyyti
- Nuorten kriisipiste (Helsinki/Missio)
- Ärligt talat -chat

APUA KANNATTAA HAKEA

Päivystäjät uskovat vahvasti siihen, että yksi keskustelu voi auttaa.

”Kenellekään ei ole helppoa puhua vaikeista asioista. Usein jo sen normalisoiminen helpottaa”, Stålhånd sanoo.

Björk on huomannut, miten usein käy niin, että puhelun aikana yhteydenottaja löytää ratkaisun itse.

”Kun asiakas pääsee kiinni sisäiseen voimaansa, kirkastuu ratkaisu, jota hän oli itse ennen puhelua ajatellut. Kun joku vahvistaa omaa ajatusta, siihen on helpompi luottaa.”

Liimatainen muistuttaa, että jos senhetkinen tilanne ei ole omassa kontrollissa eikä tiedä, mitä pitäisi tehdä, avun pyytämällä on hyvä aloittaa.

”Jos miettii asioita vain omassa mielessään, perspektiivi kapenee. Keskustelussa valokeila voi kääntyä uusiin vaihtoehtoihin”, Liimatainen sanoo. ■

Hyvinvointityötä tehdään VTT:llä isolla vaihteella

TEKSTI ELLEN TUOMAALA

Hyvän mielen työpaikka -merkki myönnettiin VTT:lle toista kertaa. Uudet toimet henkilöstön työhyvinvoinnin lisäämiseksi ovat vähentäneet mielenterveydestä aiheutuneita poissaoloja.

VTT:llä tehdään vaativaa tietotyötä, joka voi kuormittaa tekijäänsä eri tavoin. Henkilöstön hyvinvointi on siksi ollut aina tärkeää.

”Mielen hyvinvoinnin asiat ovat tosin nousseet esiin viime vuosina niin VTT:llä, Suomessa kuin maailmalla. Strategiamme mukaan olemme halunneet olla askelen edellä ja kokeilla muuttuvaa työtä ennakoivasti”, sanoo hyvinvointipäällikkö ja hyvinvointitiimin vetäjä **Peppi Härme** VTT:ltä.

Siitä huolimatta VTT:lläkin on jouduttu joskus tarkistamaan suuntaa.

HYVINVOINTITIIMI KOORDINOI HYVINVOINTIASIOITA

”Henkilöstökyselyn tuloksissa neljä vuotta sitten hämmästytti se, että vaikka työhyvinvoinnin rakenteet ja palvelut olivat kunnossa, ne eivät vaikuttaneet täysin kohtaavan ihmisten tarpeita.”

Pohdinta heräsi siitä, miten VTT:n henkilöstö löytäisi palvelut paremmin. Hyvinvoinnin edistämiseksi käynnistettiin isompi vaihe. VTT:llä nähtiin tärkeänä tarjota työkaluja sekä ongelmien ennaltaehkäisyyn että tilanteisiin, joissa tukea tarvitaan.

Työtä varten perustettiin uusi hyvinvointitiimi, joka koordinoi nyt työterveyshuollon yhteistyötä, kuntoutusasioita, työkykyjohtamista ja työhyvinvoinnin hankkeita. Kolmihenkinen tiimi kehittää myös työn-

antajamielikuvaa, johtamisen osaamista ja lähiesimiestyötä.

”Teemme laajaa yhteistyötä sisäisten ja ulkoisten kumppaneiden, kuten esihenkilöiden, työterveyshuollon ja lounas- ja liikuntapalveluiden tuottajien kanssa. Käytämme työn tukena useita tietolähteitä. Viestintä on tärkeää siinä, että henkilöstö tuntee tarjolla olevat palvelut”, Härme kertoo.

Matalan kynnyksen mielen hyvinvoinnin Auntie-palvelut tukevat työn-

”Hyvinvoiva työyhteisö palautuu paremmin.”



Hyvinvointipäällikkö Peppi Härme koordinoi työhyvinvoinnin toimia VTT:llä.

tekijöiden työssä jaksamista ja stressin vähentämistä. Työterveyspalveluiden kautta pääsee tarvittaessa lyhytterapiaan. Tietoa mielen hyvinvoinnista tarjotaan luennoilla ja tiimityöpajoissa.

JOHTAMINEN ON ISO KEHITTÄMISKOHDE

Johtaminen on keskeistä henkilöstön hyvinvoinnin kannalta. Johtamisen tukeminen ja kehittäminen on VTT:llä tärkeä painopiste.

”Hyvä johtaminen on aina myös työkykyjohtamista, johon liittyy työntekijöiden fyysinen hyvinvointi, psykologinen turvallisuus ja ongelmien ennaltaehkäisy”, Härme muistuttaa.

Työntekijöiden mielen hyvinvoinnista huolehtiminen on puolestaan yrityksille menestystekijä ja rekrytointivaltti. Mielen hyvinvointi onkin osa VTT:n työnantajalupausta.

”Hyvinvoivien työntekijöiden työkyky, sitoutuneisuus ja ongelmanratkaisukyky on parempi. Hyvinvoiva työyhteisö palautuu paremmin muutoksista ja vastoinkäymisistä. Samalla vähenevät mielenterveyden ongelmista johtuvat kulut.”

Uuden viisivuotisen strategian toimeenpanon tueksi käynnistettiin työn kehittämiseen keskittyvä New Work @ VTT -ohjelma vuonna 2021. Sen puitteissa kokeillaan uusia työnteon käytäntöjä ja otetaan niistä parhaat pysyvästi käyttöön.

”Yksi uusista käytännöistä on off-line hour, eli Teams-palaverista vapaa aika joka päivä kello 12–13. Olemme myös siirtyneet 45 minuutin tuntiin, jotta palaverien välissä ehtii pitää tauon”, Härme kertoo.



Työntekijöiden mielen hyvinvoinnista huolehtiminen on osa VTT:n työnantajalupausta.

Lähiesihenkilöille tarjotaan monipuolisia valmennuskokonaisuuksia. Esimerkiksi kaikki uudet esihenkilöt saavat valmennuksen aloittaessaan tiimien johdossa. Viime vuonna esihenkilöt osallistuivat hankkeeseen, jossa pohdittiin tunteiden merkitystä työelämässä. Valmennuskokonaisuutta laajennetaan nyt koko henkilöstölle.

”Mielekäs työ, työn tulosten näkeminen sekä kokemus osaamisesta ja onnistumisesta ovat olennaisia työkyvyn tuen lähteitä”, Härme sanoo.

HYVINVOINNIN LÄHETILÄÄT TOIMIVAT LINKKINÄ TIIMEIHIN

VTT:llä perustettiin vuonna 2020 Wellbeing Champion -verkosto, jonka jäsenet vievät hyvinvoinnin viestiä tiimeihinsä.

”Verkoston avulla pilotoimme uusia hyvinvoinnin työkaluja, jaamme niistä tietoa ja tiedotamme kampanjoista”, Härme kertoo.

Joulun alla verkosto toteutti hyvinvointia vahvistavan joulukalenterin. Fysioterapeuttien ohjauksessa verkoston jäsenistä on sukeutunut myös ergonomia-lähettiläitä. Lähettiläät sitoutuvat verkostoon vuodeksi kerrallaan ja tekevät sen verran kuin itse haluavat ja kykenevät.

”Mukaan voi tulla jokainen, joka on kiinnostunut hyvinvoinnin vahvistamisesta osana työtään ja haluaa jakaa osaamista tiimissään. Verkostoon kuuluu nyt 20 lähettilästä.”

Sitoutuminen verkostoon on ollut vahvaa. Vain harva lähettiläs jäi pois ensimmäisen vuoden jälkeen.

HYVÄN MIELEN TYÖPAIKKA -MERKKI ON AUTTANUT PEILAAMAAN TEHTYÄ TYÖTÄ

VTT:n työ henkilöstön hyvinvoinnin puolesta oli hyvällä mallilla, kun VTT haki MIELI ry:n Hyvän mielen työpaikka -merkkiä ja sai sen ensimmäisten joukossa syksyllä 2020. VTT sai

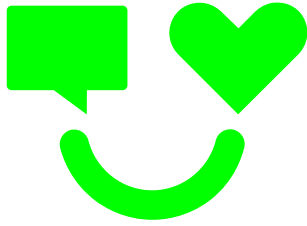
merkin jo toiselle kaudelle alkuvuonna 2022, ensimmäisenä organisaationa Suomessa.

Merkki on työkalu, jonka avulla Mieli ry arvioi organisaation tekemää työtä henkilöstön mielenterveyden hyväksi ja myöntää merkin.

”Tehdyn työn kuvaaminen ulkopuoliselle on hyödyllistä, koska samalla se kirkastaa asioita itselle. Merkki on auttanut peilaamaan omaa työtä. Merkityksellisintä on, että Mieli ry toimii ulkopuolisena asiantuntijatahona, joka arvioi tekemämme työn”, Härme sanoo.

”On hienoa, että olemme VTT:llä tehneet tunnustuksen arvoista työtä. Vaikka nämä asiat eivät tulekaan koskaan valmiiksi, olemme saaneet vahvistuksen siitä, että olemme menossa oikeaan suuntaan.” ■





> Hyvän mielen työpaikka -merkki auttaa työpaikkoja kehittämään henkilöstön mielenterveyttä

Hyvän mielen työpaikka® -merkki on kannustin ja tunnus työpaikoille, jotka sitoutuvat tekemään työtä henkilöstön mielenterveyden voimavarojen vahvistamiseksi.

Tähän mennessä viitisenkymmentä organisaatiota on saanut Hyvän mielen työpaikka® -merkin. Merkki lanseerattiin loppuvuodesta 2020, ja ensimmäisistä merkin saaneista organisaatioista nopeimmat ovat ehtineet hakea merkkiä jo toiselle kaudelle.

Eri kokoiset työyhteisöt toimialasta riippumatta voivat hakea merkkiä. Merkin saaneiden työpaikkojen joukossa on suuria organisaatioita kuten VTT, Alko, Valio, HOK-Elanto, ISS-Palvelut ja Accenture. Mukaan mahtuu myös pieniä alle 10 työntekijän organisaatiota hyvinkin erilaisilta toimialoilta sekä kaksi kuntaa eli Kempele ja Kangasalan kaupunki. Yritysten ja kuntien lisäksi merkin saaneissa on myös yhdistyksiä ja säätiöitä kuten Y-säätiö ja Suomen lukiolaisten liitto.

SITOUUMUS HENKILÖSTÖN HYVINVOINNISTA HUOLEHTIMISEEN

Merkki soveltuu yhtä hyvin työpaikoille, joissa edistämistyötä ollaan vasta käynnistämässä kuin organisaatioille, joissa henkilöstön mielenterveyden vahvistamisen eteen on tehty työtä jo vuosia.

Merkin saaminen osoittaa niin omille työntekijöille kuin muille tärkeille sidosryhmille, että organisaatiossa huolehditaan henkilöstön hyvinvoinnista ja kannetaan sosiaalista vastuuta. Se auttaa työpaikkoja kehittämään henkilöstön mielenterveyttä ja hyvinvointia edistäviä toimintatapoja ja rakenteita.

Mielenterveyden edistäminen on pitkäjänteinen prosessi, jossa merkittävimmät hyödyt ja tulokset konkretisoituvat usein vasta pitkän ajan kuluttua. Mielenterveyden edistämistyöhön ai-

dosti sitoutuneet työpaikat erottuvatkin usean merkin rivistöllään.

MERKIN SAAMISEKSI TARVITAAN KONKREETTINEN SUUNNITELMA

Merkki myönnetään hakemusten perusteella. Hakuprosessi käynnistyy nykytilan arvioinnilla. Yhtä tärkeää kuin tunnistaa epäkohdat, on huomata kaikki se, mikä on hyvää ja toimivaa ja pyrkiä vahvistamaan sitä.

Hakemus edellyttää työpaikan laatimaa suunnitelmaa konkreettisista toimista, joilla kehitetään työpaikan mielenterveyden johtamista, mielenterveyttä edistäviä arkikäytäntöjä sekä tapoja tukea työntekijöiden mielenterveyttä erilaisissa elämäntilanteissa. Kehittämissuunnitelman lisäksi työpaikalla pitää täytyä työolainsäädännön mielenterveyttä tukevat velvoitteet. Hyvän mielen työpaikka® -merkin hakulomake tarjoaa suunnitelmaa varten valmiin pohjan.

Hyvästä hakuprosessista kertoo esimerkiksi se, että suunnitelman laativat yhdessä niin johto, henkilöstö kuin luottamushenkilöt sekä työsuojelun, työterveyshuollon ja työeläkeyhtiön edustajat. Prosessiin osallistuminen edistää jo itsessään mielenterveyttä. Se myös sitouttaa osapuolet suunnitelmaan ja tukee toimien toteuttamista. Tarvittaessa hakuprosessiin saa pienimuotoista sparrausta MIELI ry:ltä.

Maksuton merkki on voimassa myöntämispäivästä vuoden eteenpäin. Kauden päättyessä työpaikka voi hakea merkin uusintaa.

 hyvanmielentyopaikka.fi

Sivustolta löytyvät hakuohjeet, lomake ja suositukset arviointi- ja kehittämistyön tueksi.

Korona kuritti nuoria

”Onko tämä elokuvaa?”

KOONNUT ULLA-MAIJA PAAVILAINEN KUVAT KIRJOITTAJAT

Kolme nuorta kirjoitti omin sanoin, miltä opiskelu maistui koronavuosien aikaan.



”Etäkoulu tuntui tylsältä”

Jos joku olisi kolme vuotta sitten ker-tonut minulle, millaisia seuraavat vuo-det tulevat olemaan, en olisi uskonut häntä. Yhä edelleen minusta tuntuu, että tilanne, jossa elämme, on ennem-min elokuvaa kuin todellista elämää. Kun ennen lähdin kotoa, tarkistin, että mukanani ovat aina puhelin, lompak-ko ja avaimet. Nykyisin täytyy muistaa myös kasvomaski.

Kuultuani ensimmäisen kerran covid-19-viruksesta en voinut kuvitel-lakaan, että se yhä vaikuttaisi elä-määmmme. Korona ei ensin tuntunut olevan sen kummempi asia kuin ta-vallinen flunssa, mutta kun päivittäin kuulin uutisista, kuinka moni oli sai-rastunut, aloin ottaa sairauden tosis-saan.

Suurin muutos elämässäni oli käyttää kasvomaskia kaikkialla. Nyt olen käyttänyt maskia puolet yläas-teajastani. Tuntuu, etten enää tunnis-taisi opettajia ilman maskia. En voi-





Sara Heinä, 17,
Stadin ammatti-
ja aikuisopisto

”Ammattiin opiskelu oli lähes mahdotonta”

Kun kuulin ensimmäisen kerran koronapandemiasta en olettanut, että siitä olisi tullut näin pitkäkestoinen ja maailmanlaajuinen. Olin iloinen, kun kuulin koulujen menevän etäopetukseen muutamaksi viikoksi ja ajattelin, että kyllä tilanne muuttuisi takaisin normaaliksi vähän ajan päästä. Korona on kestänyt nyt kaksi vuotta, ja edelleen on laitettu uusia rajoituksia ja tuntuu, etteivät päättäjät itsekään tiedä, mitä tässä kannattaisi enää tehdä. Toivoisin vain, että arki palaisi takaisin normaaliksi mahdollisimman nopeasti.

Koronan myötä arkeni on ollut huomattavasti tylsempää, sillä kokoontumisrajoitusten myötä

tapahtumia peruttiin, ja riskiryhmään kuuluvien läheisten näkeminen on jäänyt kokonaan pois.

Tapahtumien loppuminen on ehkä ollut henkisesti raskainta koko pandemia-aikana, sillä olin ennen koronaa tottunut pyörimään ympäri Suomea milloin missäkin ystäväni kanssa. Kun tapahtumia ei järjestetty, kaikki pysyivät kotonaan ja ajoittain tuntui hieman yksinäiseltä. Hyvä puoli siinä toki oli se, että tapasi sellaisia ihmisiä, joita näkee myös tapahtumien ulkopuolella.

Koen, että pandemia-aikana opintoni eivät ole edistyneet etäopetuksen takia, sillä yksin ammattiin opiskelu on lähes mahdotonta. Opetus tapahtuu suurimmaksi osaksi verkon välityksellä, eikä minulta löydy kotoa tarvittavaa kalustoa. Myös koulun ja vapaa-ajan pitäminen erillään on ollut vaikeaa, kun opiskelu tapahtuu kotona.

V

nut myöskään liikkua vapaasti. Oli ikävää, etten voinut tavata isovanhempiani, ja minua suretti ajatella, että he ovat yksin.

Etäkoulu oli myös suuri muutos. Muistan tarkkaan, miten pääministeri ilmoitti televisiossa, että kaikki pitää sulkea. Katsoin tv:tä äitini kanssa, ja päätös etätyöskentelystä tuntui epätodelliselta.

Alussa pidin etäkoulusta, mutta

parin viikon kuluttua se alkoi tuntua tosi tylsältä. Selvisin koulutehtävistäni hyvin, mutta tuntui lopulta raskaalta, etten voinut tavata kavereita tai kysellä asioita opettajilta samalla tavalla kuin ennen.

Viime vuoden maaliskuussa koko viisihenkinen perheemme sairastui koronaan. Siihen aikaan meitä ei ollut vielä rokotettu, joten olimme aika kipeitä. Pariin viikkoon en jaksanut kuin maata sängyssä.

Teini-iässä pitäisi voida kokea ja tehdä monenlaisia uusia asioita, mut-

ta rajoitusten aikaan se on ollut mahdotonta.

Korona ei tuonut elämääni hyviä asioita, paitsi yhden: se toi aikaa. Ehdin esimerkiksi opetella pianonsoittoa, piirtää ja lukea.

En usko koronan koskaan katoavan. Luultavasti otamme joka vuosi koronarokotuksen samalla tavoin kuin influenssarokotteen. Toivon, että tilanne paranee ja voimme mahdollisimman nopeasti palata takaisin normaaliin. Haluan kulkea vapaasti ilman maskeja.



Viimo Luukkainen, 19,
kevään abiturientti,
Alppilan lukio

”Opinnoissani on selkeä aukko”

“Kiinassa jyllää tappava lepakkovirus!” Kun kuulin tämän ystävältäni huudahduksen 2020 alkupuolella en paljon sillä päätäni vaivannut. Viruksia on ennenkin ollut, kuten Afrikan ebolavirus, mutta se ei onneksi Suomeen kantautunut. Kiina tuntui jo valmiiksi niin kaukaiselta, etten kuvitellut viruksen yltävän Suomeen. Näin ainakin uskottelin itselleni ja jatkoin arkea miettimättä sitä sen enempää.

Ei kulunut kauan, kun Suomessa todettiin ensimmäiset tartunnat, jolloin ajatukset alkoivat ensimmäistä kertaa kunnolla juosta. Minkälainen tauti on? Onko tämä nyt se maailmanloppu? Miten elämäni muuttuu? Ihmiset alkoivat käyttää maskia julkisilla

paikoilla ja nettiin ilmestyi jatkuvasti videoita hysteeristen vessapaperihamstraajien ostosreissuista. Koko juttu tuntui todella dystopiselta. En kuitenkaan ollut peloissani vaan jännittynyt. Ei voinut muuta kuin seurata miten käy.

Jonkin aikaa uudenvuoden jälkeen olin jo itsekkin sairastanut koronan ja tartuntoja ilmeni jatkuvalla syötöllä. Korona oli läsnä. Suurin muutos jonka pandemia aiheutti minun ja monen muun lukiolaisen elämään oli etäkoulu. Etäkoulu ei ole kiva juttu. En ole kovin hyvä opiskelemaan itsenäisesti ja minusta opiskelulle kuuluisi olla oma paikkansa. Kotona tuli muutenkin vietettyä paljon aikaa, kun ravintolat ja urheilupaikat olivat kiinni. En päässyt esimerkiksi Kontulan skeittihalliin. Ja nyt täytyisi vielä opiskella kotona? Opinnoissani on selkeä aukko tältä aikakaudelta. Opiskelu meni usein siihen, että laitoin Google Meetin päälle ja aloin tehdä jotain aivan muuta.

Haluan vapaa-ajallani tehdä asioita paljon muuallakin kuin kotona, mutta pandemia esti sen melkein täysin. Talvella Suomessa on jo tarpeeksi loukussa, koska ilmasto rajoittaa. Hallille ei päässyt skeittamaan, keikkoja ei päässyt katsomaan ja uusien ihmisten tapaamisesta ei kannattanut haaveilla. Ystävätkin aristivat muiden kylään päästämistä. Aika tuntui karkeavan silmien edessä, eikä siihen voinut saada otetta.

Korona on aiheuttanut sen, että olen aloittanut musiikin harrastamisen kunnolla. Olen monia vuosia soitellut, mutta nyt aloin tehdä omaa musiikkia. Se on paras asia mikä pandemiasta on minulle seurannut. Omissa oloissa oleminen on saanut minut myös harjoittamaan itsetutkiskelua. Olen ymmärtänyt, etten saa muuttaa käytöstäni tai tekemisistäni muiden mielihiteiden mukaan. On turha miettiä mitä muut miettivät. Pandemia ei varmasti ole ainoa syy tälle, mutta en olisi ollut ajatuksissani yhtä paljon jos yhteiskunta olisi auki ja olisin ollut koko ajan menemässä.

Nyt odotan innolla kesää ja sitä että paikat aukeavat. Haluan päästä keikoille kuuntelemaan elävää musaa. Olisi muutenkin tärkeää, että taiteita pidetään yllä, ettei muusikoilta, näyttelijöiltä, ohjaajilta ja muilta esittävän taiteen ammattilaisilta menisi työt.



Yli 309 000
soittoyritystä Kriisipuhelimeen



85 000

keskustelua Kriisipuhelimesta

49%

vapaaehtoisten
vastaamat soitot



16%

yleisin soiton syy:
paha olo



1232

asiakasta SOS-kriisikeskuksessa

302

asiakasta Itsemurhien
ehkäisykeskuksessa



197

osallistujaa
vertaistukiryhmissä





16 000

aineistoa lasten ja nuorten mielenterveyden vahvistamiseksi valtakunnallisesti

9 348



koulutettua lasten, nuorten ja perheiden parissa toimivaa ammattilaista

780



tavoitettua lasta tai nuorta

4 754



osallistujaa Mielenterveyden ensiapu -koulutuksissa

650



Mielenterveyden ensiapu -ohjaajaa ympäri Suomen



27 784

keskustelua Sekasin-chatissa



Sekasin Gaming serverillä

noin **2,5 milj.** viestiä

yli **2,9 milj.** minuuttia puhetta



Mielinauha

4 €



Haloo Mieli! Pidetään susta huolta.

Yhtäkään Mieltä ei ole tehty kestämään yksin. Tukea tarvitaan nyt enemmän kuin koskaan. Osta Mielinauha ja tue mielenterveystyötä.

mielinauha.fi