

mieli

2024

**Miksi meitä
ahdistaa?**

**Tunnetaidot
auttavat
 pärjäämään**

**Miten purkaa
mielenterveysjonot?**

**Henna Lampinen
laajentaa käsitystä muodista**

16

Heikki Nousiainen sai tukea ja uusia ajatuksia leskimiesten vertaistukiryhmästä.



24

Opettaja Elina Sipinen ohjaa 9. luokkalaisia tunnistamaan omia vahvuuksiaan.



28

Kevään Mielinauha-kasvo Samu Haber tietää kokemuksesta, miten tärkeää on saada tukea vaikealla hetkellä.



20

Ahdistuneisuuden lisääntymiseen on monta syytä, sanoo MIELI ry:n asiantuntija-psykologi Outi Mäkinen.



- 4 Puheenaihe**
Mielenterveyspalvelut kaipaavat remonttia
- 10 Mielifukuja**
- 12 Mielihenkilö**
Henna Lampinen tekee huippumuotia lihaville
- 15 Terapiatakuu**
takaa nopean pääsyn hoitoon
- 16 Vertaistuki**
auttoi leskeksi jäänyttä Heikkiä surussa
- 18 Miten päästä irti?**
Opettele tietoisien läsnäolon avulla

- 20 Ahdistusta? Et ole ainoa**
Ahdistuneisuus on yleistynyt.
- 23 Mielen päällä**
Työ voi olla voimavara
- 24 Mieli mukana**
Vantaan kouluissa opetellaan tunnetaitoja
- 28 Mielinauha**
Samu Haber: Yritin pärjätä pitkään yksin
- 30 Vapaaehtoiset**
Satakunnassa vapaaehtoisia riittää
- 32 Ajankohtaista**



Järjestöjen auttamistyö on huono kohde leikkauksille

Pääsiäislomalta palattiin arkeen tavalla, jota kukaan ei olisi halunnut kokea. Vantaalaisen koulun kuutosluokalla tapahtunut ampuminen herättää kysymyksiä, hiljentää, itketäänkin. Vaikean asian käsittelyyn on tarvittu paljon apua. Se on näkynyt ruuhkana järjestöjen auttavissa kanavissa. Vapaaehtoisia on hälytetty lisävuoroihin. Järjestöjen asiantuntijat ovat laatineet neuvoja lasten kanssa keskustelemiseen ja omien tunteiden käsittelyyn.

Onneksi niin monella on kykyä ja halua auttaa. Suomessa toisten tukeminen on myös helppoa, koska siihen on olemassa valmiita rakenteita. Voin valita milloin ja mihin järjestöön ilmoittaudun ja kuinka paljon käytän aikaa. Saan koulutuksen ja ohjausta ja pääsen tekemään jotakin, jolla on merkitystä sekä minulle että muille. Vapaaehtoisuus lisää omaakin hyvinvointia.

Aktiivinen kansalaistoiminta on tunnistettu Suomen vahvuudeksi. Sen voima nähdään kriisiaikoina: pandemiassa, sodan alkaessa, isoissa onnettomuuksissa ja väkivaltakokemuksissa. Toimeen tarttuminen osataan, koska järjestöjen vapaaehtoistoiminnalla on Suomessa pitkä historia. Kansalaiset ovat tunnistaneet ongelmia ja keksineet keinoja auttaa haavoittuvassa asemassa olevia. Julkinen valta on puolestaan sitoutunut turvaamaan kansalaistoimintaa myös avustuksilla.

Vapaaehtoiset tulevat, kun tarvitaan, mutta voiko valtion sitoutumiseen edelleen luottaa? Sote-järjestöjen valtionavustuksia on tarkoitus leikata vuodesta 2027 alkaen 100 miljoonaa euroa. Somekeskusteluun on ilmaantunut epäilyksiä järjestötyön tuloksista ja ongelmia ehkäisevän työn merkityksestä.

Väitteissä näyttää unohtuvan, että ehkäisevä työ on yhteiskunnalle kustannustehokkainta. Sote-järjestöjen



KUVA JUKKA RAPO

varhainen apu vähentää merkittävästi julkisten palvelujen tarvetta ja kustannuksia.

Sekin näyttää jääneen vieraaksi, että järjestöjen työtä arvioidaan säännöllisesti. Esimerkiksi Sote-järjestöjä rahoittavan STEAn tuloksellisuusraportit mittaavat yksityiskohtaisesti työn vaikuttavuutta. Näin varmistetaan, että saadut avustukset käytetään tehokkaasti ja ne tuottavat mitattavaa hyvinvointia.

Sote-järjestöissä on puoli miljoonaa vapaaehtoista. Huhtikuun alussa näimme taas kerran, miten merkittävä heidän panoksensa on. Jos päättäjillä on kykyä tunnistaa turvallisuutta ja kansantaloutta vahvistavaa tekemistä, he eivät rapauta kansalaistoimintaa. Järjestöt ovat tehokkaimmin mukana talouden säästötalkoissa, kun toimintaa ylläpidetään eikä heikennetä.

Kaikille vapaaehtoisille soisi mahdollisuuden jatkaa hyvää tekemistään. Kun ihminen saa kriisitilanteessa lohtua, jaksaa jatkaa arkeaan. Vapaaehtoista auttamista ei ole varaa väheksyä.

Liisa Partio
Viestintäjohtaja
MIELI ry

Julkaisija: MIELI Suomen Mielenterveys ry | Toiminnanjohtaja: Sari Aalto-Matturi
Päätoimittaja: Liisa Partio | Visuaalinen suunnittelu ja taitto: Johanna Pekkala
Toimitussihteeri: Viivi Virtanen | Toimitus: Jutta Kajander, Kirsi Maunula
Toimituksen osoite: Maistraatinportti 4 A, 7 krs. 00240 Helsinki | Vaihde: (09) 615 516
Sähköposti: etunimi.sukunimi@mieli.fi | Kannen kuva: Pia Ingberg
Painopaikka: Punamusta Oy | ISBN: 978-952-7494-07-3 | mieli.fi

Seuraa meitä:



Tilaa uutiskirjeemme:
mieli.fi/uutiskirje

LIIAN PITKÄ JONO

Mielenterveyspalveluissa on ruuhka,
joka olisi purettavissa. Kevyemmällä keinovalikoimalla
saataisiin hyviä tuloksia ja rahaakin säästyisi.

TEKSTI TIINA KIRKAS KUVAT KALLE ERKKILÄ JA ISTOCK



Suomalaiset kokevat aikaisempaa enemmän psyykkistä kuormitusta ja ahdistuneisuutta. Useissa tutkimuksissa ja kyselyissä he myös raportoivat stressitasonsa noususta. Huonoiten voivat naiset, nuoret ja matalapalkkalojen työntekijät.

”Psyykinen hyvinvointi ei ole palautunut koronaviruspandemiaa edeltävälle tasolle vaan on päinvastoin heikentynyt”, sanoo MIELI ry:n johtava asiantuntija **Kristian Wahlbeck**.

Hän selittää muutosta muun muassa sillä, että koulutus, työelämä ja ylipäättään arki on entistäkin paineistettumpaa: kaikilla elämän osa-alueilla on kyettävä näyttävään suoritukseen ainakin sosiaalisessa mediassa.

Monien mieltä painavat yhä enemmän myös taloushuolet, ilmastokriisi ja sotautiset.

Silti Wahlbeckin mukaan lääketieteellisesti diagnosoidut mielenterveyden häiriöt eivät ole ainakaan tutkitusti yleistyneet, vaikka

nykyisin ne ovat selkeästi suurin syy suomalaisten pitkille sairauspoissaoloille.

”Tietotyössä ei selviä masentuneena samalla tavalla kuin ruumiillisessa työssä”, Wahlbeck kuvaa.

Yhä useampi suomalainen työntekijä myös uskaltaa hakea apua mielenterveyden ongelmiinsa ja anoa tarvittaessa sairauslomaa. Vastaavasti lääkärit tunnistavat ja diagnosoivat entistä paremmin mielenterveyden häiriöitä.

”Aikaisemmin lääkärit saattoivat välttää leimautumista ja perustella työntekijän sairauslomaa esimerkiksi selkävauriolla, vaikka syy oli selkeästi psykiatrinen”, Wahlbeck kertoo.

Luokkahuoneita ja hyvää johtamista

Miten mielenterveyden haasteita tulisi ratkaista? Kristian Wahlbeck korostaa mielenterveyden edistämistä ja ongelmien ehkäisyä myös sosiaali- ja terveyspalvelujen ulkopuolella.

”Koulumaailmassa, työelämässä, sosiaalipolitiikassa ja yhteiskuntasuunnittelussa tarvitaan uudistuksia, joiden mielenterveysvaikutukset on arvioitava ennalta.”

Ei siis rakenneta kouluja, joissa ei ole sei-niä eikä luokkahuoneita – ja myöhemmin havaita, että kolmannes lapsista kärsii keskittymisvaikeuksista ja tarvitsee hoitoa aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöön (ADHD).

”Aina ei ole tarpeen ratkoa huonon oppimisympäristön aiheuttamaa ongelmaa lääketieteen keinoin”, Wahlbeck sanoo.

Työpaikoilla hyvinvointia voidaan parantaa varsin yksinkertaisilla keinoilla, kuten hyvällä johtamisella, vaikutusmahdollisuuksien lisäämisellä sekä työn selkeydellä, joustoilla ja muokkauksella.

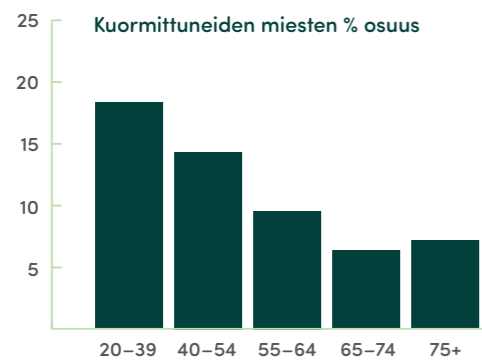
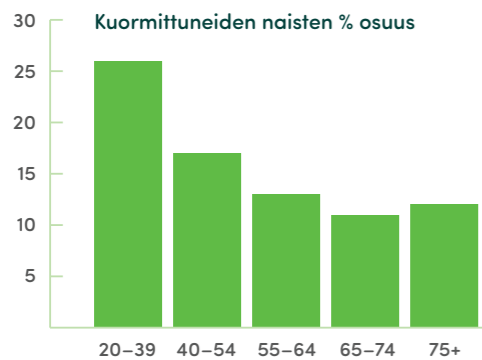
”Yksityisellä sektorilla on huomattu, että työhyvinvointiin panostaminen vähentää merkittävästi sairauslomia ja säästää siten kustannuksia. Yritykselle työhyvinvointi on taloudellisesti kannattavaa.”

Wahlbeck epäilee, että julkisella sektorilla ei ole vastaavaa taloudellista painetta muuttaa vanhoja toimintatapoja. Hän on havainnut johtamisen ongelmia etenkin sosiaali- ja terveysalalla, varhaiskasvatuksessa sekä perusopetuksessa.

”Tämä voi selittää sitä, miksi tutkimuksissa korostuvat juuri nuorten naisten kokema stressi ja psyykinen kuormitus.”

Mielenterveyden häiriöiden ehkäisyssä on keskityttävä lapsuuteen, Wahlbeck sanoo.

PSYKKISESTI MERKITTÄVÄSTI KUORMITTUNEIDEN OSUUSIKÄRYHMITTÄIN



Lähde: THL, Terve Suomi -tutkimus 2022–2023



”Mielenterveyden häiriöt ovat ylisukupolvisia, joten tärkeintä on tukea myönteistä vanhemmuutta haavoittuvassa asemassa olevissa perheissä.”

Kallista ja eriarvoista kuntoutusta

Viime vuosina etenkin naiset ovat oppineet etsimään apua mielenterveyden haasteisiinsa. Ongelma kuitenkin on, ettei julkinen perusterveydenhuolto kykene kaikilla hyvinvointialueilla riittävästi palvelemaan tukea tarvitsevia.

”Useimmat terveyskeskukset eivät tarjoa esimerkiksi keskusteluhoitoa tai psykoterapiaa vaan antavat suoraan lähetteen psykiatriseen erikoissairaanhoidon”, Kristian Wahlbeck kertoo.

Osittain julkisen perusterveydenhuollon kapeaa palveluvalikoimaa selittää aliresursointi. Taloudellisen yhteistyön ja kehityksen järjestö OECD:n tilastojen mukaan vuonna 2021 Suomessa mielenterveyspalvelujen osuus kaikista terveydenhuoltokustannuk-

1500 aikuista on odottanut psykiatrista hoitoa yli kuusi kuukautta.

sista oli 5,6 prosenttia, kun vastaava osuus Ruotsissa oli 9 ja Ranskassa 15 prosenttia.

Toisaalta kyse on valinnoista: suomalainen mielenterveyshuolto painottaa Kelan korvaamaa kuntoutuspsykoterapiaa ja erikoissairaanhoidon, jonka saanti on heikentynyt vuodesta 2020 alkaen, Wahlbeck sanoo.

”Helmikuun 2024 lopussa 1 500 aikuista oli odottanut psykiatrista hoitoa yli kuusi kuukautta eli yli laissa määritellyn maksimiamajan.”

Wahlbeck muistuttaa, että kaikki apua tarvitsevat eivät edes lähtökohtaisesti pääse Kelan kuntoutuspsykoterapiaan.

”Kelan kuntoutuspsykoterapiaa voi saada vain työkyvyn ylläpitämiseksi tai palauttamiseksi. Tämä sulkee järjestelmästä noin puolet suomalaisista, jotka ovat esimerkiksi ▶



eläkkeellä tai muuten työelämän ulkopuolella. Heille ei ole julkisessa terveydenhuollossa minkäänlaisia vaihtoehtoja.”

Samaan aikaan ruuhkautunut mielenterveyden palvelujärjestelmä uuvuttaa ja turhauttaa työntekijöitä, ja ammattitaitoisesta henkilökunnasta on jatkuva pula.

Usein ohjattu omahoito riittää

Miten mielenterveyspalveluja pitäisi uudistaa, jotta ne vastaisivat nykyistä paremmin avun tarpeeseen niin määrällisesti kuin laadullisestikin?

Tampereen yliopiston psykiatrian professori **Samuli Saarni** aloittaisi kevyellä tuella ja jatkaisi tarvittaessa raskaammilla keinoilla eli juuri toisinpäin kuin nykyisin lääkäri toimitaan.

Ongelmien ehkäisyyn ja perusterveydenhuoltoon satsaaminen säästäisi erikoissairaanhoidon kuluja.

Saarni johtaa Terapiat etulinjaan -hanketta, jossa on vuodesta 2020 lähtien kehitetty perustason mielenterveyspalveluja, kuten eri ikäisille porrastettua hoitomallia, kansallista terapiakoulutusjärjestelmää sekä laajaa valikoimaa kansalaisten ja ammattilaisten digitaalisia tukipalveluja ja hoitoja.

”Ajatus on, että lievästi oireilevat ihmiset tunnistetaan ja hoidetaan mahdollisimman aikaisessa vaiheessa ja kevyesti. Ei siis jäädä odottamaan, että ongelmat pahenevat ja tarvitaan kuntoutusterapiaa.”

Terapiat etulinjaan -hanke on uudistanut mielenterveystalo.fi-verkkopalvelua siten, että kuka tahansa voi helposti etsiä tietoa, tutkaila oireitaan tai kokeilla omahoito-ohjelmia itselleen sopivana ajankohtana. Palvelulla on jo miljoonia käyttäjiä.

Perusterveydenhuollon ammattilaisille on puolestaan kehitetty terapianavigaattoriksi kutsuttu digitaalinen oirearviointijärjestelmä, joka yhdenmukaistaa vaihtelevia hoidon tarpeen arviointikäytäntöjä eri hyvinvointialueilla.

”Ihmisen avuntarve tunnistetaan yhdessä tapaamisessa kerralla oikein, eikä hän saa erilaista palvelua tai hoitoa riippuen siitä,

mistä hän apua hakee tai saa. Pääsy oikeaan hoitoon ei viivästy, ja resursseja säästyy”, Saarni sanoo.

Tämän jälkeen hoito toteutetaan pääsääntöisesti perusterveydenhuollossa, jossa jo yli 10 000 alan ammattilaista on saanut koulutusta johonkin porrastetun hoitomallin hoitomuotoon.

Yksi ensimmäisen portaan hoitomuodosta on ohjattu omahoito, joka auttaa lievään tai keskivaikeaan ahdistuneisuuteen, masennukseen tai unettomuuteen. Yhdestä kolmeen käynnin aikana ammattilainen tukee potilaan omaa verkkotyöskentelyä mielenterveystalo.fi-sivustolla.

”Liki puolet potilaista ei ole tarvinnut ohjatun omahoidon jälkeen muuta hoitoa”, Saarni kertoo.

Muita mallissa hyödynnettyjä hoitomuotoja ovat muun muassa kognitiiviset ja interpersoonalliset lyhytterapia-erit muodoissaan. Niiden tavoite on helpottaa potilaan oireilua ja palauttaa hänen toimintakykynsä.

”Porrastetussa hoitomallissa aloitetaan kevyillä hoidoilla, jotta resurssit riittäisivät pidempiä terapioiden tarvitseville potilaille”, Saarni sanoo.

Näkymättömät puskurit

Mitä järjestöt voivat tehdä suomalaisten mielenterveyden ja sitä tukevan palvelujärjestelmän parantamiseksi?

”Järjestöt viestivät mielenterveyden tärkeistä sekä muistuttavat, että sitä on mahdollista vahvistaa”, MIELI ry:n toiminnanjohtaja **Sari Aalto-Matturi** sanoo.

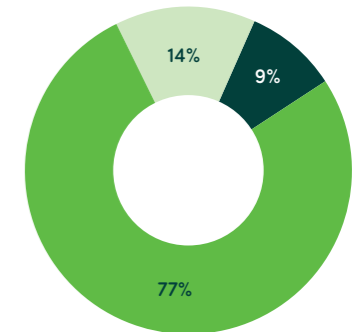
Järjestöt myös tarjoavat useita matalan kynnyksen tukea. MIELI ry:llä on muun muassa Kriisipuhelin ja -chat sekä vastaanottoja ja vertaistukiryhmiä, joista ihminen saa nopeasti oikea-aikaista tukea vaikeaan elämäntilanteeseen.

”Järjestöt toimivat näkymättömänä puskurina ihmisten ja mielenterveyden palvelujärjestelmän välissä. Tämä on juuri nyt erityisen tärkeää, kun perusterveydenhuolto ei pysty vastaamaan mielenterveyspalvelujen kysyntään ja erikoissairaanhoidon ruuhkautunut.”

Aalto-Matturi muistuttaa, että järjestöjen tärkeä tehtävä onkin nostaa esille mielenterveyden palvelujärjestelmän kehittämistarpeita ja toimia näin kansalaisten äänenä päättäjien suuntaan. Esimerkkinä hän mainitsee kansalaisaloitteen terapiatakuusta,

JULKISEN SEKTORIN MIELENTERVEYDEN HOITON KÄYTTÄMÄ MILJARDI 2021

- Erikoissairaanhoidon, 966 milj.
- Perusterveydenhuolto, 176 milj.
- Psykoterapiakuntoutus (Kela), 107 milj.



Lähde: THL Terveydenhuollon menot ja rahoitus 2021 (ennakko), Kelan Kuntoutustilasto 2022

jonka tulisi taata kaikille nopea pääsy hoitolliseen psykoterapiaan tai muuhun psykososiaaliseen hoitoon ensimmäisen terveyskeskuskäynnin jälkeen.

Järjestöt myös kehittävät mielenterveys-työtä valtakunnallisesti esimerkiksi jakamalla työkaluja ja hyviä käytäntöjä kaikkialle Suomeen.

”Tällä tavoin järjestöjen, hyvinvointialueiden ja kuntien yhteistyö voi olla hyvin tuloksellista”, Aalto-Matturi sanoo.

Vaikuttamistyötä tarvitaan jatkossakin. **Petteri Orpon** (kok) hallituksen hallitusohjelmassa mielenterveys mainitaan 38 kertaa, mutta kirjausten toimeenpanoon on ohjattu niukasti resursseja. Esimerkiksi mielenterveysstrategian toteutukseen ei ole varattu rahoitusta.

Samaan aikaan sosiaali- ja terveysjärjestöjen valtionavustuksista on tarkoitus leikata noin neljännes eli 100 miljoonaa euroa vuodesta 2027 alkaen.

Aalto-Matturin mukaan lisääntynyt puhe mielenterveyden ja sen edistämisen tärkeydestä kertoo siitä, että mielenterveyskriisi on ilmionä tunnistettu. Resurssit vain uupuvat.

”Pahoinvointi maksaa yrityksille ja yhteiskunnalle sairauspoissaoloina, työkyvyttömyyseläkkeinä ja julkisten palveluiden kustannuksina. Edullisinta olisi panostaa järjestöjen mielenterveyttä edistävään ja ongelmia ehkäisevään työhön sekä matalan kynnyksen tukeen. Samalla tulisi huolehtia siitä, että perusterveydenhuolto toimii. Se säästäisi erikoissairaanhoidosta, joka tulee Suomelle todella kalliiksi.” ●

MIELI ry auttaa ja kouluttaa

MIELI ry toimii eri puolilla Suomea

- 54 paikallista jäsenjärjestöä, joissa 4700 jäsentä ja 3000 vapaaehtoista.
- 22 kriisikeskusta, mahdollisuus kriisivastaanottoon 29 paikkakunnalla.

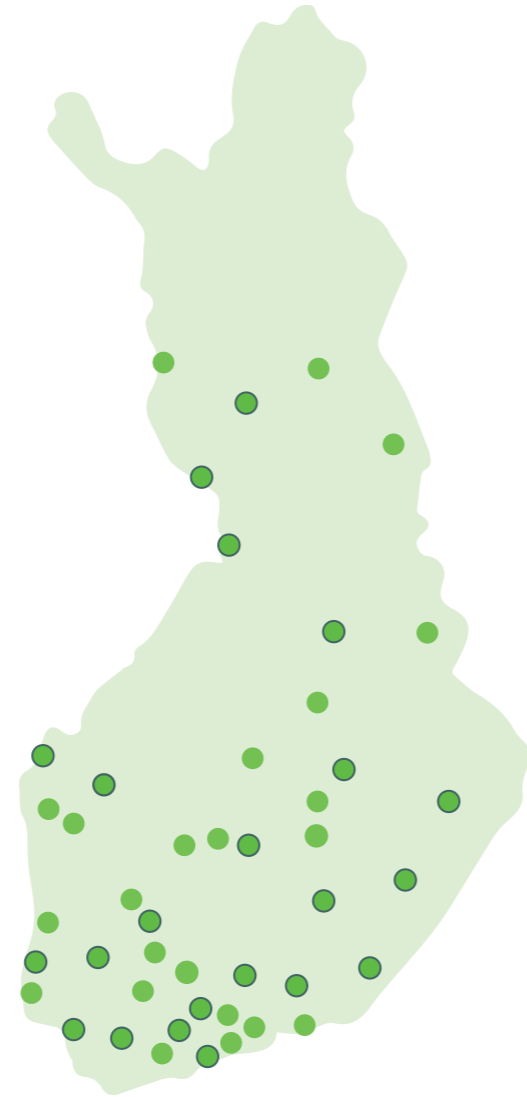
Vapaaehtoiset tekivät 52 000 tuntia vapaaehtoistöitä.

32 yhteisöjäsentä.



Yhteensä kriisitoiminnoissa, -puhelimessa, -chatissa, -vastaanotoilla ja ryhmissä autettiin

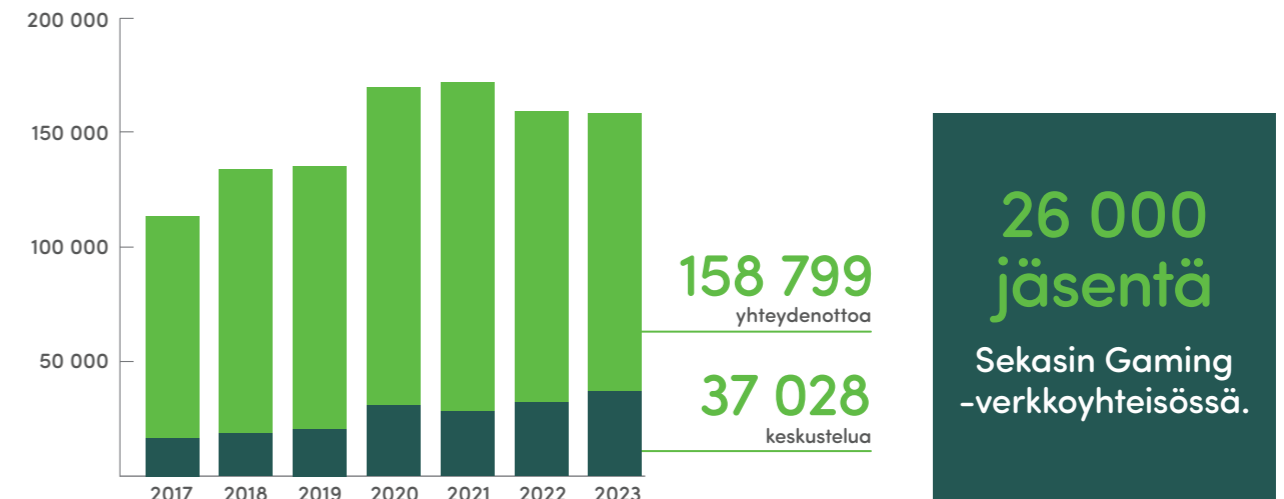
140 000 kertaa.



MIELI Kriisipuhelimeen soittamisen syitä

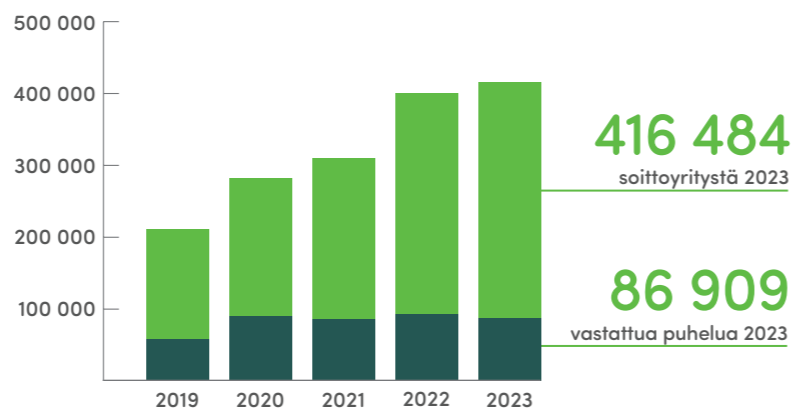


Sekasin-chatissa keskustelujä käytiin enemmän kuin koskaan.



Kriisipuhelimeen tuli ennätysmäärä soittoja: **1100** soittoyritystä päivässä.

Kriisipuhelimen soittoryitykset ja vastatut puhelut vuosittain



Lasten ja nuorten mielenterveyttä tukevat koulutukset tavoittivat

13 400 kasvatusalan ammattilaista. Koulutuksen jälkeen **87 %** kouluyhteisöistä panosti enemmän mielen hyvinvointiin.

Mielenterveyden ensiapu® -koulutuksissa oli

4 830 osallistujaa. Näistä **88 %** koki mielenterveysosaamisensa vahvistuneen.

**HENNA
LAMPINEN****Asuu:** Helsingissä,
syntynyt Nurmijärvellä**Harrastukset:**
vesijuokseminen ja
temppari-illat**Lähimmät ihmiset:**
Perhe, ystävät ja rakas
Helsingin läskiporukka**Parasta maailmassa:**
4-vuotias rescue-kissa
Sabrina.**MIELINAUHA 2024: LOHTU**

Suunnittelin vuoden 2024 Mielinauhan osana Vuoden nuori suunnittelija 2023 -kilpailua. Halusin nauhan viestivän, että pienikin lohdun saaminen voi olla tärkeää ihmiselle, joka tarpoo omassa usvassaan. Se voi olla sana, lause tai kosketus, joka viestii, ettet ole yksin. Tässä ajassa on paljon eripuraa, mutta empatian ja toisen ymmärtämisen kautta, voi tehdä hyviä asioita. Valitsin kuvaksi kaksi lihavaa halaavaa hahmoa, koska halusin ujuttaa nauhaan oman jälkeni.

Muodin muuttaja

Lapsena Henna Lampinen ei tykännyt käsitöistä, ja teini-ikäisenä hänen ulkonäköään pilkattiin. Nyt Vuoden nuori suunnittelija luo vaatteita, jotka tuovat iloa kaikenkokoisille.

TEKSTI JUTTA KAJANDER KUVAT PIA INGBERG

Lapsuudessani iskä piti tärkeänä, että minulla ja siskollani oli harrastuksia. Saimme tehdä ja temmeltää. Pelasimme jalkapalloa, jääkiekkoa ja ringetteä, tanssimme ja voimistelimme. Ringeten aloitin jo todella nuorena ja siitä tuli oma lajini pitkäksi aikaa. Muutimme perheeni kanssa useamman kerran, joten yhtä ainoaa lapsuudenkotia minulla ei ole ollut.

Lapsuus ja alakoulu olivat minusta kivaa aikaa. Oli kavereita, ihanaa yhteisöllisyyttä ja tekemistä perheiden kesken: kokkikerhossa kokkailtiin kukin perhe vuorollaan. Koulussa olin keskivertohyvä. En muista lempiainettani, mutta käsitöistä en pitänyt.

TEINI-IÄN ELIN INHOTTAVASSA sumussa. Seiskaluokan alussa olimme juuri muuttaneet, ja olin uudessa koulussa puolisen vuotta. En oikein saanut sieltä ystäviä, joten kuljin mieluummin pidemmän matkan vanhaan kouluuni. Suhteet olivat kuitenkin jo poissa ollessani muuttuneet ja jouduin eri luokalle kuin vanhat kaverini. Silloin minua alettiin kiusata.

Kiusaaminen oli systemaattista haukkumista ja se kohdistui ulkonäkööni ja painooni. Minua kiusattiin sekä koulussa että sen aikaisessa somessa, IRC-galleriassa. Äidin ja perheen kanssa pystyin siitä puhumaan ja vanhempani olivat tietysti todella huolissaan. He tekivät kaiken, mitä kotoa käsin pystyivät.

Vaikka kiusaaminen oli todella avointa ja näkyvää, koulussa ei tehty mitään konkreettista

sen lopettamiseksi. Muistan, että kiusaamisesta keskusteltiin ja minulta pyydettiin anteeksi. Se ei auttanut. Jälkikäteen ajateltuna minun olisi ollut hyvä vaihtaa luokkaa.

Samoihin aikoihin ystäväni joutui auto-onnettomuuteen ja oli pitkään koomassa. Hän sai pahan iskun aivoihinsa eikä koskaan palautunut ennalleen. Olin tarvinnut apua ja terapiaa, mutta sitä olen miettinyt vasta myöhemmin vanhempieni kanssa. Ehkä meillä ei silloin ollut sellaista tietoa ja ymmärrystä mielenterveysasioista.

KIUSAAMINEN ON VAIKUTTANUT minäkuvaani ja siihen, miten uskallan kohdata asioita. Jos voisin sanoa jotain teini-ikäiselle itselleni, sanoisin, että nyt on tämä aika, ja sitten myöhemmin tulee parempia aikoja. Vaikka eihän se siinä usvasa elävää lohduta. Kaikesta kokemastani ja siitä, mitä minulle on sanottu, on myöhemmin tullut juuri se ”mun juttu” ja voin käsitellä aihetta työssäni.

Teini-ikässä olin aika lailla itsekseni ja pakenin japanilaisten sarjojen ja musiikin maailmaan. Innostuin japanilaisesta katumuodista, eniten Lolita-tyylistä. Se oli tietysti yksi syy kiusata lisää, kun menin niissä rimpsumekoissa kouluun. Joskus mietin, että miksen olisi voinut vaan pukeutua normaalisti. Toisaalta taas oli ihanaa, että sain tutkiskella omaa identiteettiäni. Kotona sain aina tehdä ja kokeilla kaikenlaisia. Vieläkin minulla todella lämpimät suhteet perheeseeni. ►



”Kun en itse voinut nuorena ilotella vaatteilla, voin nyt antaa sen riemun muille.”

myös verkostoja ja ystävyysuhteita. Onnistumisen kokemuksia tuli, kun mallistoja valmistui ja sain tunnustusta.

Ensin tein mallistoja mallikokoon 36. Kun aloin suunnitella vaatteita lihaville kehoille, Aallossa oli paljon henkilökuntaa, jotka kannustivat: ”Jes, tää on tosi hienoa ja tätä pitää tehdä”. Sitten huomasin, että joudun tekemään monien käytännön asioiden takia paljon lisätöitä. Piti pyytää erikseen erilaisia työvälineitä ja miettiä esimerkiksi, kuka hankkii sopivankokoiset mallit. Yhdenvertaisuus ei toteudu ennen kuin ymmärretään, että puheet eivät riitä, tarvitaan tekoja.

Enää en ole yksin lihavana muodin maailmassa, vaan ympärilläni on paljon ihmisiä, jotka jakavat samoja kokemuksia. Ja silloin, kun minut valittiin vuoden nuoreksi suunnittelijaksi koon 54 mallistolla, tuli olo, että asiat voivat muuttua. Huomasin, että on olemassa ihmisiä, jotka ymmärtävät, että on tärkeää tehdä saavutettavaa muotia kaikille, ja että kaikenlaiset kehot voivat olla muodikkaita.

Uskon, että perhe, joka aina puolusti minua ja keskittyminen omaan kiinnostuksen kohteisiin, auttoivat minua selviytymään. Oli minulla unelmiakin, mutta ne eivät suuntautuneet kovin pitkälle. Lähinnä mietin, että olisipa kiva tehdä itse joku mekko. Menin ompelukurssille ja yritin, mutta kun en ollut kovin hyvä käsittäessä, ensimmäisistä mekoista tuli aika kamaalia. Vasta amiksessa opin kunnolla tekemään.

HAIN AALTO-YLIOPISTOON VIIDESTI. En tiedä, mistä sain voimia hakea niin monta kertaa. Ensimmäisen välivuoden jälkeen lähdin opiskelemaan materiaalian insinööriksi, mutta stressaunuin ja sairastuin. Menin miesten pukuliikkeeseen töihin ja osallistuin viikonloppuisin erilaisille piirroskurssille. Kävin välivuosina muita alan kouluja, mistä sain myös tärkeitä ystävyysuhteita.

Kun vihdoinkin pääsin Aaltoon, tiesin heti, että nyt onnistuin. Samaan aikaan koin painetta pärjäämisestä. Opiskelijoilta vaadittiin paljon omistautumista ja paneutumista. Välillä ehkä liikaakin, mutta opiskeluaika oli myös antoisaa ja hienoa. Opin ensimmäisen vuoden aikana valtavasti, ja meillä oli hyvä yhteishenki. Ympäristö oli kyllä kilpailuhenkinen, mutta oman ringettetaustani takia tunsin senkin omakseni.

Koin silti itseni välillä ulkopuoliseksi, koska en kehoni tai ulkonäköni puolesta sopinut muottiin. Myös tausta vaikutti. Olen kotoisin duunariperheestä ja olin tullut yliopistoon amiksen kautta. Aallossa solmin kuitenkin

TYÖELÄMÄSSÄNI ON NYT vastavalmistuneen ihannetilanne. Yritykset ovat kiinnostuneita ja töitä riittää - välillä vähän liikaakin. Yritän löytää balanssin, etten olisi liikaa kotona enkä liikaa töissä. Hoidan mielenterveyttäni käymällä viikoittain terapiassa purkamassa hankalia asioita, vesijuoksemalla, viettämällä aikaa läheisten ystävien kanssa ja vain pötköttelemällä kissani kanssa.

Kaikesta kehonkuvaan ja stigmaan liittyvästä vaikuttamistyöstäni huolimatta minulla on välillä vieläkin vaikeaa olla esillä. Olen sitä mieltä, että kaikkien tulisi saada olla sen kokoisia kuin ovat, mutta oma kehohäpeäni ei ole hävinnyt. Yritän elää tunteitteni kanssa, vaikka välillä tuntuukin pahalta. Ystäväni Saara Särämä on todennut, että kehoaan ei tarvitse rakastaa, kunhan ei aktiivisesti sitä vihaisikaan.

Työni tuo minulle iloa elämään. Kun en itse voinut nuorempana kokoni takia ilotella vaatteilla, voin nyt antaa sen riemun muille. On hienoa, kun malli hehkuttaa, että: ”vitsi, mulla ei ole koskaan ollut mitään tällaista päällä.” ●

Terapiatakuu takaa nopean pääsyn hoitoon ensimmäisen terveyskeskuskäynnin jälkeen. MIELI ry:n johtava asiantuntija Kristian Wahlbeck pitää sitä kannattavana investointina, joka tuottaa säästöjä.



Terapiatakuu – mikä se olikaan?

Terapiatakuun myötä vastuu psykoterapian tai muun hoidon järjestämisestä siirtyy omalta vastuulta yhteiskunnalle.

TEKSTI VIIVI VIRTANEN

MIELI ry on ehdottanut terapiatakuuta yhtenä ratkaisuna palvelujärjestelmän ongelmiin. Terapiatakuusta tehtiin myös kansalaisaloite, joka eteni eduskuntaan 2019.

Terapiatakuu tarkoittaa oikeutta keskustelutukeen kuukauden sisällä, jos kärsii mielenterveyden häiriöstä. Hoito voi olla psykoterapiaa tai psykososiaalista hoitoa, kuten lyhytpsykoterapiaa, toiminnallista terapiaa tai pariterapiaa.

Arvion hoidontarpeesta voi tehdä psykiatrin sijaan terveyskeskuslääkäri, ja se on oikeus saada viikon sisällä terveyskeskukseen hakeutumisesta.

”Tähän asti psykoterapian järjestäminen on ollut omalla vastuulla. Terapiatakuun myötä se siirtyy terveyskeskukselle, jossa täytyy tehdä arvio, järjestää hoito ja suosittelaa

terapeuttia”, MIELI ry:n johtava asiantuntija **Kristian Wahlbeck** sanoo.

Nykyrajaus koskee lapsia ja nuoria

Nykyisessä hallitusohjelmassa terapiatakuu on kirjattu lapsille ja nuorille. Nuorisolaki määrittelee nuoren alle 29-vuotiaaksi, mutta keskustelua on ollut terapiatakuun rajaamisesta.

Wahlbeck ei pidä rajaamista nuoremille tarkoituksenmukaisena.

”Terve Suomi -tutkimuksen mukaan alle 30-vuotiaiden psyykinen kuormittuneisuus on korkeinta. Myös sairauslomissa nuorten aikuisten osuus korostuu.”

Ei ratkaise koko kriisiä

On arvioitu, että noin puolet suomalaisista sairastuu elämänsä aikana mielenterveyden häiriöön. Terapiata-

kuu takaa yhdenvertaisen hoitoon pääsyn riippumatta taloudellisesta tilanteesta tai asuinpaikasta.

Wahlbeck pitää terapiatakuuta kannattavana, vaikka hyvinvointialueilla kustannukset kasvaisivat vuositasolla 35 miljoonaa euroa.

”Säästöjä kertyy Kelalle ja työnantajille kymmeniä miljoonia. Myös valtio saa enemmän verotuloja, kun ihmiset ovat työkykyisiä.”

Terapiatakuu ei ratkaise Wahlbeckin mielestä koko mielenterveyskriisiä. Lisäksi tarvitaan uusia palveluita terveyskeskuksiin ja erikoissairaanhoidon. Myös koulumaailman uudistukset vaativat kriittistä tarkastelua.

”Nuorilla täytyy olla mielenterveyttä tukeva oppimisympäristö, merkityksellinen vapaa-aika ja mahdollisuus vuorovaikutukseen toisten kanssa.” ●

”Opin sanomaan rakas vaimoni kuoleman jälkeen”

Heikki Nousiainen haki apua MIELI ry:n vertaistukiryhmästä, kun hänen vaimonsa Tuula kuoli. Vertaistukiryhmä antoi peilin omille ajatuksille ja auttoi tarkastelemaan suruprosessin vaihteita.

TEKSTI VIIVI VIRTANEN KUVAT SINI-MARJA NISKA

Kun Heikki Nousiaisen vaimo Tuula kuoli, kotiin asettui hiljainen yksinäisyys. Ennen Nousiainen oli voinut vaihtaa päivän kuulumisia ja peilata omia mielipiteitään, vaikka ne olisivatkin olleet vaimon kanssa eriäviä. Pitkäaikaisen aviopuolison menehtymisen jälkeen asunto tuntui tyhjältä. Vain huonekalut seisoivat hiljaa olohuoneessa.

”Onhan se arki omanlaistaan painia yksinäisyyden kanssa”, Nousiainen sanoo.

Nousiaisen vaimo kuoli vuonna 2022 rintasyöpään, joka oli levinnyt aivoihin. Ennen kuolemaansa hän oli pyytänyt kahta ystävätärtään huolehtimaan Heikistä.

”He soittavat minulle joka toinen päivä. Se on kyllä mukavaa.”

Miten eteenpäin?

Tuula oli käynyt sairautensa aikana puhumassa psykologin kanssa. Kuoleman jälkeen tämä otti myös Nousiaiseen yhteyttä. Se oli tärkeä puhelu. Nousiaisella oli ollut ajatuksia siitä, miten hän itse jaksaa jatkaa elämäänsä. Hänestä tuntui hyvältä, että psykologi huomioi sen.

Nousiainen kävi juttelemassa muutaman kerran psykologin luona. Lapsilleen hän ei halunnut olla vaivaksi. Psykologilta hän sai myös vinkkejä, mistä muualta voisi saada apua suruun. Yksi niistä oli MIELI ry.

”Löysin leskimiesten vertaistukiryhmän ja päätin ilmoittautua mukaan.”

Erilaisia kokemuksia menetyksestä

Leskimiesten vertaistukiryhmä kokoontui viikoittain kolmen kuukauden ajan. Ryhmässä,



johon Nousiainen osallistui, oli kuusi osallistujaa ja kaksi ohjaajaa. Aluksi tutustuttiin ja luotiin yhteisiä sopimuksia koskien ryhmän toimintaa. Jokainen sai kertoa menetystarinastaan siten, mikä tuntui itselle sopivalta.

”Huomasin vertaistukiryhmän myötä, että onhan näitä muitakin leskiä, en ole yksin menetykseni kanssa.”

Lisäksi ryhmässä puhuttiin puolison kuoleman herättämistä tunteista, surun kehollisista vaikutuksista sekä menetyksen vaikutuksista

VERTAISRYHMÄ LESKIMIEHILLE

Seuraava vertaistukiryhmä leskimiehille järjestetään Helsingissä syksyllä 2024. Ryhmä on tarkoitettu yli 65-vuotiaille miehille, jotka ovat menettäneet puolisonsa tapaturman, onnettomuuden tai sairauden kautta. Ryhmä on ammatillisesti ohjattu. Lisätietoja mieli.fi.



”On tärkeää, että on ihmisiä, joille voi soittaa silloinkin, kun ei ole asiaa.”

ihmissuhteisiin. Pohdittiin sitä, mitä yksinäjäminen on tarkoittanut pitkän yhteisen elämän jälkeen. Tärkeä osa ryhmää oli myös muisteluhetki.

Nousiainen ymmärsi, että leskillä oli hyvin erilaisia kokemuksia menetyksestä. Ryhmäläiset olivat myös eri vaiheissa suruprosessia.

”Kun kuuntelin muita, pystyin peilaamaan omia ajatuksiani. Mietin esimerkiksi, olenko pessimisti vai optimisti.”

Erityisesti Nousiainen on pohtinut, missä kulkee surun ja masennuksen raja.

”Mitä merkkejä itse kunkin on seurattava, jotta masennuksen voi yksinäisyyden keskellä välttää?”

Tärkeä purkaa, ettei sairastu

Ryhmän myötä Nousiaisen mieleen nousi paljon tehtyjä ja tekemättömiä asioita. Hän mietti vaimoaan, avioliittoaan ja sitä, miten oli sanoittanut asioita.

”Ennen en esimerkiksi osannut oikein käyttää sanaa rakas. Opin sen vasta vaimoni kuoleman jälkeen.”

Erityisesti vertaistukiryhmä toimi Nousiaiselle paikkana, jossa hän pääsi purkamaan mielessään pyöriä asioita. Hän on sitä mieltä, ettei ole

hyvä jäädä sen varaan, että aika parantaa.

”Jos asioita ei pääse purkamaan, myös fyysinen terveys voi pettää.”

Nousiaisen mielestä ryhmässä käsiteltiin tärkeitä kysymyksiä. Hän kirjoitti ajatuksiaan myös muistiin, jotta voisi myöhemmin palata niihin.

Aktiivisuus auttaa

Nykyään Nousiainen käy aina tiistaisin kuntosalilla ja toisinaan kahvilla Ruskeasuon urheiluhallilla. Jos tulee tyhjä olo, hän lähtee kävelylle. Nousiainen pitää tärkeänä, että surun keskellä yrittää olla aktiivinen.

”Kannattaa hakeutua erilaisiin paikkoihin ja ihmisten pariin. Jos viikon aikana on muutama sovittu asia, se piristää kummasti.”

Hän on huomannut, että keskustelukumppani voi löytyä yllättäen. Kerran hautausmaalla Nousiainen jutteli tunnin erään tuntemattoman kanssa. Samoin kävi seurakunnan kahvipöydässä.

”Usein ei tarvitse sanoa montaa sanaa, kun molemmat ymmärtävät, että olemme samassa tilanteessa. Jos on aikaa ja keskustelu on avointa, niin usein ihmisillä on toisilleen jotain annettavaa.”

Tällä hetkellä Nousiaisen toinen jalka hie-man vihoittelee, mutta sen kanssa pärjää. Surun kanssa joku päivä voi olla harmaa, toinen vähän valoisampi. Nousiaiselle toivoa tuo kaksi poikaa perheeseen ja pari ammatillista porukkaa, jonka kanssa tavata.

”On tärkeää, että on ihmisiä, joille voi soittaa silloinkin, kun ei ole asiaa.”

Miten päästää irti?

HELLITÄ HETKEKSI

Ihmisillä on taipumus takertua aikaisempiin, erityisesti epämiellyttäviin kokemuksiin ja pyöritellä niitä mielessä loputtoman kauan. Se voi johtaa tunteiden voimistumiseen, pitkittyneeseen murehtimiseen ja toivottomuuteen. Tietoisen läsnäolon avulla voi harjoitella päästämään vaikeista kokemuksista hetkittäin irti. Kun opettelemme olemaan läsnä ja tarkkailemaan mielemme liikkeitä, emme enää ole niin voimakkaasti ajatustemme ja tunteidemme vietävänä.

mieli.fi/lasnaolon-hetkia

1

Huomaa, mitä kehossasi tapahtuu. Oletko rento vai jännittynyt?

2

Keskity hengitykseen. Miltä se tuntuu kehossasi?

3

Päästä sitten irti kehon tuntemuksista ja huomaa, mitä mielessäsi tapahtuu. Anna kokemuksesi olla juuri sellainen kuin se on.

4

Luo sisällesi rauhallinen tila, josta voit tarkastella kokemusta kiinnostuksella.

5

Mitä enemmän huomiosi harhailee, sitä enemmän saat harjoitusta sen palauttamisesta läsnäoloon.

6

Älä tavoittele ajatuksista tyhjää tilaa vaan ajatustesi huomaamista, niistä irti päästämistä ja huomiosi palauttamista tähän hetkeen – aina uudestaan ja uudestaan. Se riittää.

7

Kun toistat tätä hetki hetkeltä, tulet samalla päästäneeksi irti tarpeesta analysoida, murehtia ja muuttaa olotilaasi. Saat myös selkeämmin huomata, että ajatuksesi eivät aina ole tosiasioita.

Yhä useampi meistä on ahdistunut – miksi?

MIELI Kriisipuhelimessa yleisin soiton syy on paha olo, erityisesti ahdistuneisuus. Ahdistuneisuuden yleistyminen näkyy myös kouluterveyskyselyssä, mielenterveysperusteisten sairauspoissaolojen tilastoissa ja mediassa. Miksi meitä ahdistaa ja mitä asialle voisi tehdä?

TEKSTI KIRSI MAUNULA KUVA SINI-MARJA NISKA

MIELI ry:n asiantuntija-psykologi **Outi Mäkisen** mukaan ahdistuneisuus näyttäisi tutkimusten mukaan lisääntyneen. Sekä sairauspoissaolojen määrä että nuorten itse raportoima ahdistuneisuuden kokemus ovat kasvussa. Osittain asiaa voi selittää muutos diagnosoinnissa.

”Ahdistuneisuus tunnustetaan paremmin ja siihen myös osataan hakea apua”, Mäkinen pohtii.

Viimeaikaiset tapahtumat kuormittavat monen mieltä. Mäkinen mainitsee kolme asiaa, jotka ainakin osaltaan vaikuttavat mielialaan: koronapandemia, maailmanpoliittinen tilanne ja Venäjän hyökkäyssota Ukrainassa sekä ilmastokriisi.

Syitä voi etsiä myös länsimaisesta elämäntavasta ja sen muuttumisesta. Elämän tahti on yhä hektisempää, digitaalinen maailma vyöryy laitteilta elämäämme ja vie tilaa vaikkapa liikkumiselta ja lähisuhteilta. Nukkumisen ja terveellisen syömisen merkitys unohtuu helposti.

”On hyvä myös miettiä, millaista mallia aikuiset näyttävät nuorille.

Onko elämän tarkoitus olla mahdollisimman menestyvä ja suosittu vai onko joku muu arvokkaampaa”, Mäkinen kysyy.

Taustalla usein vaikeita kokemuksia

Mäkisen mukaan monenlaiset vaikeat elämäkokemukset voivat vaikuttaa ahdistuneisuushäiriön syntyyn. Lasten ja nuorten elämässä tällainen kokemus voi olla esimerkiksi kiusatuksi tuleminen. Kiusaamisen kokemus voi vaikuttaa itsetuntoon ja ihmissuhteisiin, ja sillä voi olla kauaskantoisia seurauksia. Ahdistuneisuushäiriössä sosiaalisten tilanteiden välttely voi olla kiusatuksi tulleen keino varmistaa, että tuntemus ei pahene.

”Välttämällä sosiaalisia tilanteita voi sokeutua sille, että elämä voisi olla toisenlaista. Siihen voisi kuulua ystäviä ja se voisi olla paljon rikkaampaa”, Mäkinen avaa.

Aikuisen elämässä ahdistuneisuushäiriön syntyyn voivat vaikuttaa esimerkiksi traumaattiset kokemukset, työttömyys, ero ja taloudelliset vaikeudet tai läheisen äkillinen menettäminen. Myös altistavilla perin-

”Aikuinen voi auttaa nuorta tunnistamaan tunteita ja kuunnella huolia aidosti, ottaa tosissaan.”

nöllisillä tekijöillä, synnynnäisellä temperamentilla tai persoonallisuuden piirteillä voi olla vaikutusta.

Yleisempää naisilla ja tytöillä

Kun puhutaan ahdistuneisuuden yleistymisestä, huomio kiinnittyy nuoriin. Erityisesti nuoria tyttöjä ahdistaa. Viimeisimmän, vuoden 2023 kouluterveyskyselyn mukaan nuorten tyttöjen ahdistuneisuus on noussut neljässä vuodessa 15 prosenttiyksikköä. Tyttöjen ja poikien välinen ero on huomattava: pojista ahdistuneisuutta raportoi kyselyssä alle 10 prosenttia kun tytöillä luku on 35 prosenttia.

Syitä eroihin ei täysin tunneta, mutta Mäkinen pohtii tyttöjen elämään liittyvien paineiden merkitystä. ”Sosiaalisen median vaikutus tyt-



Ahdistuneisuus on kaikissa ikäluokissa naisilla yleisempää kuin miehillä. Syitä on monia, sanoo MIELI ry:n asiantuntija-psykologi Outi Mäkinen.

töjen kokemiin ulkonäköpaineisiin voi olla yksi mahdollinen selitys.”

Ahdistuneisuus on kaikissa ikäluokissa naisilla yleisempää kuin miehillä. Syitä on Mäkisen mukaan haettu aivojen biokemiasta, kortisolin erityisestä ja hormonaalisista tekijöistä. Sosiaaliseen sukupuoleen liittyvät esimerkiksi naisten kokema suurempi lähisuhdeväkivallan määrä sekä erot kasvatuksessa.

Tutkimuksissa on myös tunnustettu, että tyttöjen ja poikien vahvuudet sosioemotionaalisisissa taidoissa ovat erilaisia. Poikien vahvuuksiksi on tunnustettu esimerkiksi suhtautuminen elämään ja jämäkkyys. Tytöillä vahvuuksina nähdään esimerkiksi tunnollisuus, moninaisuuden hyväksyminen ja empatia. Myös tällaiset erot voivat vaikuttaa mielenterveyteen ja ihmissuhteisiin. Kasvatuksella ja yhteiskunnalla on vaikutuksia sukupuolittuneisiin eroavaisuuksiin.

Aikuisen tuki on tarpeen, jos nuorta ahdistaa

Jos nuorta ahdistaa, aikuinen voi auttaa selviytymään tilanteesta. Tunnetaitojen vahvistaminen auttaa

pärjäämään ahdistuksen kanssa. Olennaisinta on kuitenkin se, että aikuinen ei mitätöi nuoren tunteita tai jätä häntä selviytymään yksin.

”Aikuisen ei pidä vähätellä tilannetta ja alkaa vertailla asiaa omaan nuoruuteensa. Sen sijaan aikuinen voi auttaa nuorta tunnistamaan tunteen ja kuunnella huolia aidosti. Ottaa hänet tosissaan”, Mäkinen avaa.

On normaalia, että nuori reagoi kokemiinsa hankaluuksiin tai että tietyt asiat ahdistavat. Esimerkiksi ilmastokriisiin liittyvä ahdistuksen tunne on luonnollinen reaktio uhkaan. Myös kiusaamiseen tai nuoren kokemiin paineisiin tarvitaan aikuisen tukea ja keinoja selviytyä tilanteesta.

”Aikuisen tulee myös olla hereillä, jos nuori vetäytyy täysin kuoreensa ja eristäytyy ulkomaailmasta. Viimeistään silloin tarvitaan ammatitapua, ettei ahdistuneisuushäiriö pääse pahenemaan”, Mäkinen kiteyttää.

Juttuun on psykologi Outi Mäkelän lisäksi haastateltu erityisasiantuntija Anniina Pesosta MIELI ry:stä.

AHDISTUSTA VAI AHDISTUNEISUUSHÄIRIÖTÄ

Ahdistus on tunne, joka kuuluu jokaisen ihmisen normaaliin elämään. Ahdistuneisuushäiriössä ahdistuksen tunteet ovat voimakkaita ja pitkäkestoisia. Ne haittaavat arkista elämää ja heikentävät elämänlaatua.

Ahdistuneisuushäiriötä on erityyppisiä:

- Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö on yleisin diagnoosi.
- Sosiaalisten tilanteiden pelko ja paniikkihäiriö kuuluvat myös ahdistuneisuushäiriöihin.
- Pakko-oireet ovat tapa hallita ahdistuneisuutta. Ne voivat aiheuttaa esimerkiksi välttelykäyttäytymistä, mikä itsessään pahentaa oireita.
- Halu vahingoittaa itseä on ahdistuneisuushäiriössä mahdollinen oire, ja esimerkiksi viiltely on yksi ahdistuneisuuden säätelykeino. Apua pitää hakea aina, jos tuntee halua vahingoittaa itseä tai on itsemurha-ajatuksia.

Ahdistusta voi lieventää ja ehkäistä ennalta

Vuorovaikutus- ja tunnetaidot auttavat ahdistavien tunteiden kanssa pärjäämisessä ja ehkäisevät ahdistuneisuutta.

TEKSTI KIRSI MAUNULA

Kokeile hengitysharjoituksia ja kylmäaltistusta, kuten kasvojen valelua kylmällä vedellä.

Vala uskoa tulevaisuuteen. Elämä kantaa ja vaikean tilanteen jälkeen helpottaa. Mieti, mikä tuo sinulle toivoa.

Tue lasta myötätuntoisella suhtautumisella. Älä vähättele lapsen tunnetta.

Ota käyttöön Mielenterveyden käsi: hyvä ruoka, ihmissuhteet, riittävä uni ja liikunta sekä rentoutuminen suojaavat myös ahdistukselta.

Älä jää yksin. Ongelmista jutteleminen ja avun pyytäminen auttavat ahdistavissa tilanteissa.

Auta lasta tunnetaitojen kehittämisessä. Opetelkaa taitoja yhdessä.

Puhu itsellesi lempeästi ja kannustavasti. Itsemyötätunto auttaa.

Vaali turvallisia ihmissuhteita. Ne tukevat resilienssiä ja auttavat selviytymään.

Voimia työstä?

Työn ilo kasvaa, kun työntekijä saa itsenäistä vastuuta, tuntee osaavansa ja kuuluvansa joukkoon. Hyvä suhde esihenkilöön on uupumiselta suojaava tekijä, muistuttaa työhyvinvointipäällikkö, psykologi Marjo Lehtinen.

TEKSTI LIISA PARTIO KUVA VIIVI VIRTANEN

Työ mainitaan usein merkittävänä henkisen kuormituksen lisääjänä. Miksi?

Työn tekeminen vaatii meiltä aina jonkinlaista ponnistelua. Työ lisää henkistä kuormitusta, jos meillä ei jostain syystä ole riittävästi voimavaroja. Jos tällainen tilanne jatkuu pitkään, työ voi pahimmillaan uuvuttaa. "Burnout" on yhtä kuin loppuun palanut. Silloin ei ole enää mitään, mistä ammentaa.

Toiset työn vaatimuksista, kuten vaikeat tehtävät tai iso vastuu, hetkellisesti liian suuri työmäärä tai tiukka aikapaine voivat olla yhtä aikaa innostavia ja kuormittavia. Voimavaroja kuluttavat esimerkiksi työyhteisön ristiriidat, huono johtaminen, byrokraatia tai toimimattomat työvälineet.

Voisiko työ olla myös voimavara?

Työ on monella tavalla myös voimavara, omien arvojen mukainen työ erityisesti. Kun teemme itsellemme tärkeitä asioita, voimme oppia uutta ja tunnemme saavamme jotakin aikaan työllämme, hyvinvointimme tyypillisesti lisääntyy. Se, että pystymme vaikuttamaan työhömmme, ja tehtävät ovat vaihtelevia ja monipuolisia, vahvistaa voimavarojamme. Me ihmiset olemme vahvasti sosiaalisia ja haluamme kuulua joukkoon. Siksi työyhteisön tuki, palaute ja arvostus lisää hyvinvointiamme.

Mitä työpaikoilla pitäisi tapahtua, että työ ei veisi liikaa voimia vaan tuottaisi myös iloa?

Jotta työpaikoilla voitaisiin kokea työn iloa, on tärkeää tukea ihmisten inhimillisiä perustarpeita eli autonomiaa, kyvykkyyttä ja yhteisöllisyyttä. Hyvän palautekulttuurin luomiseen kannattaa panostaa, sillä välitön palaute, esihenkilön ja työtovereiden tuki, hyvä työilmapiiri ja tunne oman työn hallinnasta ovat tärkeimpiä työn imun vahvistajia. Erityisesti hyvä suhde esihenkilöön sekä häneltä saatu tuki ja palaute suojaavat uupumukselta.



Vantaan Peltolan koulun 9.-luokkalaiset Erik Airio (edessä vas.), Miro Tahvanainen, Vivian Lethonen, Saga Kankkunen sekä takarivin Prince Tatla ja Eetu Peltola osallistuvat mielellään yhteisiin tunteitaohjauksiin.



Tunnetaidot kannattelevat koulussa ja kotona

Vantaan Peltolan koulun jokaisella luokalla on kerran kuukaudessa tunnetaito- ja vuorovaikutustunti. 9A-luokan oppilaiden mukaan niistä on hyötyä silloinkin, kun vanhempien kanssa tulee riitaa tai koe uhkaa mennä penkin alle.

TEKSTI ANNE VENTELÄ KUVAT JUKKA RAPO

”S iis mitä tarkoittaa tuuliviiri?!” Näin yhdeksäsluokkainen nuori ihmettelee kovaan ääneen oppitunnilla.

Jokaisella luokan 23 oppilaasta on kädessään kolme paperisuikaletta, joissa lukee erilaisia luonteenpiirteitä. Oppilaiden tulee kiertää luokassa ja vaihtaa lappusia keskenään, kunnes jokaisella on kädessään laput, jotka kuvastavat heitä itseään. Harjoituksen nimi on Luonnetori.

Luokan etuosassa oppilas tarjoaa lappuaan toiselle.

”Sä oot mun mielestä tosi nokkela, ota sä tää”, hän sanoo.

Vantaan Peltolan koulun 9A-luokalla on meillä Peltsi-tunti. Se on koulun oma tunnetaito- ja vuorovaikutustunti, jollainen pidetään kerran kuussa koulun jokaiselle luokalle. Tunteja on pidetty koulussa syksystä 2020.

Vastaavia oppitunteja pidetään kaikissa Vantaan yläkouluissa vähintään kerran kuussa, toisissa useamminkin. Lisäksi Vantaan seitsemäsluokkalaisilla on elokuusta 2023 lähtien ollut puoli tuntia viikoittain tunnetaito-opetusta. Elokuussa 2024 viikoittainen tunnetaito-opetus lisätään myös kaupungin kahdeksäsluokkalaisten lukujärjestyksiin.

Pärjäämisen tunne lisääntyy

Koulut saavat itse päättää tunneilla käytettävistä materiaaleista. Peltolan koulussa koulun hyvinvointivastaavat ovat suunnitelleet tuntien sisäl-

löt valmiiksi. Tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamisen tueksi Vantaan perusopetuksen opettajat ovat voineet käydä MIELI ry:n koulutuksen. Lisäksi luokanvalvojat voivat tarvittaessa pyytää apua kaupungin kolmelta tunnetaitotutorilta eli opettajilta, jotka ovat saaneet tunnetaitokasvatukseen lisäkoulutusta.

Mielenterveystaidot tukevat nuoren hyvinvointia ja ovat äärimmäisen tärkeitä taitoja elämään, sanoo 9A:n oppituntia vetävä liikunnan ja terveystiedon opettaja **Elina Sipinen**.

”Ne vaikuttavat oppimiseen ja koulussa viihtymiseen ja lisäävät nuoren kokemusta omasta pärjäämisestä”, hän sanoo.

Yhteiset harjoitukset myös tukevat ryhmäytymistä. Lisäksi käsiteltävät teemat auttavat ehkäisemään kiusaamista, hän kertoo.

Mitä vahvuuksia minulla on?

Haastattelupäivänä 9A-luokan Peltsi-tunnin aiheena on itsetuntemus ja vahvuudet.

”Itsetuntemus on luottamusta omiin kykyihin. Lisäksi se on rohkeutta olla oma itsensä ja kyky arvostaa muita sellaisina kuin he ovat”, Sipinen kertoo luokan edessä.

Millaisia vahvuuksia ihmisellä voi olla tai teillä itsellänne on, hän kysyy sitten.

Käsiä nousee.

”Positiivisuus”, sanoo **Hugo Oksanen**.

Huumorintaju, oma-aloitteisuus, rohkeus, auttavaisuus, oppilaat luettelevat.

Sitten Sipinen jakaa pulpeteille vahvuuskort- ▶

tinippuja. Oppilaat levittävät kortit näkyviin ja alkavat etsiä sellaisia, jotka parhaiten kuvaavat heitä itseään.

”Mieti, millaisia vahvuuksia ystäväsi kertoisivat sinusta ja millaisia asioita haluaisit itse kuulla itsestäsi”, Sipinen ohjeistaa.

Takarivissä istuvan **Eetu Peltolan** mukaan vahvuuksien tarkastelusta on paljon hyötyä.

”Jos vaikka kirjoitan CV:tä tai menen työhaastatteluun, osaan kertoa itsestäni näitä samoja juttuja. Vahvuuksiani ovat sosiaalisuus, hyvä huumorintaju, oma-aloitteisuus, huolellisuus, aktiivisuus...”

Kun vahvuuksia tarkastellaan yhdessä muiden kanssa, voi myös itsestään oppia uutta, kertoo hänen edessään istuva **Saga Kankkunen**.

”Luonnetori-harjoituksessa joku tuli tarjoamaan minulle jotain lappua. Tajusin, että hän näki minussa jotain sellaista, mitä en ehkä itse ollut huomannut.”

Rauhoittumistaidoista hyötyä stressiin

Nuoret suhtautuvat tunnetaito-opetukseen pääosin myönteisesti ja osallistuvat tehtäviin hyvin, sanoo Elina Sipinen.

Niin tälläkin tunnilla. Sipinen halusi aloittaa sen hengitysharjoituksella. Tämä rauhoittaisi oppilaita ja valmistaisi heitä päivän aiheeseen. Hän kehotti nuoria kuuntelemaan useamman kerran, mutta heidän ajatuksensa olivat vielä välitunnilla. Ja silti, kymmenen minuuttia myöhemmin, luokassa oli hiljaista. Kun Sipinen ohjasi harjoituksen, osa oppilaista sulki silmänsä.

”Tietysti ryhmät ovat erilaisia. Osa kokee oppitunnin tarpeelliseksi ja hyödylliseksi. Toiset ehkä ajattelevat, että täällä on lupa ottaa rennommin, kun emme käy läpi minkään konkreettisen oppiaineen asioita”, Sipinen sanoo.

Esimerkiksi rauhoittumistaidot ovat kuitenkin nuorille hyvin tärkeitä, hän sanoo. Samaa mieltä on Saga Kankkunen. Hän kertoo oppineensa seitsemännellä luokalla koulussa pidetyllä mindfulness-tunnilla 7/11-hengityksen, jossa sisäänhengityksellä lasketaan seitsemään ja uloshengityksellä yhteentoista.

”Jos tulee kova stressi, osaan rauhoitella itseäni. Tein 7/11-hengitystä esimerkiksi kerran, kun oli sairaan pitkä koe ja tiesin, etten tule saamaan siitä hyvää numeroa.”

Ratkaisuja tavalliseen arkeen

Toki tunnetaidot kannattelevat nuoria myös kouluarjen ulkopuolella.

Kuluneen lukuvuoden aika Peltsi-tunneilla on käyty läpi esimerkiksi ihmissuhteisiin ja

kaveritaitoihin, turvaverkkoihin ja turvataitoihin, tietoisuustaitoihin ja arjen voimavaroihin liittyviä kysymyksiä. Lisäksi on puhuttu unelmista, luottamuksesta elämään sekä selviytymistaidoista vaikeiden tilanteiden edessä, kertoo Sipinen.

16-vuotias **Erik Airio** kertoo oppineensa, että vaikeissakin tilanteissa voi keskittyä ratkaisujen pohtimiseen.

”Tai jos tulee riitaa perheen kanssa, voi miettiä ratkaisuja sen sijaan, että alkaa vain huutaa”, hän sanoo.

”Jos tulee isoja tunteita, pystyy hallitsemaan niitä ja rauhoittumaan”, lisää **Sofia Auvinen**.

”Ja jos on huonompi fiilis, voi palata siihen, miten tunteilla on kehuttu toisia”, sanoo Saga Kankkunen.

Peltsi-tunneilla teemat ovat yleisluonteisia. 7.-luokkalaisten tunnetaitotunneilla voidaan Sipisen mukaan mennä syvemmin aiheisiin, joita luokan keskinäisestä toiminnasta nousee. Esimerkiksi kaveritaitoja voidaan vahvistaa, jos luokassa on kiusaamista. Aiheita voi nousta käsittelyyn myös School day -palvelun kautta, joka Vantaalla on käytössä. Siinä nuorille tehdään hyvinvointikyselyitä, joiden data tulee luokanvalvojen tietoon.

”Kyselyistä nousevia huolenaiheita voidaan käyttää pohjana tuntien suunnittelussa ja opetuksen kohdentamisessa”, Sipinen kertoo.

On tunnin viimeisen harjoituksen aika. Opettaja luettelee erilaisia mielipideväittämiä. Samaa mieltä olevat nuoret siirtyvät luokan etuosaan, eri mieltä olevat luokan perälle.

Opettaja aloittaa:

Tykkään kauhuleffoista. Pidän enemmän kissoista kuin koirista. Pidän irtokarkeista.

Oppilaat alkavat vaeltaa.

Tällaisesta harjoituksesta on hyötyä, koska se rohkaisee näyttämään omia mielipiteitään, sanoo **Mia Keinänen**. Ryhmähenkeäkin se kasvattaa, lisää Sofia Auvinen.

Sipinen esittää tunnin viimeisen väittämän. ”Pidän Antti Tuiskusta.”

Koko luokka siirtyy samaan suuntaan. ●

Mielenterveystaitoihin liittyvät koulutukset mieli.fi/koulutukset

Tietoa lasten ja nuorten mielenterveyden vahvistamisesta ja muita materiaaleja mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset



→ Opettaja Elina Sipisen mukaan Peltsi-tunnit hitsaavat porukkaa hyvin yhteen, kun tunneilla keskustellaan erilaisista mieltä askarruttavista asioista.

↓ Vivian Lehtonen (vas) ja Saga Kankkunen valitsevat kortteihin kirjoitetuista luonteenpiirteistä ne, joilla heidän perheenjäsenensä tai ystävänsä voisivat heitä kuvata. ”Tässä oppii lisää itsestä ja joutuu miettimään, mitä muut minussa näkevät”, Saga sanoo.



Hyvä meininki, tuumivat Aleksis Pellikka ja Hugo Oksanen.



Mielinauha-kasvo Samu Haber:

”En halunnut paljastaa, ettei mene hyvin”

Kansainvälinen musiikkibisnes vei Samu Haberin välillä syviin vesiin, joissa hän yritti viimeiseen asti selvittää yksin. Kevään Mielinauha-kampanjan kasvona hän haluaa tuoda esiin, ettei avun hakemisessa ole mitään hävettävää.

TEKSTI VIIVI VIRTANEN KUVA JANITA AUTIO

Kun **Samu Haber** astuu huoneeseen, alkaa tapahtua. Takki lennähtää tuolinnojalle, ja tarinat soljuvat Espanjan kautta Suomen mökille. Äkkiä löytyy niksi siihenkin, miten Mielinauhan hakaneula ei riko uutta päitää.

Meno näyttää vauhdikkaalta, mutta sisimmässään Haber on aina ollut herkkä. Hän on tarvinnut usein tukea perheeltään ja ystävil-tään mutta myös ammattilaisilta – tiukan paikan tullen myös lääkkeistä.

Haber on kevään Mielinauha-kasvo ja halusi lähteä tukemaan mielenterveystyötä, koska tietää, miltä tuntuu olla itsensä kanssa pulassa.

”Ymmärrän kokemuksesta, miten tärkeää on saada tukea silloin, kun on tosi paha paikka. Haluan kannustaa ihmisiä hakemaan apua, koska siinä ei ole mitään noloa tai hävettävää.”

Vaikka Haber tekee enimmäkseen englanninkielistä musiikkia, kampanjan inspiroimana syntyi uusi suomenkielinen biisi, *Paha päivä*.

”Se kertoo siitä, että ihanimmallakin tyypillä voi mennä huonosti.”

SAMU HABER ON YKSI kansainvälisesti menestyneimpiä suomalaisia musiikintekijöitä. Hänet muistetaan Sunrise Avenue -bändin keulakuvana ja nyttemmin soolouralta.

Aikoinaan hän sai levy-yhtiöiltä 102 kertaa pakit. Ympärillä tapahtui kuitenkin paljon: oli keikkoja, uusia tuottajia ja musiikki kosketti yleisöä. Luovuttaa ei voinut.

”Osa levy-yhtiön kommentaista osui vyön alle, niitä oli vaikea käsitellä. Kuulin, ettei minusta voi ikinä tulla mitään, lausun huonosti englantia ja ettei tällä naamalla menesty.”

Usein Haber palasi kiroillen levy-yhtiöstä, lähti lenkille ja nappasi punttisalin jälkeen uudesta kitaran käteensä. Päivätöinä hän myi Aku Ankkaa ja tietoliikennejärjestelmiä.

”Minun unelmani oli Sunrise Avenue, halusin sitä enemmän kuin mitään.”

SUNRISE AVENUEN menestys lähti räjähdysmäiseen nousuun 2000-luvun puolivälissä, ja bändin kansainvälinen tunnettuus alkoi kasvaa. Yhtye on voittanut useita kotimaisia ja kansainvälisiä musiikkialan palkintoja, myynyt miljoonia levyjä ja ollut lämpöparina mm. Bon Joville.

Haave tähteydestä toteutui, mutta samalla kansainvälinen musiikkialan linko sai pään pyörälle.

”Siellä pärjääminen ei ollut aina helppoa ja vei syviin vesiin. Opettelin tunteitani, reagoin joskus tyhmästi ja join liikaa punaviiniä.”

Kuvioon tuli mukaan päihteiden lisäksi törmäyksiä, riitoja bändissä, kuten bändikaverin irtisanominen. Kohujen keskellä Haber usein soimasi itseään.



Samu Haber on oppinut, että vaikean asian kertominen ei ole niin paha kuin se, että jäisi sen kanssa yksin. Hän saa lohtua erityisesti läheisistä ja siitä, että tuntee olevansa oikeassa paikassa.

Mieli ei pysynyt enää mukana.

Pysähtymisen sijaan Haber haki pikaratkaisuja ahdinkoon: unilääkkeitä, avoautoja tai kolmen viikon reissuja aurinkoon.

”Yritin tosi pitkään pärjätä yksin. Mulla oli ajatus, että heikkoutta ei saa näyttää.”

HABERIN PUHELIN oli täynnä numeroita, mutta ei ketään, kenet hän olisi pystynyt kohtaamaan. Olisihan hän voinut soittaa kenelle tahansa läheisistään, mutta halusi pitää kuorensa kiiltävänä.

”En halunnut paljastaa, että nyt ei mene hyvin. Onneksi hoksasin, että minun täytyy tehdä asialle jotain.”

Haber hakeutui terapiaan, vaikka pelkäsi, että hänet tuomitaan. Kävikin niin, että vastassa oli lempeyttä, jota hän alkoi tuntea myös itseään kohtaan. Lopulta Haber sai puhuttua myös läheisilleen ja huomasi, miten paljon tukea sai.

”Se syventää ystävyyttä, kun saa suunsa auki ja toinen vastaa, että tiedän, mistä puhut.”

Oppia tuli myös siitä, että joitain asioita ei kannata tehdä uudestaan. Tänä päivänä Haber on kiitollinen, ettei käynyt pahemmin.

”Menneisyyden tapahtumat on tärkeä hyväksyä ja korjata, jos se on mahdollista. Aina voi pyytää myös anteeksi.”

TULEVAISUUDELTA HABER toivoo, että liekki musiikille palaisi vielä pitkään.

Tänä keväänä hän on tehnyt levytyssopimuksen Eurooppaan ja palaa maailmalle parin Suomen vuoden jälkeen.

”Luulin, etten enää lähtisi ulkomaille rakentamaan uraa. Kun on aina tehnyt englanninkielisiä biisejä, niin roihu syttyi uudestaan.”

Niin, se roihu. Taitaa olla sama kuin ihan uran alussa. ●

MIELINAUHA-KAMPANJA 2024: JOKAINEN MIELI TARVITSEE LOHTUA

Mielinauha-kampanjassa puhutaan tänä keväänä lohdusta. Kampanja kerää varoja mielenterveystyölle ja kriisiauttamiselle Suomessa. Kampanjaan voi osallistua ostamalla Mielinauhan ja lahjoittamalla. Katso lisätiedot mielinauha.fi



Jokakesäisillä virkistyspäivillä rentoudutaan yhdessä ja tavataan tuttuja. Päivä on tärkeä osa vapaaehtoisten hyvinvointia.



Aino Santalähde



Eveliina Ranki

Satakunta tuplasi vapaaehtoisten määrän

Voimakaksikko puheenjohtaja Aino Santalähde ja projektipäällikkö Eveliina Ranki kehittävät vapaaehtoistoimintaa innolla ja sydämellä. Tuloksena on kasvava joukko monen ikäisiä tehtävänsä sitoutuneita kriisiauttajia.

TEKSTI KIRSI MAUNULA KUVA EVELIINA RANKI

Satakunnassa vapaaehtoisten määrä on saatu yli tuplaantumaan viimeisen kahden vuoden aikana. Onnistumisen taustalla on kehittämishanke, jolla jo aiemmin hyvin pyörinyt vapaaehtoistyö saatiin vielä paremmalle tasolle. **Aino Santalähde** ja **Eveliina Ranki** on syystäkin hankkeen tuloksiin tyytyväinen.

”Vapaaehtoisuus on koko toiminnan kivijalka. Se kantaa, kun vapaaehtoisista pidetään huolta, systeemi toimii ja kehittämistä tehdään avoimesti ilmapiirissä. Halusimme kasvattaa ja kehittää jo entuudestaan hyvää toimintaa, kouluttaa lisää vapaaehtoisia ja saada lisää näkyvyyttä”, summaa Eveliina Ranki hankkeen tavoitteita.

Vapaaehtoisten määrä on kasvanut huomasti. Kahden vuoden takaisesta 18 vapaaehtoisesta on nyt hyppäty 52 vapaaehtoiselle tasolle.

Satakunnassa työn pääpaino on ollut kriisiauttamisessa. Kriisipuhelimen vapaaehtoisten lisäksi nyt saadaan vapaaehtoisia myös kasvokkain tapahtuvaan tukemiseen, mikä aiemmin oli pienimuotoista.

Näkyvyyden avulla nousuun

Satakuntalaiset tunnistavat, että näkyvyys on ollut tärkein keino vapaaehtoistoiminnan kasvattamisessa. Yhdistys on kiertänyt aktiivisesti

kouluissa, eri yhteisöissä ja tapahtumissa. Esimerkiksi Mielenterveyden ensiapu -koulutusten yhteydessä on päästy kertomaan myös vapaaehtoistoiminnasta. Yrityksiä on kontaktoitu ja heidän kanssaan on tehty yhteistyötä.

”Erilaiset tapahtumat ovat ihan avainroolissa meillä. Ollaan puhuttu lapsille, nuorille, vanhemmille, opiskelijoille, opettajille - kaikenlaisille yleisöille. Kun käymme luennoimassa mielenterveydestä, saamme samalla muuta näkyvyyttä ja viestiä eteenpäin”, Ranki kertoo.

Aiemmasta poiketen mukaan on saatu myös nuorempia ikäryhmiä. Kun pari vuotta sitten vapaaehtois-

koulutuksiin ilmoittautui eniten eläkkeelle jääviä, nyt mukana on työikäisiä, jopa parikymppisiä. Koulutuksissa on myös enemmän miehiä.

Yksi kanava uusien vapaaehtoisten rekrytointiin on ylitse muiden: vanha kunnan puskaradio. Viesti inspiroivasta vapaaehtoistyöstä kulkee suusta suuhun ja uusia tulee mukaan vanhojen innostamina.

Tukea ja työnohjausta tarvitaan

Kriisiauttaminen on vapaaehtoistyönä poikkeuksellisen kuormittavaa. Puhelimeen vastaava henkilö kuulee rankkojakin kokemuksia, hätää ja avuntarvetta. Siksi vapaaehtoisten jaksamisesta on pidettävä erityisen hyvää huolta. MIELI ry:n ohjeistuksen mukaan vapaaehtoisille tulee tarjota kriisipuhelun jälkeen tukea ja työnohjausta. Satakunnassa työnohjausryhmät kokoontuvat neljän viikon välein.

”Säännöllisen työnohjauksen lisäksi vapaaehtoiset voivat koska tahansa soittaa minulle tai Ainolle ja purkaa asiakaskohtaamisessa esiin tulleet asiat. Me olemme heidän käytettävissään”, Ranki tähdentää.

”Avoin keskustelu kaikista mahdollisista asioista on arkipäivää, joksena päivänä.”

MIELI ry:ssä kaikki vapaaehtois-tehtäviin hakeutuvat haastatellaan, minkä jälkeen auttamistehtävissä eli tukijoina ja kriisiauttajina aloittavat jatkavat koulutukseen. Satakunnassa käytössä on peruskoulutus ja MIELI ry:n webinaarit. Lisäksi ennen varsinaista pestiä harjoitellaan tehtävässä toimimista.

”Panostamme paljon alkuhaastatteluun, joten lähes kaikki koulutuksen käyneet päätyvät vapaaehtoistehtäviin. Vapaaehtoisemme ovat tosi sitoutuneita ja motivoituneita. He nauttivat, että saavat tehdä työtä, joka vie mennessään. He viihtyvät ja sen huomaa”, Santalähde kiteyttää.

Lue lisää: mieli.fi/vapaahtoiseksi



SIRPA PIETIKÄINEN

Europarlamentaarikko, MIELI ry:n liittohallituksen puheenjohtaja

Apua sydäimestä sydämeen

Jokainen meistä tarvitsee jossain elämänsä vaiheessa ammattiapua mielenterveys- sosiaali- ja terveysalan työntekijöiltä. Vaikka kunnan ammattilainen hoitaa asiakkaansa empaattisesti, kohtaaminen voi tuskin koskaan olla luonteeltaan niin intiimiä ja tasavertaista kuin kohtaaminen vapaaehtoisen kanssa.

Kun ihmisellä on vaikeaa, hän tarvitsee tunteen, että tulee ymmärretyksi ja kuulluksi. Hän tarvitsee ihmisen, joka kohottaa silmästä silmään ja sydäimestä sydämeen. Vapaaehtoinen on mukana auttamassa koko sydämellään, sisäisen motivaation palosta.

Vapaaehtoiset ovat vertaisia, joille apua tarvitsevan on helppo puhua ja avautua. Vapaaehtoinen on usein lähellä ja valmis auttamaan nopeasti. Niin myös MIELI ry:n arvokkaat vapaaehtoiset.

Erityisesti näinä vaikeina aikoina, kun resursseja puuttuu hieman joka suunnasta, tarvitsemme enemmän vapaaehtoisia. Samalla tarvitsemme enemmän yhteiskunnan tukea vapaaehtoistoimintaan. Siitä ei voi säästää, jos olemme lainkaan kiinnostuneita kansakunnan eheydestä ja Suomen tulevaisuudesta.

Vapaaehtoisuus rikastuttaa elämää ja sitouttaa itselle tärkeään asiaan - ainakin silloin, kun vapaaehtoistyötä saa tehdä yhteisössä, jossa vapaaehtoisia kunnioitetaan, kuunnellaan, innostetaan ja kiitetään.

Vapaaehtoisuus on myös itsensä kasvattamista, sydämen sivistystä. Vapaaehtoisena ihminen saa uusia kokemuksia, kasvaa tunnistamaan omia ja muiden tunteita ja arvostamaan erilaisuutta ja erilaisia maailmankatsomuksia.

Vapaaehtoisuuden kautta opimme uteliaiksi ja osaamme kunnioittaa toinen toisiamme. Näemme, kuinka erilaisissa olosuhteissa ihmiset elämäänsä elävät, joko Suomen sisällä tai jopa maailmanlaajuisesti.

Vapaaehtoistyö parantaa maailmaa juuri ymmärryksen kautta. Ihmisestä kasvaa yhä enemmän muita ymmärtävämpi, erilaisille elämäntyyliille armollisempi, asioista selvää ottava, yhteiskunnallisesti aktiivinen ja suvaitsevaisuuden ja erilaisuuden ilosanomaa levittävä ihminen. Sellaista maailmamme nyt, jos koskaan, kaippaa.



KUVA MATTI RAJALA

APUA NUOREN YMPÄRISTÖ-AHDISTUKSEEN

YMPÄRISTÖKRIISI aiheuttaa haitallisia mielenterveysvaikutuksia erityisesti nuorille. Jopa 75 prosenttia nuorista pitää tulevaisuutta pelottavana ja 56 prosenttia ajattelee ihmiskunnan olevan tuhoon tuomittu, ilmenee tutkimuksista.

Ympäristö ja tulevaisuus mielessä -hanke (2023–2025) auttaa nuoria ympäristötunteiden käsittelemisessä. Hanke tarjoaa nuorille ryhmäkeskusteluja, yksilöllistä keskustelutukea sekä materiaaleja ja harjoituksia.

Hanke tukee myös vapaaehtoisia, ammattilaisia ja vanhempia, jotka etsivät keinoja ympäristöstä ahdistuneiden nuorten auttamiseen. Aikuisille järjestetään maksuttomia koulutuksia, työpajoja ja vanhempainiltoja.

Hankkeen toteuttavat MIELI Suomen Mielenterveys ry, Tunne ry ja Nytyi ry.

ymparistoahdistus.fi

Mielenterveyden ensiapu 2 on tutkitusti toimiva

TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN laitos (THL) on arvioinut Mielenterveyden ensiapu @2 -koulutuksen ja todennut, että sillä on myönteinen vaikutus osallistujan mielenterveysosaamiseen.

Arviointi julkaistiin HYTE-toimintamalli-julkaisusarjassa, jossa tehdään systemaattisia arvioita hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavista toimintamalleista. Arvioinnin kohteena olivat mallin vaikuttavuus, näyttö ja sovellettavuus käytäntöön.

Arvioinnin mukaan MTEA@2-koulutus vastaa todelliseen tarpeeseen vahvistaa kansalaisten mielenterveysosaamis-

ta. Osallistujat saavat valmiuksia tarjota kansalaistaitoista tukea mielenterveyden ongelmia kohdanneille.

Osallistujat saavat koulutuksessa tutkittua ja Käypä hoito -suositusten mukaista tietoa yleisimmistä mielenterveyden häiriöistä. Koulutus auttaa myös mielenterveyden ongelmia kohdanneita vähentämällä mielenterveyden häiriöihin liittyvää kielteistä leimaa.

Arvioinnin mukaan koulutus soveltuu erinomaisesti aikuisväestön mielenterveysosaamisen vahvistamiseen ja hyvin myös HYTE-alan toimijoille.



KUVA ISTOCK

Mielenterveyden ensiapu@2 -koulutus

vahvistaa osallistujien mielenterveysosaamista tarjoamalla asianmukaista tietoa psyykkisistä oireista, vähentää mielenterveyden ongelmiin liittyvää stigmaa ja antaa valmiuksia kohdata mielenterveyden ongelmia. Koulutuksessa opetellaan soveltamaan mielenterveyden ensiavun askeleita.

Koulutus muodostuu 14 oppitunnista ja oppikirjasta. mieli.fi/mtea

Vapaaehtoistyön arvo Suomessa on vuosittain lähes 3,2 MILJARDIA euroa eli 1,3 prosenttia BKT:n arvosta.

Kansalaisareena: Vapaaehtoistyön arvo Suomessa 2023



Varhaiskasvatuksen opettaja Suvu Tuovinen opastaa lapsia seuraamaan Eläinlasten Rauhametsän tarinaa Espoon Tillingin päiväkodissa.

KUVA VIIVI VIRTANEN

Rauhametsässä harjoitellaan mielenterveystaitoja

ELÄINLASTEN RAUHAMETSÄ on MIELI ry:n tuottama sähköinen opetusmateriaali, jossa harjoitellaan mielenterveystaitoja innostavassa sadun maailmassa. Materiaali on suunnattu varhaiskasvatuksen ja alkuopetuksen ammattilaisille.

Taitoja opetellaan seitsemän erilaisen eläinlapsen kanssa, jotka elävät Rauhametsän maailmassa. Eläinlapset edustavat kukin omaa mielenterveystaitoaan, jotka ovat arjen taidot, itsetunto ja vahvuudet, turva-, tunne- ja kaveritaidot sekä selviytymistaidot. Rauhametsän eläinlapset opettavat tunnistamaan myös omia vahvuuksia.

Opetusmateriaali koostuu kahdesta osasta: ammattilaisen oppaasta ja sähköisestä opetusalustasta.

Eläinlasten Rauhametsä on maksutta kaikkien ammattilaisten käytössä. mieli.fi/rauhametsa

MITEN AUTTAA LASTA TAI NUORTA JÄRKYTTÄVÄN TAPAHTUMAN JÄLKEEN?

VANTAAN kouluampuminen voi aiheuttaa lapsissa ja nuorissa ahdistusta ja pelkofiljoja vielä pitkään. Sivuiltamme löytyy neuvoja, miten väkivaltautisia voi käsitellä lasten ja nuorten kanssa kouluissa, nuorisotyössä tai kotona. mieli.fi



Kriisivastaanottojen ajanvaraus uudistui

MIELI RY on ottanut käyttöön kriisikeskusten yhteisen ajanvarauskalenterin nopeuttamaan kriisivastaanotolle pääsyä. Kalenterissa on vapaita aikoja sekä etävastaanotoille että MIELI ry:n kriisikeskuksiin. Keskuksia on 22 eri puolilla Suomea ja niillä on kriisivastaanottoja 29 kaupungissa.

Kriisivastaanotto tarjoaa matalan kynnyksen keskustelutukea vaikeissa elämäntilanteissa ja kriiseissä. Kriisityöntekijän kanssa voi keskustella luottamuksellisesti muutamalla tapaamiskerralla. Keskustelut ovat maksuttomia, eikä niihin tarvitse lähetettä.

mieli.fi/ajanvaraus

44

työpaikkaa sai vuonna 2023 Hyvän mielen työpaikka®-merkin.

HYVÄN MIELEN työpaikka®-merkki on tunnus, joka myönnetään työpaikoille, jotka sitoutuvat henkilöstön mielenterveyden suunnitelmalliseen vahvistamiseen. Samalla se on tunnustus jo tehdystä työstä sekä kannustin toimintatapojen kehittämiseen selkeiksi, että ne tukevat henkilöstön mielenterveyttä yhä paremmin. Hyvän mielen työpaikka®-merkki on jo yli sadalla työpaikalla.

Linity ehkäisee itsemurhia

VIIME vuonna julkaistun tutkimuksen mukaan (Selma Gaily-Luoma & kump.) Linity-interventioon osallistuneet kokivat Linityn vaikuttaneen omaan ajatteluunsa. Linity eli Lyhytinterventio itsemurhaa yrittäneille on menetelmä, jonka MIELI ry toi vuonna 2013 Suomeen.

Tutkimuksen mukaan interventio ja sen yhteydessä tarjottu psykoedukatiivinen materiaali olivat auttaneet ymmärtämään oman itsemurhayrityksen taustoja. Vaikka Linityssä keskitytään ehkäisemään itsemurhayrityksen uusimista, monille uudenlaisen näkökulman löytäminen itsen oli johtanut ylipäättään voimien paranemiseen.

Kaikki asiakkaat kuvasivat Linityn avulla tapahtuneita, elämän jatkamiseen motivoivia ja sitä helpottavia muutoksia itsessään tai omassa tilanteessaan. Monet muu-

tokset liittyivät suoraan itsetuhoisuuden riskitekijöihin, kuten emotionaaliseen kipuun, sosiaaliseen tukeen ja turvataitoihin.

Menetelmä on kehitetty Sveitsissä ja sen avulla pyritään käsittelemään tapahtunutta itsemurhayritystä sekä ennaltaehkäisemään uusia. Linity koostuu 3–4 viikoittaisesta tapaamisesta ja kaksi vuotta jatkuvasta yhteydenpidosta. Menetelmää hyödynnetään tavanomaisen hoidon ohessa.

MIELI ry:n Itsemurhien ehkäisykeskukset Helsingissä ja Kuopiossa tarjoavat Linity-mallia hyödyntävää hoitoa. Lisäksi koulutettuja Linity-menetelmäosaajia löytyy tietyistä MIELI ry:n kriisikeskuksista eri puolilta Suomea. Lue lisää MIELI ry:n sivuilta.

Lue lisää MIELI ry:n sivuilta. mieli.fi/linity



Jalkapallo tuo hyvää mieltä

Naisten jalkapallon pääsarja Kansallinen Liiga ja MIELI ry ovat käynnistäneet yhteistyön, jolla halutaan lisätä pelaajien mielen hyvinvointia, lisää tietoisuutta mielenterveyden haasteista Suomessa ja puolustaa kaikkien oikeutta hyvään mielenterveyteen. Samalla Kansallinen liiga levittää Nuori mieli urheilussa –hankkeen oppeja omien seurojensa arkeen.

KALENTERIIN



- LAPSIMESSUT 19.–21.4 MIELI-osastolla tunne- ja taloustaitoja
- MENTAL HEALTH ART WEEK - MHAW 20.–26.5. näkyy yhdistyksissä ympäri maata. Yhteistyö sinfoniaorkestereiden kanssa Viritä yhteys -teemalla.
- KANSALLISEN LIIGAN MIELELLE HYVÄÄ -OTTELUKIERROS 12.–26.5.
- HELSINKI PRIDE 29.6. Huolituoli
- SUOMI AREENA 25.–28.6. MIELI ry:n asiantuntijoita keskustelulavoilla
- RUISROCK 5.–7.7. Huolituoli
- ITSEMURHIEN EHKÄISYPÄIVÄ 10.9.
- MAAILMAN MIELENTERVEYSPÄIVÄ 10.10.
- I LOVE ME -MESSUT 29.11.–1.12 Messukeskuksessa

Miljardisäästöjä mielenterveyteen satsaamalla

Valtion taloutta voitaisiin leikkausten sijaan parantaa oikein kohdennetuilla investoinneilla. MIELI ry:n laatima säästöllistä osoittaa, että panostamalla mielenterveyteen, ongelmien ehkäisyyn ja oikea-aikaiseen hoitoon olisi mahdollista säästää noin miljardi euroa vuodessa.

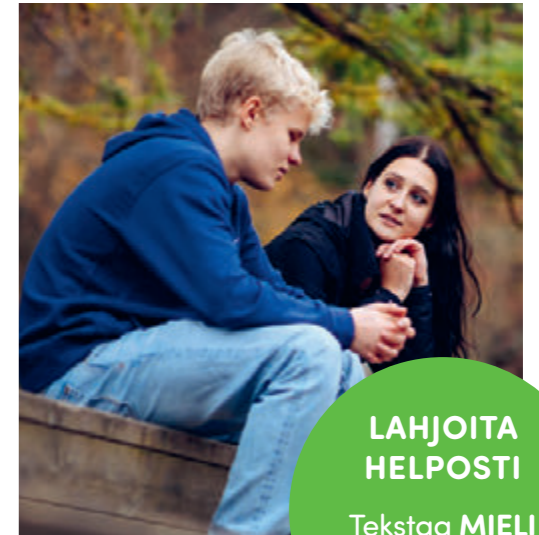
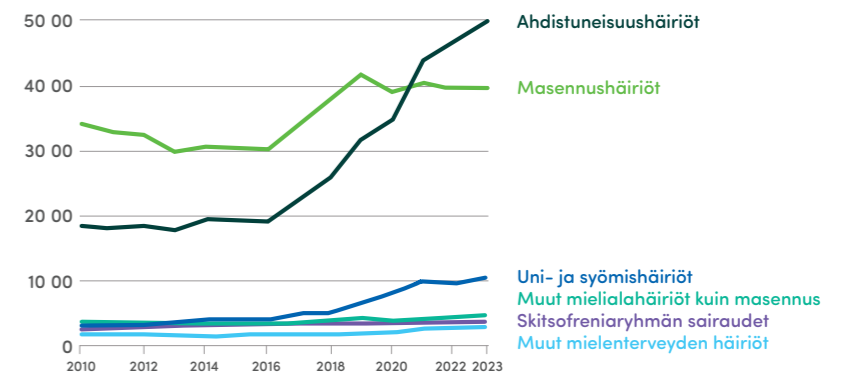
1. Terapiatakuun toteuttaminen ja ulottaminen kaikenikäisille – säästö vuositasolla 200 miljoonaa.
2. Itsemurhakuolleisuuden laskeminen pohjoismaiselle tasolle – säästö vuositasolla 200 miljoonaa.
3. Mielenterveyden edistäminen työelämässä – säästö vuositasolla 400 miljoonaa.
4. Vanhemmuuden tukeen satsaaminen ja lastensuojelun tarpeen väheneminen – säästö 100 miljoonaa.
5. Alkoholin haittavero – lisätulot 100 miljoonaa. Lisäksi säästöä alkoholihaittojen aiheuttamissa soite-menoissa ja työmarkkinakuluissa.

Mielenterveyden häiriöt aiheuttavat Suomelle vuosittain yli 11 MILJARDIN kustannukset.

MIELENTERVEYSSYISTÄ SAIRAUSPÄIVÄRAHAA SAANEIDEN MÄÄRÄ KASVOI 2023 ENNÄTYSLUKEMIIN

Kasvu ollut kaikkein voimakkainta alle 35-vuotiailla

Sairauspäivärahaa mielenterveyden häiriöiden vuoksi saaneiden lukumäärä diagnosoitavissa vuosina 2010–2023



LAHJOITA HELPOSTI

Tekstaa MIELI numeroon 16499 (10€)

MONTA TAPAA LAHJOITAA

Kun haluat tukea mielenterveyden hyväksi tehtävää työtä:

- ♥ tee kertalahjoitus. Voit halutessasi kohdistaa sen esimerkiksi kriisiauttamiseen
- ♥ ryhdy kuukausilahjoittajaksi
- ♥ avaa oma juhla- tai muistokeräys
- ♥ tee testamentti, jossa lahjoitat mielenterveystyölle
- ♥ perusta oma keräys MieliPotti-alustalla potti.mieli.fi

Lahjoituksia voi tehdä verkkopankissa, maksukortilla, MobilePaylla tai tekstiviestillä. Katso tarkemmin mielilahjoitus.fi

”Olit ensimmäinen,
jolle olen voinut
kertoa huolistani.”

MIELI Kriisipuhelin soi viime vuoden aikana 416 484 kertaa, 1100 kertaa päivässä. Pystyimme vastaamaan vain joka viidenteen puheluun.

Haluaisimme vastata jokaiselle soittajalle. Auta meitä saavuttamaan tämä tavoite.

**Tule kuukausi-
lahjoittajaksi:**

[mielilahjoitus.fi/
kuukausilahjoitus](https://mielilahjoitus.fi/kuukausilahjoitus)

Kuukausilahjoittajana

- ♥ tuet elämän kriiseissä apua tarvitsevia
- ♥ edistät kaikenikäisten mielenterveyttä
- ♥ mahdollistat ongelmien ehkäisemisen
- ♥ olet mukana vähentämässä itsemurhia

mieli

Suomen Mielenterveys ry