



LAPSEN JA NUOREN MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN KUNNISSA

Anniina Pesonen

Päällikkö, Lasten ja nuorten mielenterveyden edistämisen yksikkö

MIELI Suomen Mielenterveys ry

Anniina.pesonen@mieli.fi

MIELI SUOMEN MIELENTERVEYS RY

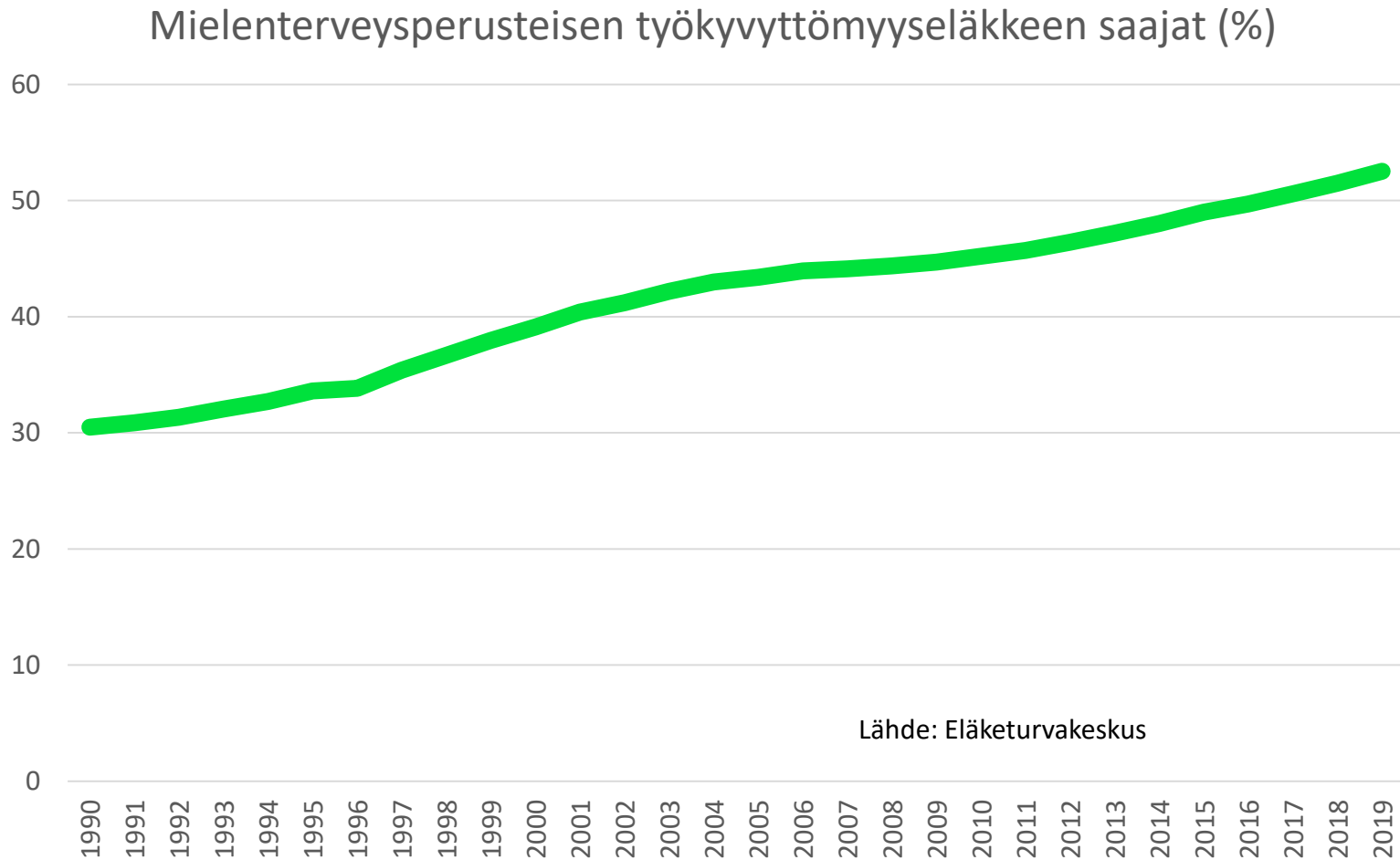
- Entinen Suomen Mielenterveysseura, nimimuutos 06/19
- Maailman vanhin mielenterveysjärjestö, perustettu v. 1897
- Sitoutumaton kansanterveys- ja kansalaisjärjestö
- Mielenterveyden edistäjä
- Mielenterveysosaamisen asiantuntija, kehittäjä ja kouluttaja
- Vaikeissa elämäntilanteissa ja kriiseissä olevien tukija: uutena tukimuotona nuorten Sekasin-chat, Sekasin Gaming
- Verkkosivuilla
 - materiaaleja, harjoituksia ja oma-apuohjelmia
 - tietoa mielenterveydestä suomeksi, ruotsiksi, englanniksi, venäjäksi, somaliksi, arabiaksi ja kurdisoraniksi

The background image shows three children lying on their backs on a lush green lawn. Their feet are raised high into the air, with their toes pointing towards the top of the frame. The child on the left is wearing blue jeans, the middle child is wearing a light-colored shirt, and the child on the right is wearing blue shorts. The background is a soft-focus green field with sunlight filtering through the trees, creating a bokeh effect.

Mielenterveys on osa terveyttä ja hyvinvointia

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

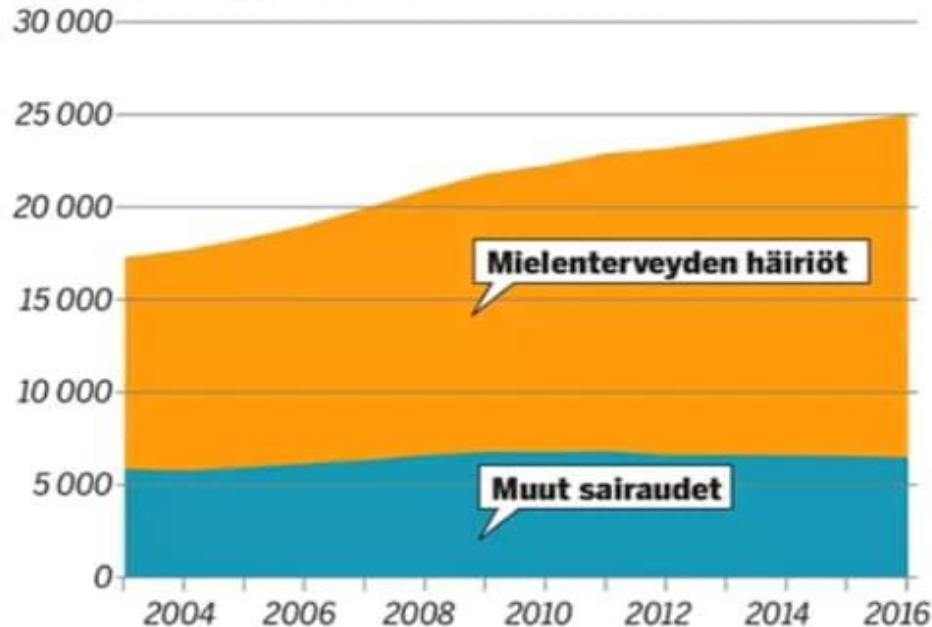
Mielenterveyden häiriöt ovat yhä useamman työkyvyttömyyseläkkeen syynä



YHÄ USEAMPI NUORI AIKUINEN SIIRTYY TYÖKYVYTTÖMYYSELÄKKEELLE MIELENTERVEYSSYISTÄ

Alle 34-vuotiaiden työkyvyttömyyseläkkeet 2003–2016

Työkyvyttömyyseläkettä saavien alle 34-vuotiaiden määrä eri vuosina eläkkeen alkamissyyn mukaan.



Lähteet: Eläketurvakeskus. Koonnut: Teemu Muhonen

AHDISTUNEISUUDEN JA YKSINÄISYYDEN KOKEMUKSET KASVUSSA

Vastausprosentit 70–82, ammatillisissa opinnoissa olevilta ei arvioitu. Kouluterveyskysely 2019.

- Puolet lukioikäisistä tytöksi identifioituneista oli ollut huolissaan mielialastaan kuluneen vuoden aikana
- Joka viides lukioikäinen tytöksi identifioitunut koki koulu-uupumusta
- Tytöiksi identifioituneista yksinäisyyttä koki yläkoulussa ja lukiossa 15 %, ammatillisessa opetuksessa 18 %
- Seksuaalista häirintää on kokenut kolmasosa nuorista



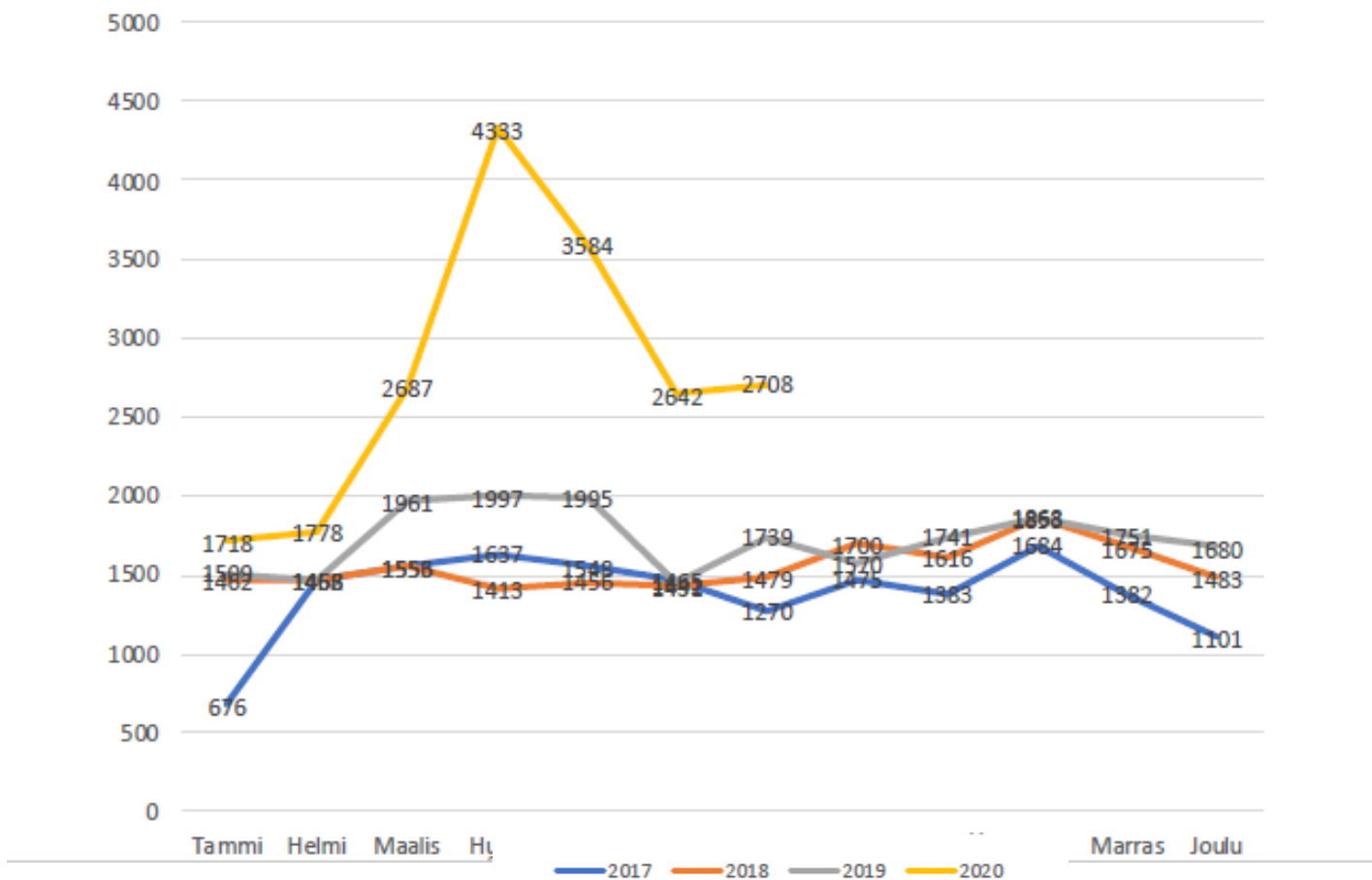
Epidemian vaikutuksia

- Lapsiperheistä 17 % nautti korona-arjesta ja 44 % koki poikkeusajan vaikeuttavan heidän elämäänsä. (Paikoiltaan siirretty arki, Lastensuojelun Keskusliitto)
- 55 000 uutta lapsiperhettä ja noin 100 000 lasta koki niukkuutta kriisin takia. (Paikoiltaan siirretty arki)
- Maahanmuuttajista 51 % noin puolet huolestunut jonkin verran ja neljännes erittäin paljon, 8 % kertoi kärsivänsä paniikkihäiriöstä. (MIOS)
- Vaikutuksia eniten haavoittuvassa asemassa oleviin lapsiin ja nuoriin sekä niihin, joiden perheiden toimeentuloa kriisi on heikentänyt (Lapsistrategian koronatyöryhmän raportti)

SEKASIN CHAT

keskustelut nuorten kanssa 2017-2020

Sekasin-chat, Keskustelut



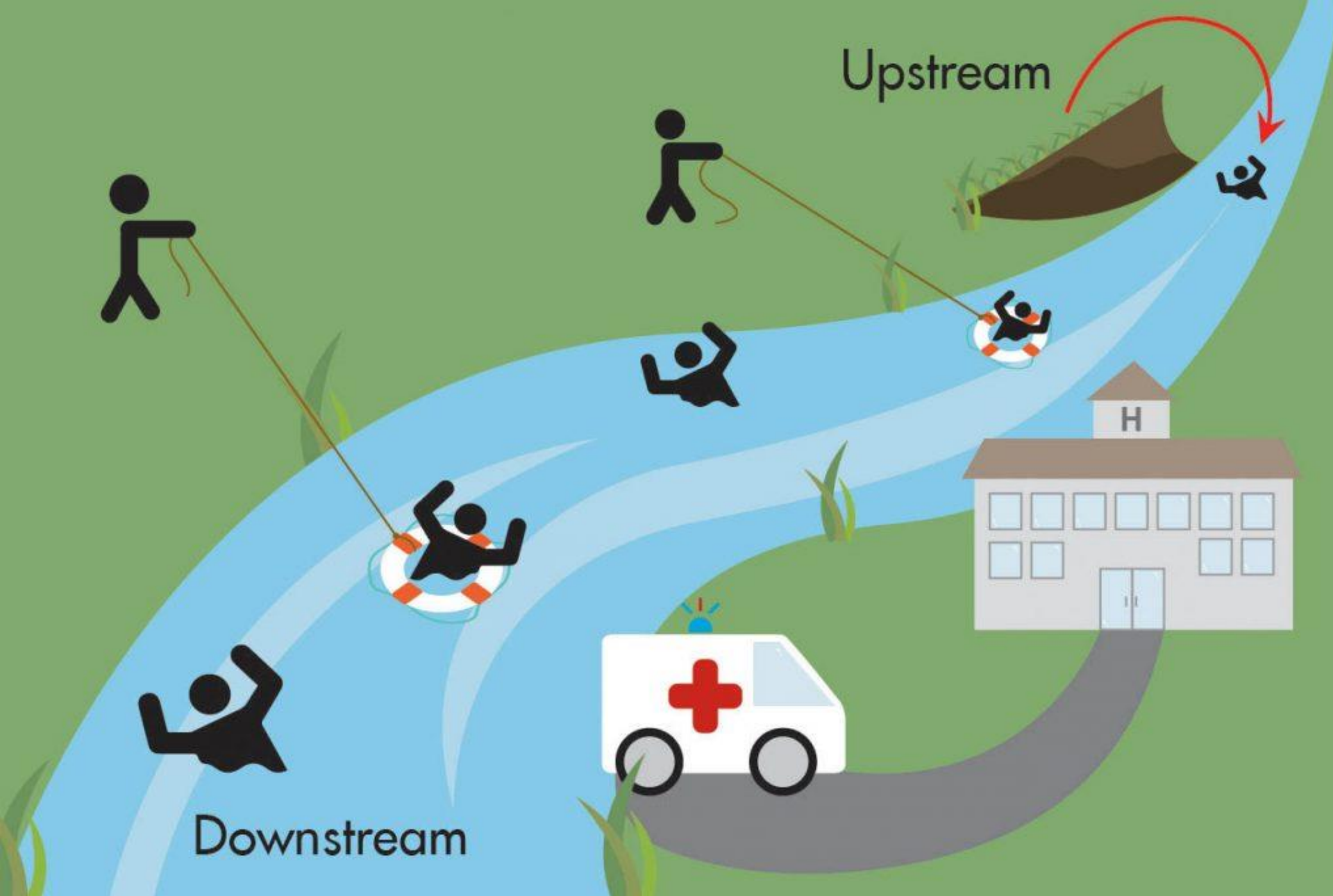
MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖIDEN KUSTANNUKSET VUODESSA OVAT YHTÄ SUURET KUIN 37 OLYMPIASTADIONIN REMONTTIA.

Mielenterveyssyiden takia menetämme 17 miljoonaa työpäivää vuodessa. Mielenterveys ei kuitenkaan ole pelkkiä numeroita. Jokaisen luvun takana on tositarinoita uupumuksesta, masennuksesta tai ahdistuksesta.

Mielenterveyttä vahvistamalla voimme sekä säästää rahaa että auttaa ihmisiä voimaan paremmin työelämässä. Tutustu keinoihin, joilla työpaikkasi voi muuttaa työelämän numeroita: mielenterveyspooli.fi/tyo

**MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖIDEN
KUSTANNUKSET VUODESSA
OVAT YHTÄ SUURET KUIN 275
TURUN TORIPARKKIA.**

**MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖT
MAKSAVAT VUODESSA YHTÄ
PALJON KUIN 37 TAMPEREEN
RATIKAN YKKÖSVAIHETTA.**



MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN ON KUSTANNUSVAIKUTTAVAA

Yhden euron investointi

- mielenterveyttä edistäviin kouluohjelmiin tuottaa 50 euron säästön viidessä vuodessa
- lasten käytöshäiriöiden ehkäisyyn tuottaa 83 euron säästön pitkällä tähtäimellä
- koulukiusaamisen ehkäisyyn tuottaa 14 euron säästön pitkällä tähtäimellä

McDaid: Commissioning Cost-Effective Services for Promotion of Mental Health and Wellbeing and Prevention of Mental Ill-Health, EU 2011, PHE 2017

MIELENTERVEYDEN

SUOJATEKIJÄT

RISKITEKIJÄT

Sisäisiä tekijöitä

Fyysisestä terveydestä huolehtiminen
Kyky sanoittaa ja ilmaista tunteita
Kyky ratkaista ongelmia ja ristiriitoja
Mieltä askarruttavista asioista puhuminen
Kyky luoda ja ylläpitää ystävä- ja kaverisuhteita
Itsensä toteuttaminen mm. harrastusten kautta
Itsensä arvostaminen ja hyväksyminen
Hyväksytyksi tulemisen tunne
Perimä
Varhaiset ihmissuhteet

Itsetunnon haavoittuvuus
Huonot suhteet kavereihin,
vanhempiin, läheisiin
Eristäytyminen ja vieraantuminen
tutuista ihmissuhteista
Avuttomuuden tunne
Huonommuuden tunne
Biologiset tekijät, kehityshäiriöt
Sairaudet

Ulkoisia tekijöitä

Koulussa käyminen, opiskelu ja
työnteko
Perhe, ystävät ja läheiset ihmiset
Turvaverkon jäsenten tuki ja hyvät
suhteet turvaverkon ihmisiin
Kyky uskaltaa ja osata hakea apua
ajoissa
auttamispalveluista
Turvallinen kasvuympäristö
Vanhempien työ ja toimeentulo
Kuulluksi tuleminen

Erot ja menetykset
Väkivalta, kiusaaminen
Alkoholin tai muiden päihteiden käyttö
Syrjäytyminen
Haitallinen elinympäristö
Työttömyys tai sen uhka
Psyykkiset häiriöt
Hyväksikäyttö

MIELENTERVEYDEN SUOJATEKIJÖITÄ

SISÄISET TEKIJÄT

- Fyysisestä terveydestä huolehtiminen
- Kyky sanoittaa ja ilmaista tunteita
- Kyky ratkaista ongelmia ja ristiriitoja
- Mieltä askarruttavista asioista puhuminen
- Kyky luoda ja ylläpitää ystävyysuhteita
- Itsensä toteuttaminen mm. harrastusten kautta
- Itsensä arvostaminen ja hyväksyminen
- Hyväksytyksi tulemisen tunne
- Perimä
- Varhaiset ihmissuhteet

ULKOISET TEKIJÄT

- Opiskelu ja työnteko
- Turvaverkon jäsenten tuki ja hyvät suhteet turvaverkon ihmisiin
- Kyky uskaltaa ja osata hakea apua ajoissa auttamispalveluista
- Turvallinen kasvuympäristö
- Toimeentulo
- Kuulluksi tuleminen



A high-angle photograph of a woman and three children lying on their backs on a lush green lawn. The woman, wearing a white t-shirt and glasses, is on the left, looking up. To her right are three children: a girl in a purple patterned dress, a boy in a red and white striped shirt, and another boy in a dark blue shirt and green plaid pants. They are all looking up towards the sky. The scene is bright and sunny, with shadows cast on the grass.

Jokainen aikuinen voi vahvistaa lapsen mielenterveyttä ja kokemusta omasta pärjäämisestä.

Lasten ja nuorten parissa toimivien aikuisten mielenterveysosaamiseen tulee panostaa.



**Mielenterveys
on
elämäntaitoa,
jota voidaan
oppia, opettaa,
tukea ja
vahvistaa.**

MIELENTERVEYSTAIDOT OVAT

- tunne-, tietoisuus- ja vuorovaikutustaitoja
- arjen taitoja ja psyykkisten voimavarojen tunnistamista itsessä ja toisissa
- kykyä luoda merkityksellisiä suhteita muihin ihmisiin ja omaan ympäristöön
- omien rajojen tunnistamista ja turvataitoja
- kykyä säädellä kuormitusta ja stressiä
- joustavuutta selviytyä vastoinkäymisistä ja elämänkriiseistä
- kykyä ottaa puheeksi mielenterveys ja voimavarojen heikkeneminen
- kykyä arvioida, milloin omat voimavarat eivät riitä ja milloin tarvitaan ammattilaisten apua

**KUN SUURIMMALLA OSALLA YHTEISÖSTÄ ON
MIELENTERVEYSTAITOJA, SE SUOJAA MYÖS
NIITÄ, JOILLA ON MAHDOLLISIA
RISKITEKIJÖITÄ ELÄMÄSSÄÄN
= LAUMASUOJA**

JÄLLEENRAKENTAMINEN

- Väestön psyykkisen kriisinkestävyyden vahvistaminen edellyttää pitkäjänteistä mielenterveyden edistämistä kaikissa ikäryhmissä ja tietoista työtä poikkeusoloista toipumisen tukemiseksi
- **Systemaattista lasten ja nuorten mielenterveyden edistämistä**
 - Lapsiperheiden mielenterveyttä edistävä työ neuvoloissa
 - Mielenterveystaitojen suunnitelmallinen opettaminen varhaiskasvatuksesta toiselle asteelle -> vahvistaa resilienssiä
 - Yhteisöllisyyden ja osallisuuden vahvistaminen
 - Varhainen tunnistaminen ja tuki
 - Kynnyksetön avun saanti
 - [Lapset puheeksi](#) –työ lasten ja nuorten palveluissa (myös valtioneuvostonkanslia suosittelee)

MIELENTERVEYDEN EDISTÄMISEN TARKISTUSLISTAN OSA-ALUEET

1. Strategia ja johtaminen
2. Koko kunnan tehtävä
3. Rajapinnat, yhteistyö ja kumppanuudet
4. Näyttöön perustuva tieto ja toimintamallit
5. Eri ikäryhmien huomiointi
6. Haavoittuvassa asemassa olevien huomiointi
7. Tiedon tarjoaminen
8. Varhainen puuttuminen
9. Seuranta ja arviointi

<https://mieli.fi/fi/yhteiskunta/vaikuttaminen/hyv%C3%A4n-mielen-kunta-tarkistuslista-auttaa-kuntia-vahvistamaan-kuntalaisten>

LASTEN JA NUORTEN MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN KUNNISSA

- ☐ Kunta tukee perheiden yhteistä ajanviettoa lasten eri ikäkausina ja tarjoaa perheille matalan kynnyksen mahdollisuuksia saada tietoa ja keskustella vanhemmuudesta.
- ☐ Sosiaali- ja terveystalveluissa on käytössä vaikuttavia vanhemmuuden tuen menetelmiä(esim. Lapset puheeksi)
- ☐ Varhaiskasvatuksen toiminnassa on käytössä toimintamalleja tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseksi ja tasapainoisen kasvun tukemiseksi.
- ☐ Mielenterveystaitojen opetus toteutuu peruskoulussa osana opetussuunnitelmaa. Opettajilla ja yhteisöllisessä oppilashuollossa on käytössä konkreettisia välineitä kouluyhteisön mielenterveyden ja myönteisen ryhmäytymisen vahvistamiseksi.
- ☐ Tunnistetaan nuoriso- ja vapaa-ajan toiminnan sekä toimijoiden tärkeä rooli mielenterveyden edistämisessä

KASVUYMPÄRISTÖJEN KÄYTÄNTEISSÄ JA RAKENTEISSA EDISTETÄÄN LASTEN JA NUORTEN MIELENTERVEYTTÄ OSANA PÄIVITTÄISTÄ TYÖTÄ

- ❑ **Johdolla** on ymmärrystä ja osaamista mielenterveyttä edistävän toimintakulttuurin johtamisesta ja arvioinnista.
- ❑ **Yhteisöissä** panostetaan vuorovaikutukseen, ryhmäytymiseen sekä osallisuuteen.
- ❑ **Kasvatus-, opetus- ja nuorisoalan ammattilaisilla** on osaamista ja konkreettisia välineitä vahvistaa lasten ja nuorten mielenterveyttä.
- ❑ **Kunnissa** toimii mielen hyvinvoinnin avaintoimijoita, jotka osaavat välittää ja ylläpitää osaamista mielenterveyden edistämiseen kasvu ympäristöjen arjessa.
- **Huoltajien** ymmärrys mielenterveydestä ja sen tukemisesta syvenee yhteistyössä kasvu ympäristöjen kanssa.
- Lasten ja nuorten parissa toimivien **ammattilaisten jaksaminen** ja hyvinvointi työssä paranee.

VARHAISKASVATUKSELLA JA KOULULLA ON KESKEINEN TEHTÄVÄ MIELENTERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ

- Tasa-arvoiset olosuhteet
- Sosiaalis-emotionaalisia ja konfliktin ratkaisutaitoja
- Stressin hallinta
- Kiusaamisen ehkäisy
- Itsetunnon vahvistaminen ja sosiaalinen pääoma

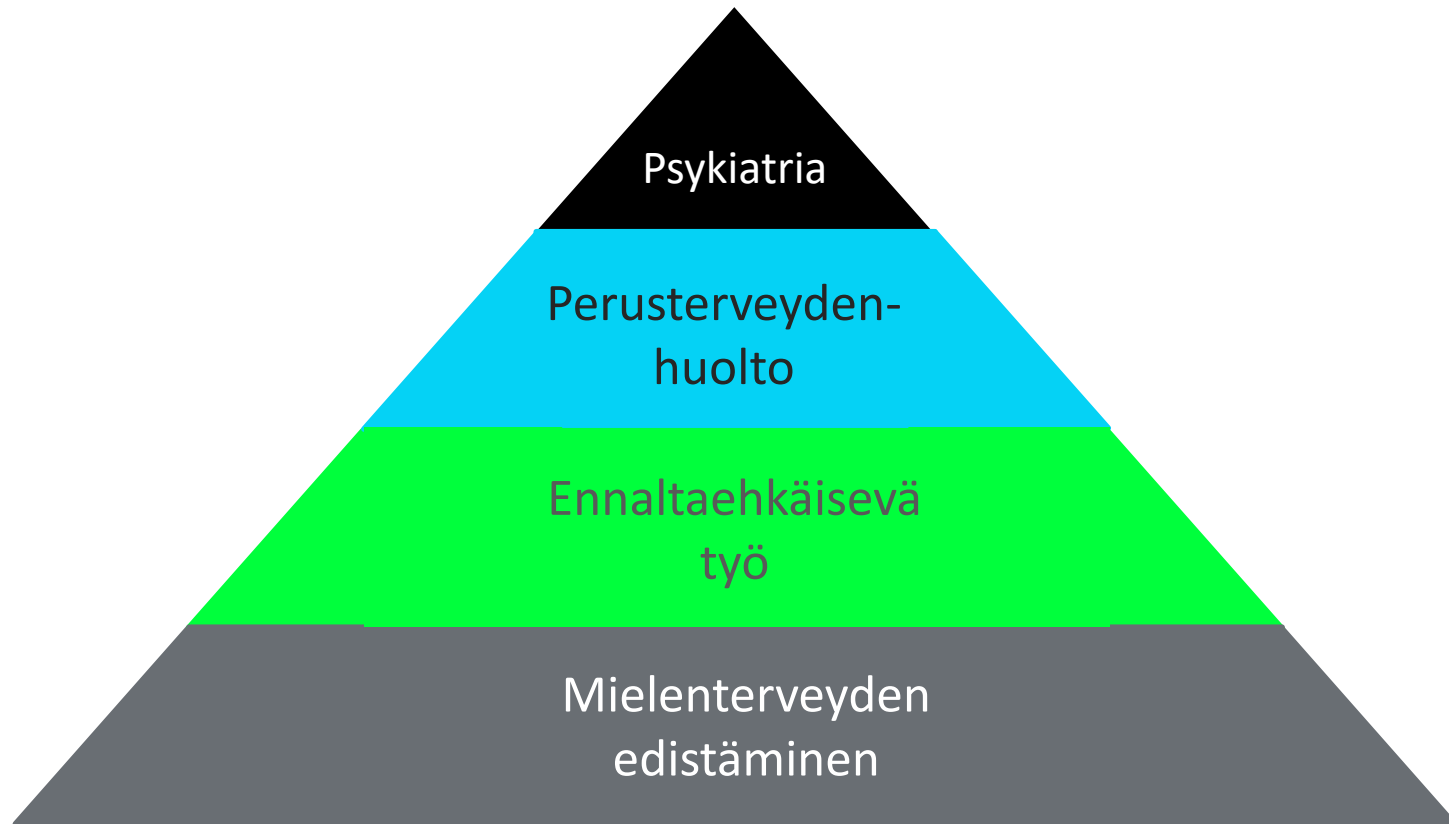
MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN ON JOKAISEN KOULUN AIKUISEN TEHTÄVÄ

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki (2013) painottaa koko yhteisön hyvinvointia edistävää yhteisöllistä oppilashuoltoa.

Mielenterveystaidot osana opetussuunnitelman (2014) sisältöjä

- Hyvinvointia lisäävän toimintakulttuurin ja yhteistyön kehittäminen
- Laaja-alainen osaaminen: itsestä huolehtiminen ja arjen taidot
- Ympäristöoppi ja terveystieto

MIELENTERVEYSTYÖ



AIKUISEN MIELENTERVEYSSOSAAMINEN ON

TIETOA JA YMMÄRRYSTÄ

- mielenterveydestä voimavarana,
- mielenterveydestä terveyden osa-alueena,
- mielenterveyden suoja- ja riskitekijöistä,
- keinoista vahvistaa mielenterveyttä,
- mielenterveyteen liittyvistä asenteista ja käsityksistä

TAITOA

- opettaa ja vahvistaa mielenterveystaitoja
- kohdata ja kuunnella
- ottaa huoli puheeksi
- saattaa avun piiriin

**Opettajien kokema
heikko luottamus ja
osallisuus
kouluyhteisössä on
yhteydessä
oppilaiden
masennusoireisiin ja
oppilaiden
kokemuksiin siitä,
että he eivät tule
kuulluiksi.**

Virtanen ym. 2009, TTL

OSALLISUUDEN TUNNE

- Keskiössä tunne ryhmään kuulumisesta, yhteyden kokeminen
- Sosiaalinen osallisuus luo pohjan yhteiskunnalliselle osallisuudelle
- Merkityksellinen yhteys muihin kannustaa
 - osallistumaan
 - ottamaan vastuuta yhteisistä asioista
 - ottamaan vastuuta omasta elämästä
- Puute yhteydessä mm.
 - Psyykkiseen kuormittuneisuuteen
 - Yksinäisyyteen
 - Koettuun työkykyyn (opiskelukykyyn)
 - Työllisyystilanteeseen
 - Taloudellisiin vaikeuksia



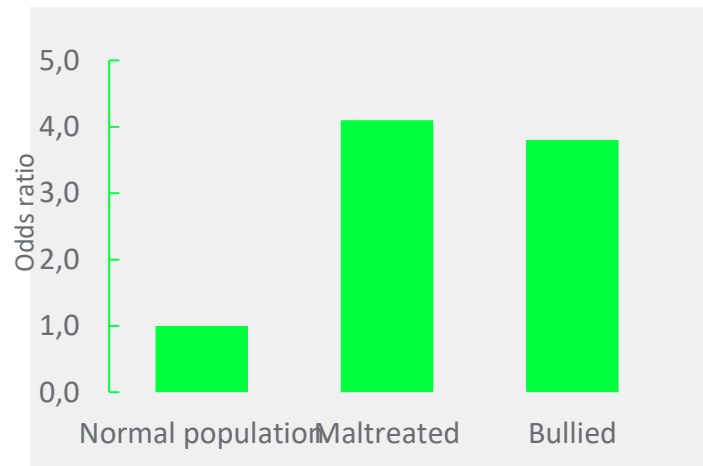
OSALLISUUTTA ON...

- vahva **yhteys toisiin ihmisiin**, tilaan, ympäristöön tai luontoon.
- kokemus siitä, että saa olla oma itsensä ja on hyväksytty.
- **turvallisuuden** kokemus.
- Yhteisen päämäärän eteen työskentely.
- luottamusta muihin.
- yhteisymmärrystä.
- **kuulluksi ja nähdyksi tulemista**.
- kokemus omasta **merkityksellisyydestä** osana yhteisöä.
- itsensä toteuttamista ja ilmaisua.
- itselle merkityksellisen asian parissa työskentelemistä.
- itselle tärkeän osaamisen kehittäminen tai kyvykkyyden näyttämistä muille.
- tunnustuksen saamista ja kiitosta.





MIELENTERVEYS- ONGELMIEN JUURET OVAT LAPSUUDESSA



Kaltoin kohdelluilla tai kiusatuilla lapsilla on moninkertainen riski mielenterveyden häiriöön aikuisiällä

Great Smoky Mountains Study, Lereya et al Lancet 2015

YKSINÄISYYTTÄ JA KIUSAAMISTA VOI TEHOKKAASTI EHKÄISTÄ KOULUSSA

Niin kiusaaminen kuin kiusatuksi tuleminen ennustavat lapselle mielenterveysongelmia ja vaikeuksia oppimisessa sekä kouluiässä että myöhemmin.

Kiusaamistilanteiden käsittelyssä ja jälkihoidossa on olennaista huomioida sekä kiusatun ja kiusaajan että myös luokan ja kouluyhteisön hyvinvointi.

- Tärkeää tunnistaa, tunnustaa ja käsitellä sekä kiusatun ja kiusaajan että yhteisön toiminta, kokemukset ja tunteet
 - myönteinen vuorovaikutus vahvistuu ja oppilaiden kehitys ja oppiminen jatkuvat suotuisaan suuntaan.
- POPS 2014 ja VaSu2016: hyvinvoinnin edistäminen, mielenterveystaidot kuten tunne- ja vuorovaikutustaidot, itsetunnon vahvistaminen ja turvataidot
- Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 2013: yhteisöllinen oppilashuolto, turvallisuus ja ryhmäytyminen
- Ns. koulurauhalaki 2014: kasvatustakeskustelut ja osallisuus
- OKM 2018:16. Kiusaamisen ehkäisy ja työrauhan ylläpitäminen... Loppuraportti.

**Tunne- ja
vuorovaikutustaitojen
vahvistamiseen tähtäävät
kouluohjelmat vähentävät
masennusta, aggressiivista
ja impulsiivista käytöstä
sekä kiusaamista.**

(Durlak & al. 2011).

Lasten ja nuorten tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseen tähtääviin kouluohjelmiin sijoitettu pääoma palautuu kolmessa vuodessa takaisin jopa viisinkertaisena.

David McDaid et al. 2017. Commissioning Cost-Effective Services for Promotion of Mental Health and Wellbeing and Prevention of Mental Ill-Health.



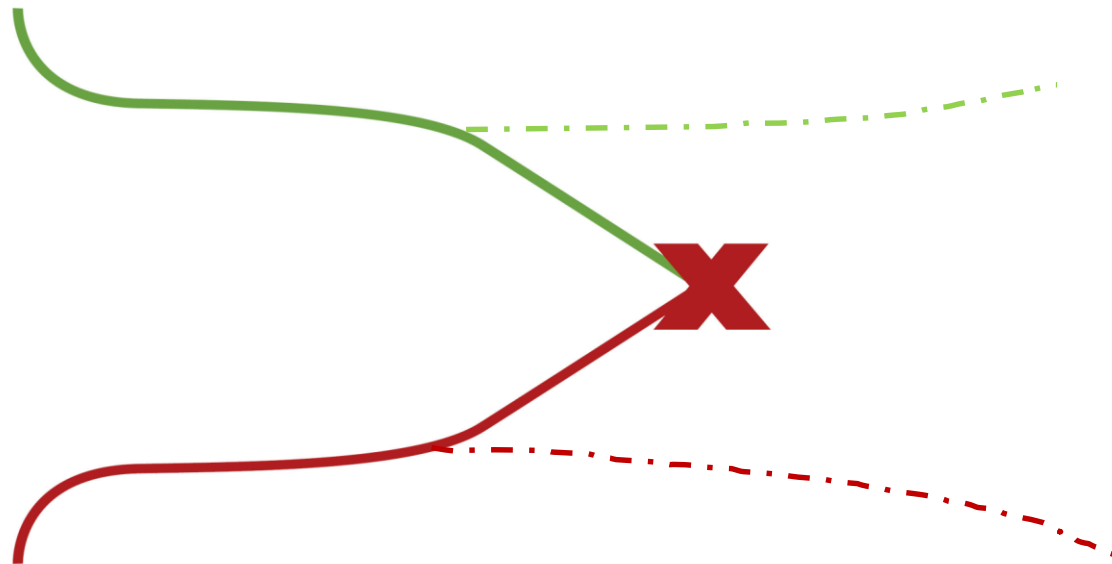
Nuoren mielenterveys



Aikuisen mielenterveys



Voimavarat



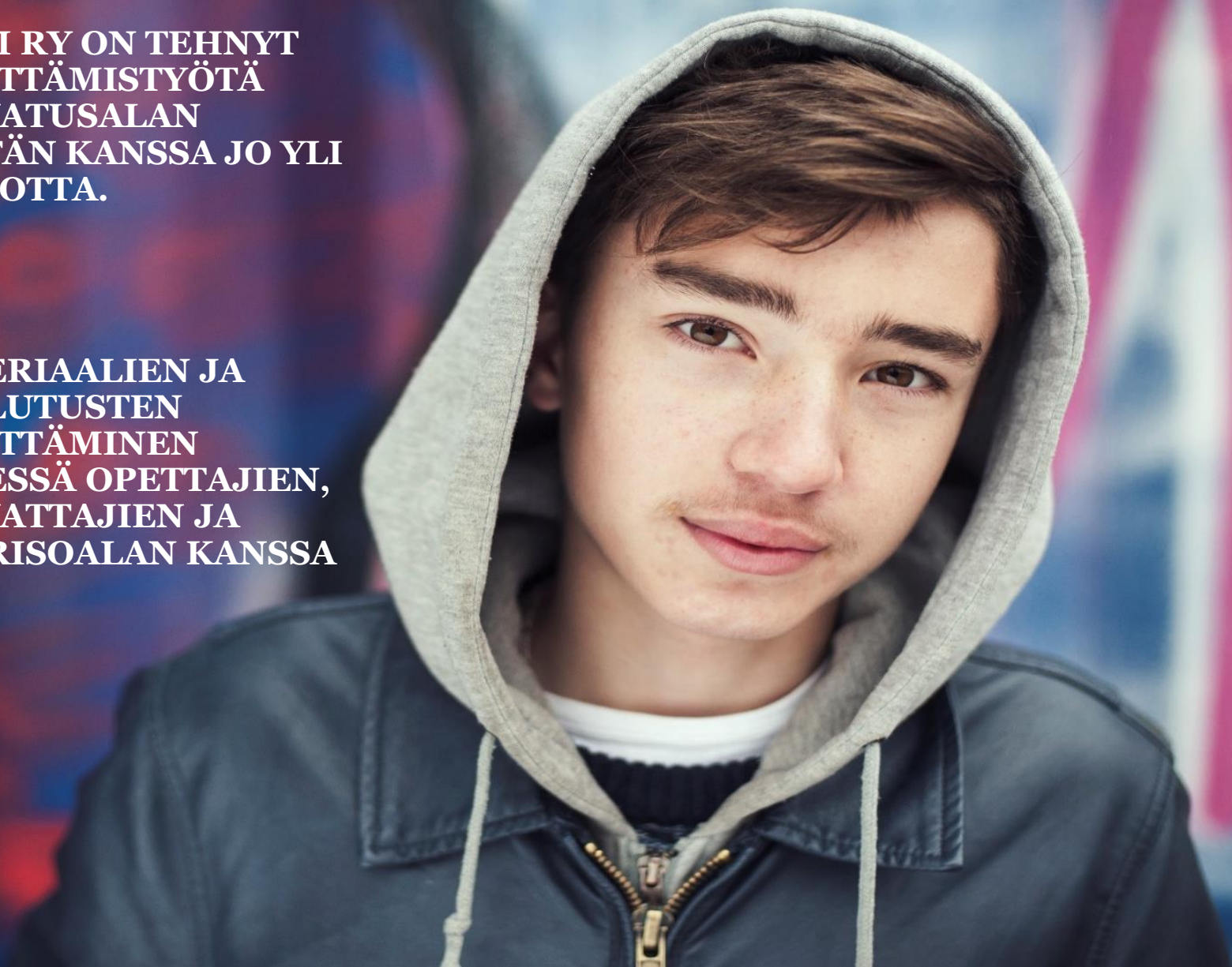
Kuormitus ei saa ylittää voimavaroja

EHDI ENSIN



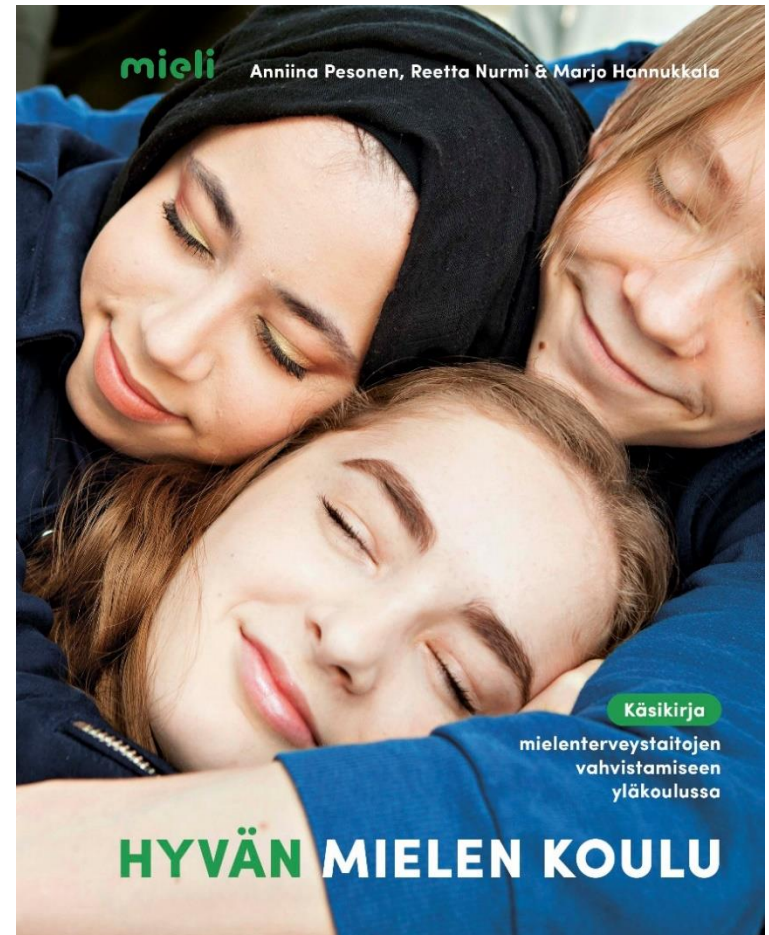
**MIELI RY ON TEHNYT
KEHITTÄMISTYÖTÄ
KASVATUSALAN
KENTÄN KANSSA JO YLI
15 VUOTTA.**

**MATERIAALIEN JA
KOULUTUSTEN
KEHITTÄMINEN
YHDESSÄ OPETTAJIEN,
KASVATTAJIEN JA
NUORISOALAN KANSSA**



MIELI RY:N MIELI KASVUSSA - LASTEN JA NUORTEN TOIMINNOT

- **Lapsen mieli** - neuvolaan ja varhaiskasvatukseen
- **Hyvää mieltä yhdessä** - alakouluihin
- **Hyvän mielen koulu** -yläkouluihin
- **Kieli- ja kulttuuritietoiseen** mielenterveyden edistämiseen varhaiskasvatuksesta nuorisotyöhön
- **Nuorisoalalle** kaikille nuorten parissa toimiville (Nuorisotyö, etsivät, työpajatoiminta, Ohjaamot, asuntolapalvelut)



MIELENTERVEYDEN ENSIAPU KOULUTUKSET

Mielenterveyden ensiapu 1 – Mielenterveys elämäntaitona

Mielenterveyden voimavaralähtöiseen edistämiseen: tietoisuuden lisääminen mielenterveyden positiivista vaikutuksista sekä mielenterveystaitojen opettelu ja harjoittelu. Koulutuksissa käsitellään muun muassa ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitoja, tunnetaitoja, kriisejä sekä arjen taitoja

Mielenterveyden ensiapu 2 – Haavoittuva mieli

Valmiuksia tavallisimpien mielenterveyden häiriöiden oireiden tunnistamiseen, mielenterveyteen liittyvien kysymysten puheeksiottoon, varhaiseen puuttumiseen ja mielenterveyden ensiavun askeleiden soveltamiseen.

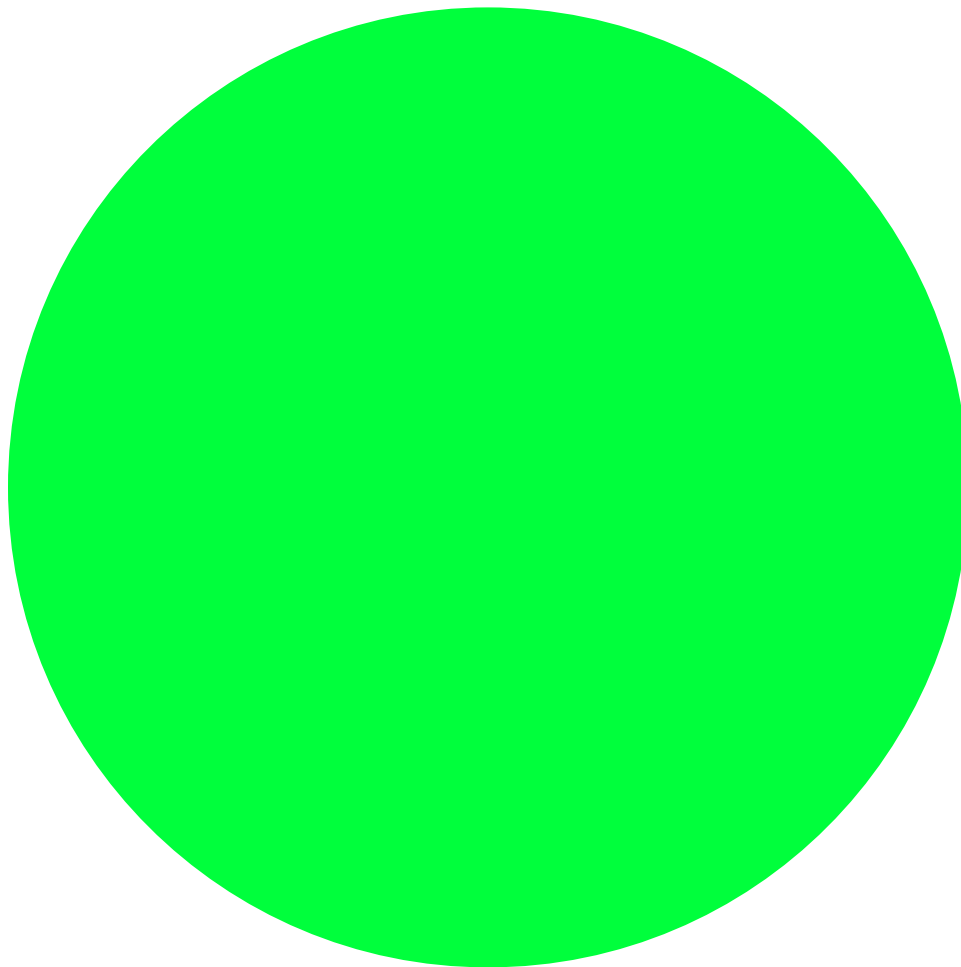
Kaikki
koulutukset
sisältävät
itsemurhien
ehkäisy -osion.

Nuoren mielen ensiapu – Mielenterveysosaamista lasten ja nuorten kohtaamiseen

Tietoa lasten ja nuorten mielenterveyteen vaikuttavista arjen haasteista ja ilmiöistä sekä valmiuksia tunnistaa hälytysmerkkejä, ottaa lasten ja nuorten mielenterveys puheeksi ja ehkäistä mielenterveysongelmia.



Jokaisella lapsella on
oikeus elää, kasvaa ja
kehittyä fyysistä,
emotionaalista ja
sosiaalista
hyvinvointia
tukevissa
ympäristöissä.



Tutustu lisää: mieli.fi/lapsetjanuoret

KOTI JA VANHEMMAT

- Nuorten kokemus puheyhteydestä vanhempien kanssa parantunut merkittävästi
- [Vanhempainkyselyssä](#) huoltenärkeen nousi some ja sen lieveilmiöt
- ammattilaiset huolissaan unesta, ruoasta, liikunnasta



- Jopa 15 % kokenut kotonaan fyysistä väkivaltaa (yläkouluikäiset tytöiksi identifioituneet), henkistä n. 1/3.

Kouluterveyskysely 2019