

# Lasten ja nuorten mielenterveyden edistäminen uudessa kunnassa

Anniina Pesonen, varhaiskasvatus- ja koulutyön päällikkö  
MIELI Suomen Mielenterveys ry  
15.3.2022



# MIELI Suomen Mielensterveys ry

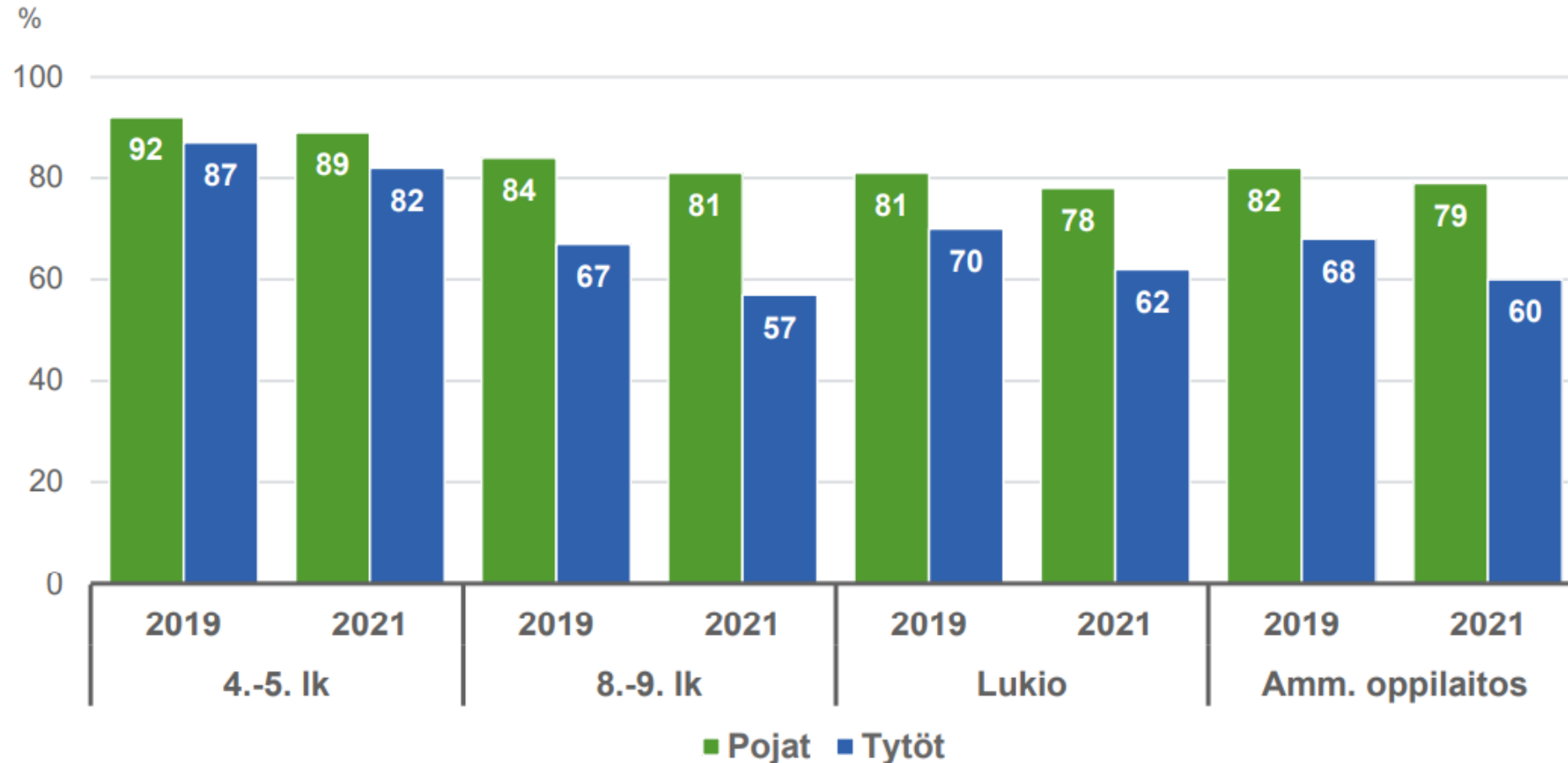
- Entinen Suomen Mielensterveysseura, nimimuutos 06/19
- Maailman vanhin mielensterveysjärjestö, perustettu v. 1897
- Sitoutumaton kansanterveys- ja kansalaisjärjestö
- Mielensterveyden edistäjä
- Mielensterveysosaamisen asiantuntija, kehittäjä ja kouluttaja
- Vaikeissa elämäntilanteissa ja kriiseissä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



11.3.2022 Helsingin Sanomat

©Joonas Rinta-Kanto

# Elämäntyytyväisyys on koronapandemian myötä laskenut alakouluissa, yläkouluissa ja toisella asteella



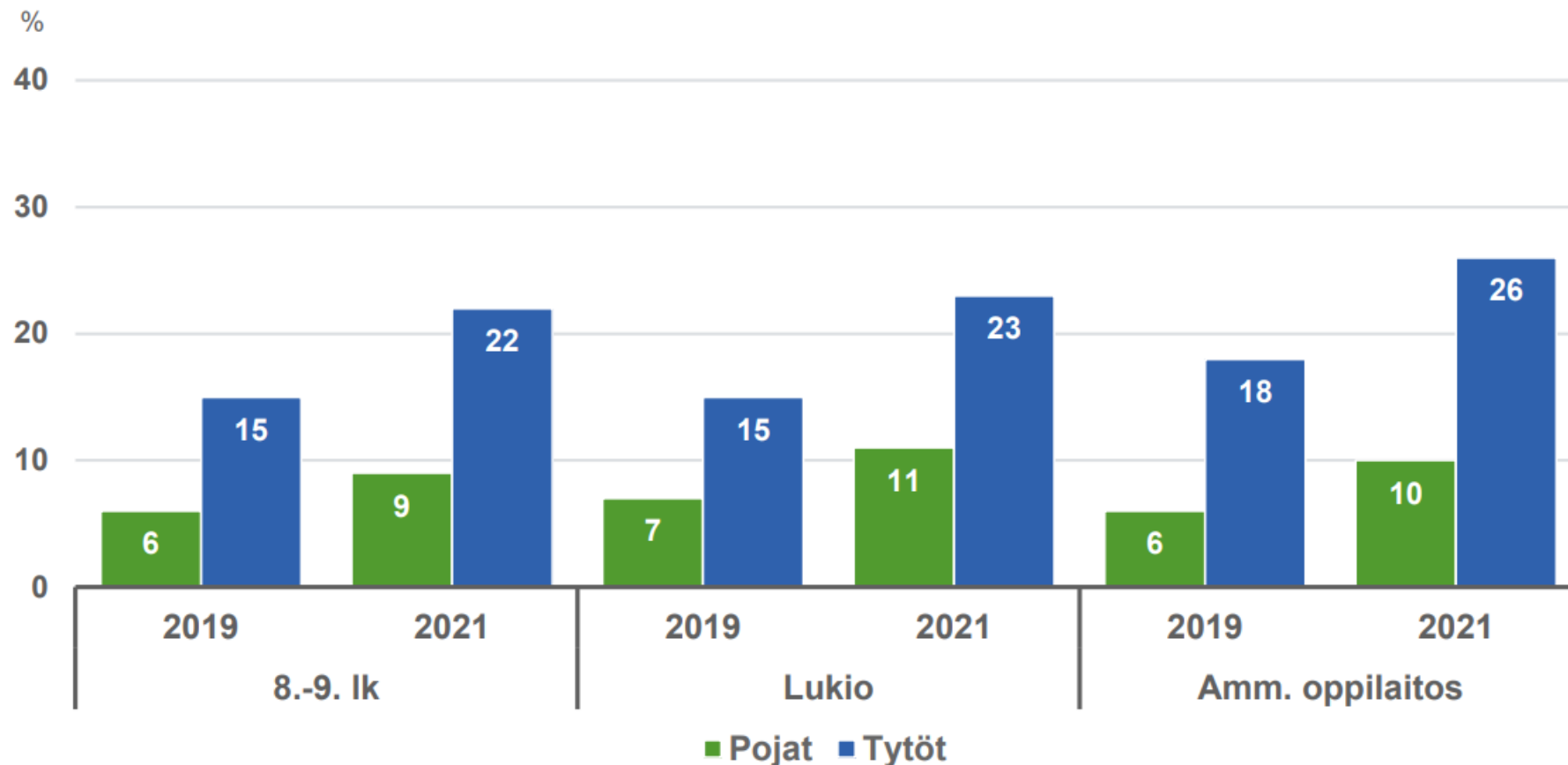
Lasku on ollut tytöillä suurempi kuin pojilla

Lähde: THL Kouluterveyskysely

# Kohtalainen tai vaikea ahdistus on yleistynyt, erityisesti tytöillä



# Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus on kasvanut voimakkaasti yläasteella ja toisella asteella



Kielteinen kehitys on voimakkaampi tyttöjen osalta

# SEKASIN CHAT

*Sekasin-chat on valtakunnallinen, laajasti avoinna oleva  
(ma-pe 9-24, la-su 15-24)*

*12-29-vuotiaille tarkoitettu keskustelupalvelu, joka tukee mielen hyvinvointia ja  
mielenterveyden ongelmista selviämistä.*

*Palvelu on ilmainen, anonyymi ja luottamuksellinen.*

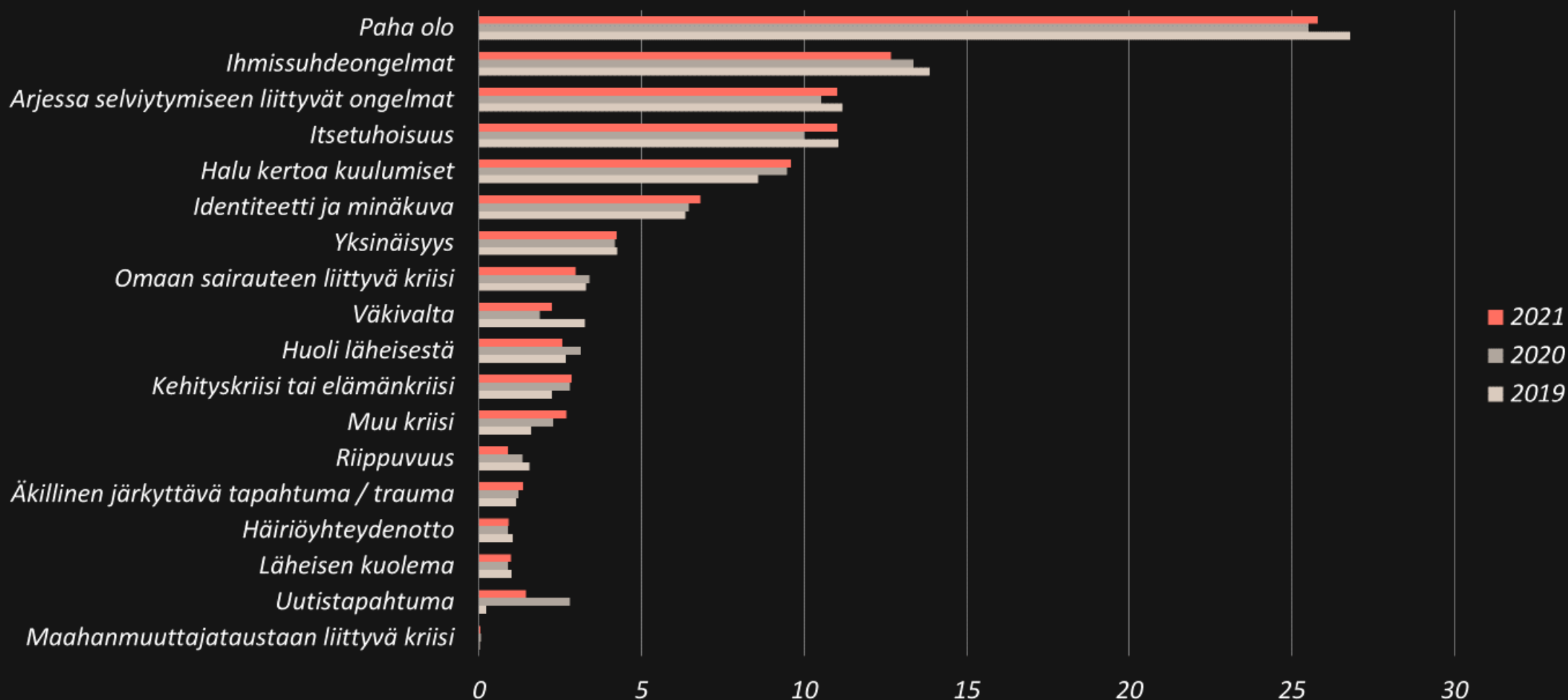
*Diagnooseja tai lähetteitä ei tarvita – nuoren oma arvio avun tarpeesta riittää.*

*Vastaajina toimii sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia sekä koulutettuja  
vapaaehtoisia lukuisista eri järjestöistä ja seurakunnista.*

*Työotteena on ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys.*

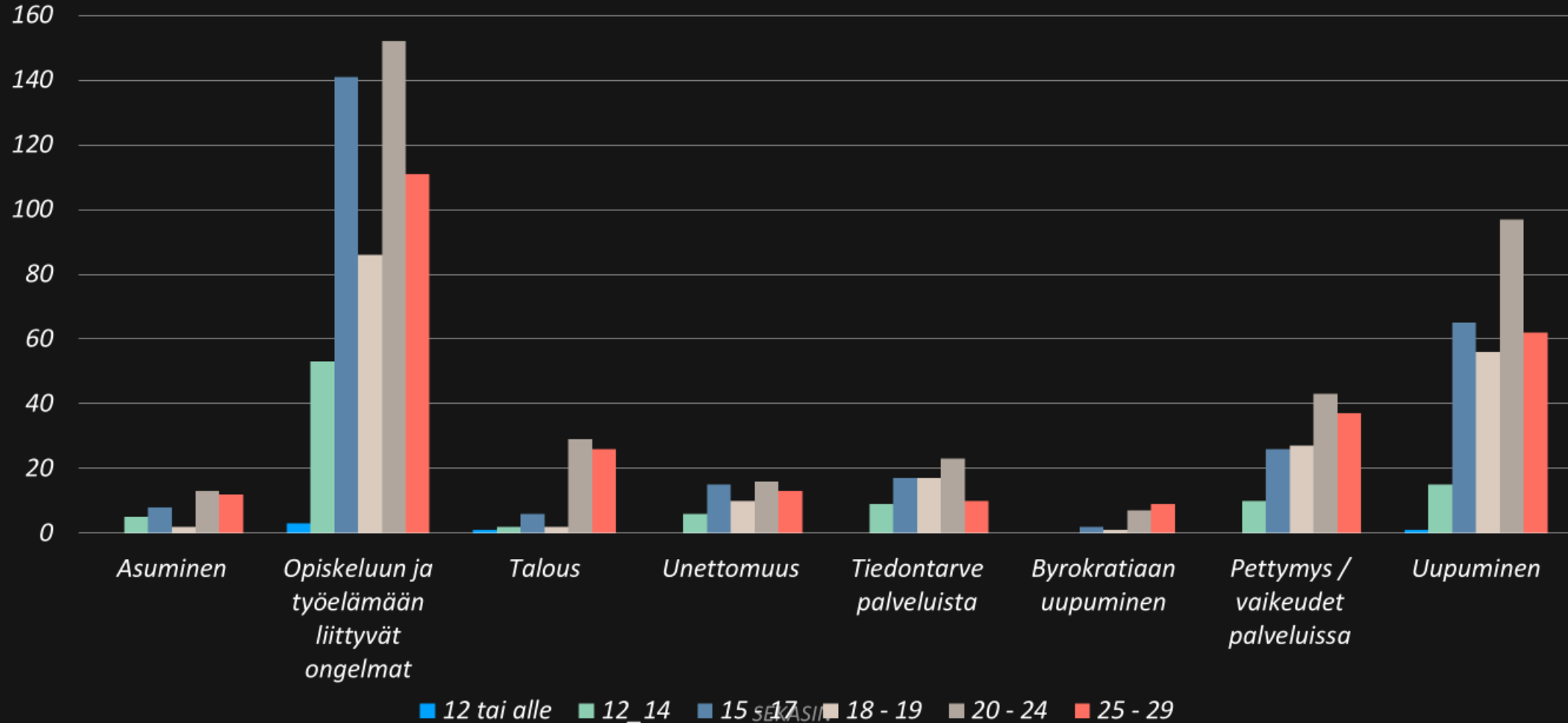
# YHTEYDENOTOISSA KUULUU VAHVASTI PAHA OLO JA

## ARJEN HAASTEET – SUORAAN KORONAAN LIITTYVÄT KESKUSTELUT VÄHENTYNEET 2021





# OPISKELUUN JA TYÖELÄMÄÄN LIITTYVÄT HAASTEET SEKÄ UUPUMINEN NÄKYVÄT VAHVASTI KESKUSTELUISSA



**Mielenterveyssyistä sairauspäivärahaa  
saaneiden 18–24-vuotiaiden  
osuus ikäluokasta nousi  
2004–2020 yli**

**150 %**

Lähde: sotkanet.fi.

16–24-vuotiaista nuorista  
yhä useampi on työkyvyttömyys-  
eläkkeellä mielenterveyssyistä

Vuonna 2000

**3233**

nuorta

Vuonna 2020

**6494**

nuorta

Lähde: sotkanet.fi.

**mieli**

# Jokaisella on oikeus saada tarpeen mukaista hoitoa mielenterveyden oireiluun silloin kun sitä tarvitsee.

*Tarvitaan mielenterveyspalveluiden tehostamista kaikilla tasoilla*

- matalan kynnyksen psykososiaalinen tuki
- perustason terveydenhuollon mielenterveyspalvelut
- erikoissairaanhoidon palvelut
- olennaista vahvistaa sosiaali- ja terveydenhuollon peruspalveluissa ymmärrystä ja osaamista mielenterveydestä
- järjestöt ja seurakunnat pystyvät osaltaan ehkäisemään kasvavaa painetta julkisissa palveluissa tarjoamalla matalalla kynnyksellä tukea – tämä työ tarvitsee jatkuvasti lisää vapaaehtoisia ja myös resursseja

**Kynnyksetöntä tukea tulee saada nuoren omaan tarpeeseen ja arvioon perustuen.**

Nuoren ei tarvitse tietää, millaista tukea hän tarvitsee.

Nuoren aikaperspektiivi on kapea, apuakin pitäisi saada nopeasti.





# mieli

Ongelmien ehkäiseminen on aina halvempaa ja tehokkaampaa kuin niiden hoitaminen.



# MIELENTERVEYTTÄ EDISTÄVÄÄ TYÖTÄ TUKEVAT LAIT JA SÄÄDÖKSET

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

## **Mielenterveystaidot osana perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) sisältöjä**

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

## **Hyvinvointi ja vuorovaikutus keskiössä lukion opetussuunnitelmassa**

**Ammatillisissa opinnoissa** mm. Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen



**Toimiva  
yhteisöllinen  
opiskeluhuolto  
kannattelee  
yhteisöä ja sen  
jäseniä yhteisissä  
kriiseissä.**



**MIELENTERVEYS-  
TAIDOT  
YKSILÖN JA  
YHTEISÖN  
SUOJANA**



# MIELENTERVEYDEN

## SUOJATEKIJÄT

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

## RISKITEKIJÄT

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

## Sisäisiä tekijöitä

## 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 ystävyyssuhteita
- 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



Mielenterveyttä vahvistavat taidot auttavat ylläpitämään henkistä hyvinvointia myös elämään kuuluvissa vastoinkäymisissä ja kriiseissä.

## MIELENTERVEYSTAITOJEN OPPIMINEN AUTTAA

- **Vähentämään aggressiivisuutta ja impulsiivisuutta.** Omien tunteiden ilmaiseminen itseä ja toisia vahingoittamatta (Tunnetaidot)
- **Purkamaan arjen kuormitusta ja pitämään huolta päivän rytmistä** ja arjen tukipilareista. (Arjen valinnat ja voimavarat)
- **Kuuntelemaan ja olemaan läsnä,** viestimään omista tarpeista sekä asettumaan toisen asemaan (Ihmissuhdetaidot)
- **Hakemaan apua** ja ottamaan apua vastaan (Turvaverkko)
- **Löytämään keinoja selviytyä** kuormittavissa tilanteissa (Selviytymiskeinot)
- **Itsensä rauhoittamiseen,** oman itsensä ja omien rajojen tuntemiseen (Tietoisuustaidot)



kun suurimmalla osalla  
yhteisöstä on  
mielenterveystaitoja, se  
suojaa myös niitä, joilla on  
mahdollisia riskitekijöitä  
elämässään

**= laumasuoja**





# AIKUISEN MIELENTERVEYSSOSAAMINEN

## 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
- tunnistaa ja ottaa huoli puheeksi
- saattaa avun piiriin



**MIELENTERVEYDEN  
EDISTÄMINEN ON JOKAISEN  
AIKUISEN TEHTÄVÄ.**





**KYNNYKSETÖNTÄ  
TUKEA JA APUA**

**LÄSNÄOLOA  
JA KOHTAAMISTA**



**TURVALLISUUTTA  
JA RYHMÄHENKEÄ**

**MIELENTERVEYS-  
TAITOJEN  
HARJOITTELUA**



**VAHVUUKSIEN  
NÄKEMISTÄ**

**OSALLISUUTTA  
JA KUULEMISTA**



mieli

HYVÄN  
MIELEN  
KOULU

# MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN lasten ja nuorten ympäristöissä

- Arvot ja strateginen johtaminen
- Suunnitelmallisuus, pitkäjänteisyys, seuranta ja arviointi
- Riittävät resurssit
- Aikuisten mielenterveysosaaminen
- Monialainen yhteistyö



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

**Materiaalien ja  
koulutusten  
kehittäminen yhdessä  
opettajien, kasvattajien  
ja nuorisalan,  
urheiluvalmennuksen  
ja terveyden alan  
ammattilaisten kanssa.**



## HYVÄN MIELEN TAITOMERKKI



- Ikätasoon sopiva, innostava ja vuorovaikutteinen mielenterveystaitojen oppiaineisto osaamistavoitteineen
- Sisältää keskustelutehtäviä, toiminnallisia harjoituksia, testejä ja tietoiskuja
- Tarjoaa opettajalle systemaattisesti etenevän kokonaisuuden opetussuunnitelman toteuttamiseen
- Toimii Moodle Pinja –alustalla, MIELI ry:n verkkosivuilla avoimessa käytössä ilman rekisteröitymisvelvoitetta

<https://www.youtube.com/watch?v=0or0XoFgjf0&t=5s>

# Mielenterveyden edistämisen koulutukset varhaiskasvatukseen ja kouluihin

[Neuvola, varhaiskasvatus ja koulu - MIELI ry](#)

## Lapsen mieli -koulutus varhaiskasvatuksen henkilöstölle

Lapsen mieli -koulutuksessa tutustutaan pienten lasten mielen hyvinvoinnin edistämiseen varhaiskasvatuksen arjessa. [Tutustu koulutukseen.](#)

## Hyvää mieltä yhdessä -koulutus alakoulun henkilöstölle

Hyvää mieltä yhdessä -koulutus perehdyttää mielenterveyden edistämiseen alakoulussa: miten lasten mielenterveyttä tuetaan koulussa, mitä mielenterveystaidot ovat ja miten niitä opetetaan. [Tutustu koulutukseen.](#)

## Hyvän mielen koulu -koulutus yläkoulun henkilöstölle

Hyvän mielen koulu -koulutus perehdyttää perusopetuksen opetussuunnitelman mielenterveyssisältöihin ja antaa välineitä mielenterveyden edistämiseen ja mielenterveystaitojen opettamiseen yläkoulussa. [Tutustu koulutukseen.](#)

## Hyvän mielen lukio -koulutus lukion henkilöstölle

Hyvän mielen lukio -koulutus perehdyttää opiskelijoiden mielenterveyden edistämiseen lukiossa uuden opetussuunnitelman hyvinvointiosaamisen näkökulmasta (LOPS 2021). [Tutustu koulutukseen.](#)

## Hyvän mielen oppilaitos –koulutus ammattioppilaitoksen henkilöstölle

Tarjonnassa 2023 alkaen



# Mielenterveyden edistämisen koulutukset nuorisotyöhön

## Mielenterveys voimaksi –koulutukset nuorisotyöhön

Koulutuksessa avataan niitä mahdollisuuksia ja tapoja, miten nuorten kanssa työskentelevät ammattilaiset voivat omassa työssään edistää nuorten mielenterveyttä.

[Mielenterveys voimaksi -koulutukset nuorisotyöhön - MIELI ry](#)

## KAMU Kaveri mielessä, miten tuen kaveriani? -tunnit

yläkoulukäisille nuorille suunnattu 4\*45 min tuntikokonaisuus.

- Valmiit diasetit + ohjeistukset:  
<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/>



# Nuori mieli urheilussa

## Osaamista 10–15-vuotiaiden valmentajille: Nuorten mielen hyvinvoinnin tukeminen valmennusarjessa

Mielen hyvinvointi luo nuorelle urheilijalle vahvemmat lähtökohdat sekä elämään että urheiluun. Myöhemmin urheilu-uralla hänellä on mahdollisuus soveltaa mielen hyvinvointitaitoja mm. suorituskyvyn hiomiseen.

**Konkreettisia työkaluja valmentajalle** mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi valmennusarjessa:

- Keväällä 2022 julkaisemme ilmaiset verkkokurssit (30 min ja 3 h), jotka opastavat valmentajaa merkityksellisten toimintatapojen käyttöönottoon.
- Kurssit ovat avoimesti käytävissä verkkosivuilla ilman salasanaa.

[www.mieli.fi/nuorimieliurheilussa](http://www.mieli.fi/nuorimieliurheilussa)



# Toimiva lapsi ja perhe<sup>®</sup> –työ

## Menetelmät:

Lapset puheeksi<sup>®</sup> –menetelmä

Toimiva lapsi ja perhe<sup>®</sup> –perheinterventio

Vertti -ryhmätoiminta

## Konsultaatio:

eri lasten ja aikuisten psykososiaalisia palveluita tuottaville organisaatioille Tlp –työhön perustuvien lapsikeskeisten palvelurakenteiden kehittämisessä

## Koulutusta:

mm. sosiaali- ja terveydenhuollon perus- ja erityispalveluihin, kasvatusta ja sivistystoimiin sekä järjestöille

## Kotipesä n. 500:lle kouluttajille:

osaaja- ja kouluttajarekisteri,  
Koulutusmateriaalipankki, vuosittaiset kouluttajakokoukset,  
Alueellinen tuki ja verkostot



# Hyvän mielen perhe – mielenterveyden edistäminen neuvolassa

**HYVÄN MIELEN PERHE -koulutus** vahvistaa neuvolan ammattilaisten mielenterveysosaamista sekä tarjoaa keinoja mielenterveyden edistämiseen, mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyyn sekä riskien varhaiseen tunnistamiseen.

Koulutuksen toteutusvaihtoehdot:

- 7,5 ja 4 tuntia
- Webinaari 3 x 1,5 tunnin koulutuskokonaisuudet
- 90 minuutin luento lähiopetuksena tai webinaarina

**HYVÄN MIELEN VANHEMMUUS –luento** 90 min suoraan vanhemmille suunnattu kokonaisuus

# Tukea Ukrainan kriisin käsittelyyn

[Tukea Ukrainan kriisin käsittelyyn - MIELI ry](#)

[Miten puhun sodasta nuoren kanssa? - MIELI ry](#)

[Miten koulumme ehkäisee vihapuhetta ja syrjintää? - MIELI ry](#)

[Tukimateriaali opettajille Ukrainan kriisin käsittelyyn nuorten kanssa - MIELI ry](#)

[Kriisipuhelin 09 2525 0111 \(mieli.fi\)](#)

[Chattoa tai kirjoita - MIELI ry](#)

[Sekasin247 | Sekasin-chat // sekasin247.fi](#)

mieli



Mielenterveyttä voi vahvistaa – [mieli.fi](https://mieli.fi)