



# mieli

Tiina Lumijärvi,  
päällikkö  
aikuisten mielenterveystyö

# Esityksen sisältö

- Mieli Suomen Mielenterveys ry
- Miten lapset ja nuoret voivat?
- Mihin tarvitaan Nuoren mielen ensiapu –koulutusta?
- Koulutuksen osaamistavoitteet, rakenne ja pääsisällöt
- Yhteishankkeen tavoitteet, toteutus ja resursointi
- Tulevaisuuden visio





# Mieli Suomen Mielenterveys ry

MIELI ry on mielenterveysjärjestö, jonka tarkoituksena on edistää mielenterveyttä, tarjota tukea ja apua sekä ennaltaehkäistä mielenterveyden ongelmia.

Haluamme yhteiskunnan, jossa mielenterveyden teemoista puhuminen on turvallista eikä siihen liity häpeää.

# MIELI ry – toimintamme valtakunnallisesti

**55** paikallista jäsenjärjestöä

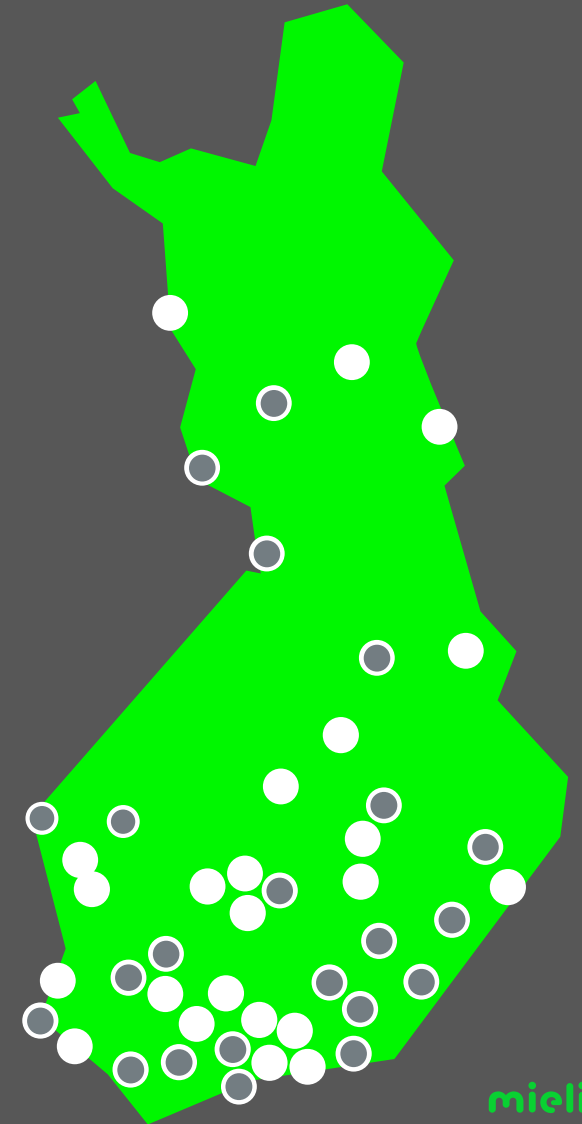
**22** keskuksen kriisiverkosto ympäri Suomea

**31** yhteisöjäsentä

**170** työntekijää

**3500** vapaaehtoista

- Koulutusta ympäri Suomea
- Hallinnoimme Rikosuhripäivystystä ja Sekasin chattia  
operoivaa Sekasin kollektiivia



# Keskeisiä toimintamuotoja

- Kriisiauttaminen
  - Valtakunnallinen kriisipuhelin
  - Kriisivastaanotto
  - Verkkoauttaminen (Tukinet, Sekasin chat)
  - Ryhmätoiminta
- Mielen terveyden edistäminen
  - Lapset ja nuoret – menetelmiä ja aineistoja esiopetuksesta toiselle asteelle
  - Työikäiset, mm. Mielen terveyden ensiapu, Hyvän mielen työpaikka –merkki, Mieli työssä -koulutus
  - Ikääntyneet, mm. seniorien hyvinvointitreenit, Runopiiritoiminta



***”Minkä lapsena oppii, se voi aikuisena pelastaa.”***

***”Mielenterveystaidot, ne elämän tärkeimmät taidot.”***



**Mielenterveystaitoja lapsille ja nuorille jo 20 vuotta.**

***”Jotta jokainen lapsi ja nuori saisi kasvaa turvallisin mielin.”***

MIELI ry:n työ lasten, nuorten ja perheiden parissa



# Nuorten hyvinvointiohjelma tarjoaa päättäjille ratkaisuja – tervetuloa mukaan!



- Nuorten hyvinvointiohjelma julkistetaan keskiviikkona 14.12. klo 9-10 Helsingin yliopiston Tiedekulmassa (Yliopistonkatu 4) sekä valtakunnallisesti striimattuna. Paikalle on tulossa kattavasti eri puolueiden johtoa. Aamukahvi alkaa Tiedekulmassa klo 8.30. Lämpimästi tervetuloa! Ilmoittaudu mukaan <https://link.webropolsurveys.com/Participation/Public/c123e718-0e09-4ac1-a91c-b3950764a6d9?displayId=Fin2684261>
- **14.12. klo 8.30-10 julkistaminen**

# Miten lapset ja nuoret voivat?

## *Ei niin huonoa...*

- Korona-aikana nuorten avun tarve on kasvanut
- Yhteydenotot Sekasin-chatiin ovat lisääntyneet huomattavasti
- Nuorten itsemurhakuolleisuus ei ole laskenut samaan tahtiin kuin vanhempien ikäryhmien
- Ympäristöahdistus
- Eriarvoistuminen
- Ammattiavun piiriin pääsy voi olla vaikeaa ja/tai hidasta



# Miten lapset ja nuoret voivat?

*...ettei jotain hyvääkin!*

- Alkoholin käyttö on ollut vuosia laskusuunnassa
- Kouluterveyskyselyn mukaan nuoret kokevat aiempaa useammin tulevansa kuulluksi
- Tiedot ja taidot lasten ja nuorten mielenterveyden tukemiseksi ovat lisääntyneet
- Mielenterveysongelmiin liittyvän stigman hälventyminen madaltaa kynnystä avun hakemiseen
- Korona-aika on tuonut mielenterveyden uudella tavalla julkiseen keskusteluun

# Mielenterveystaidot yksilön ja yhteisön suojana

Mielenterveystaidot auttavat muun muassa tunnistamaan omia voimavaroja, rajoja ja vahvuuksia, sietämään ja käsittelemään vaikeitakin tunteita, olemaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa, purkamaan arjen stressiä, kohtaamaan vastoinkäymisiä ja kriisejä sekä pyytämään apua tarvittaessa

Mielenterveystaitoja voi oppia ja harjoitella samalla tavalla kuin fyysistä kuntoa.

*Kun suurimmalla osalla yhteisöä on mielenterveystaitoja, se tukee myös niitä, joilla on mahdollisia riskitekijöitä elämässään =*

***laumasuoja***





# Mielenterveys vahvistuu myönteisessä vuorovaikutuksessa

- kotona
- varhaiskasvatuksessa
- koulussa/oppilaitoksissa
- harrastuksissa ja vapaa-ajalla
- nuorisotyössä

*Jokainen aikuinen voi omalla toiminnallaan tukea lasten ja nuorten mielen hyvinvointia*





# Miksi Nuoren mielen ensiapu –koulutusta vanhemmille?

- Mielen terveyden edistäminen ja ongelmien ehkäisy tässä ajassa erityisen tärkeää
- Kun aikuisilla on keinoja auttaa lasta/nuorta, ongelmat eivät pääse kehittymään niin pitkälle
- Muutkin kuin ammattilaiset voivat tukea lapsia ja nuoria elämän haasteissa - läheisillä merkittävä rooli
- Varhaisessa vaiheessa puuttuminen nopeuttaa toipumista ja vähentää erikoissairaanhoidon kuormitusta
- Itsemurhien ehkäisy

# Nuoren mielen ensiapu –koulutus

- Mielensterveysosaamista aikuisille 7-18-vuotiaiden lasten ja nuorten kohtaamiseen
- Tavoitteena
  - vahvistaa aikuisten valmiuksia kohdata lapsi tai nuori arvostavasti
  - edistää lasten ja nuorten mielensterveyttä
  - ehkäistä lasten ja nuorten mielensterveysongelmia

# Koulutuksen rakenne

1. Itseopiskelujakso Moodlessa
2. 2,5 h tapaaminen ohjaajan johdolla (lähi- tai verkossa)
3. Itseopiskelujakso Moodlessa
4. 2,5 tapaaminen ohjaajan johdolla (lähi- tai verkossa)

- Koulutuksen kokonaislaajuus on 14 tuntia
- Koulutuksesta saa todistuksen
- Koulutukseen sisältyy kirja



# NMEA vanhemmille: osaamistavoitteet

Koulutuksen käytyään vanhempi osaa

- tunnistaa omassa perheessä sopivia keinoja ilmaista ja vahvistaa rakkautta
- reflektoida oman vanhemmuuden vaikutusta nuoren mielenterveyteen
- vahvistaa nuoren mielenterveyttä
- kohdata nuoren arvostavasti
- tukea nuoren yksilöllisen identiteetin kehittymistä
- toimia avun saamiseksi

# NMEA vanhemmille: sisältö

- Mitä on mielenterveys?
- Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät
- Lapsen/nuoren maailman ajankohtaiset ilmiöt
- Lapsen/nuoren arvostava kohtaaminen
- Omien voimavarojen vaikutus kohtaamiseen
- Tunteet kohtaamisessa
- Seksuaalisuus ja sukupuoli
- Mistä ja milloin huolestua?
- Mielenterveyden ongelmien merkit
- Kriisit perheessä
- Kiusaaminen
- Masennus, ahdistuneisuus, itsetuhoisuus
- Ympäristötunteet
- Tukiverkosto
- Mistä voi saada apua?

# Yhteishankkeen tavoite, toteutus ja resurssit





# Hankkeen tavoite ja toteutus

- Hankkeen tavoitteena on lisätä ja vahvistaa vanhempien mielenterveysosaamista.
- Hankeaika: 1.8.2023 - 31.7.2024
- Hankkeen aikana järjestetään 20-25 NMEA -koulutusta vanhemmille, osallistujia 300-375
- Koulutusten levittäminen ja koordinointityö: koulutusten markkinointi, osallistujien rekrytointi, tilavaraukset, ilmoittautumisten vastaanotto, koulutukseen liittyvän oppimateriaalin (kirja) postitus ym. koulutusten toteutukseen liittyvät käytännön tehtävät.
- Koulutuksia levitetään Rotarypiirin 1420 alueella
- Koulutusten levittämistä tukee paikallisten jäsenjärjestöjen verkosto, joka tuntee oman alueensa verkostot, joiden kautta tavoitetaan vanhempia.
- Osallistujia koulutuksiin tavoitetaan erityisesti koulujen- ja oppilaitosten kautta. Yhteistyössä hyödynnetään MIELI ry:n jo tekemää yhteistyötä koulujen kanssa (esim. vanhempainillat).
- Koulutusten markkinointityö ja viestintä tukee koulutuksen levitystä.
- Vaikuttamisviestinnän avulla tuodaan esiin nuorten mielenterveyden vahvistamista sekä koulutukseen osallistuneiden vanhempien kokemuksia koulutuksista.

# Resurssit

- 30 000 euroa Rotaryen lahjoitusvaroilla, jotka kohdennetaan
- suunnittelijan/koordinaattorin palkkakuluihin vuodeksi, 50%:n työpanoksella
- • lakisääteiset ja muut henkilöstökulut, matkakulut, koneet ja laitteet
  
- Muut kulut, jotka tulevat MIELI ry:ltä
- koulutusten markkinointi- ja mainoskulut
- koulutukseen liittyvän materiaalin (kirja) painokulut
- koulutukseen liittyvät tarjoilukulut
- koulutukset ovat osallistujilla maksuttomia.

# Pohdittavaksi: tulevaisuuden visio

Mitä jos kaikilla aikuisilla olisi arvostavan kohtaamisen taito sekä ymmärrys lasten ja nuorten mielenterveyden edistämisen tärkeydestä?

Miten se näkyisi

- yksittäisten lasten ja nuorten elämässä?
- yhteiskunnan rakenteissa?
- poliittisessa päätöksenteossa?
- taloudellisesti, esim. kuntien menoissa?



# Kiitos!

- Tiina Lumijärvi
- Päällikkö, Aikuisten mielenterveystyö
- [tiina.lumijarvi@mieli.fi](mailto:tiina.lumijarvi@mieli.fi)
- Puh. 040 6527880

