



MIELI ry – Lasten ja nuorten mielenterveyden ja henkisen hyvinvoinnin vahvistaminen

Kuuleminen

Sivistysvaliokunta ke 27042022

Marjo Hannukkala

Johtaja, Lapset, nuoret ja perheet

Kasvatustieteen lisensiaatti,
aineenopettaja, työnohjaaja



Jotta jokainen lapsi ja nuori saisi kasvaa turvallisin mielin

MIELI ry:n työ lasten, nuorten ja perheiden
parissa

Mielenterveys vahvistuu myönteisessä vuorovaikutuksessa

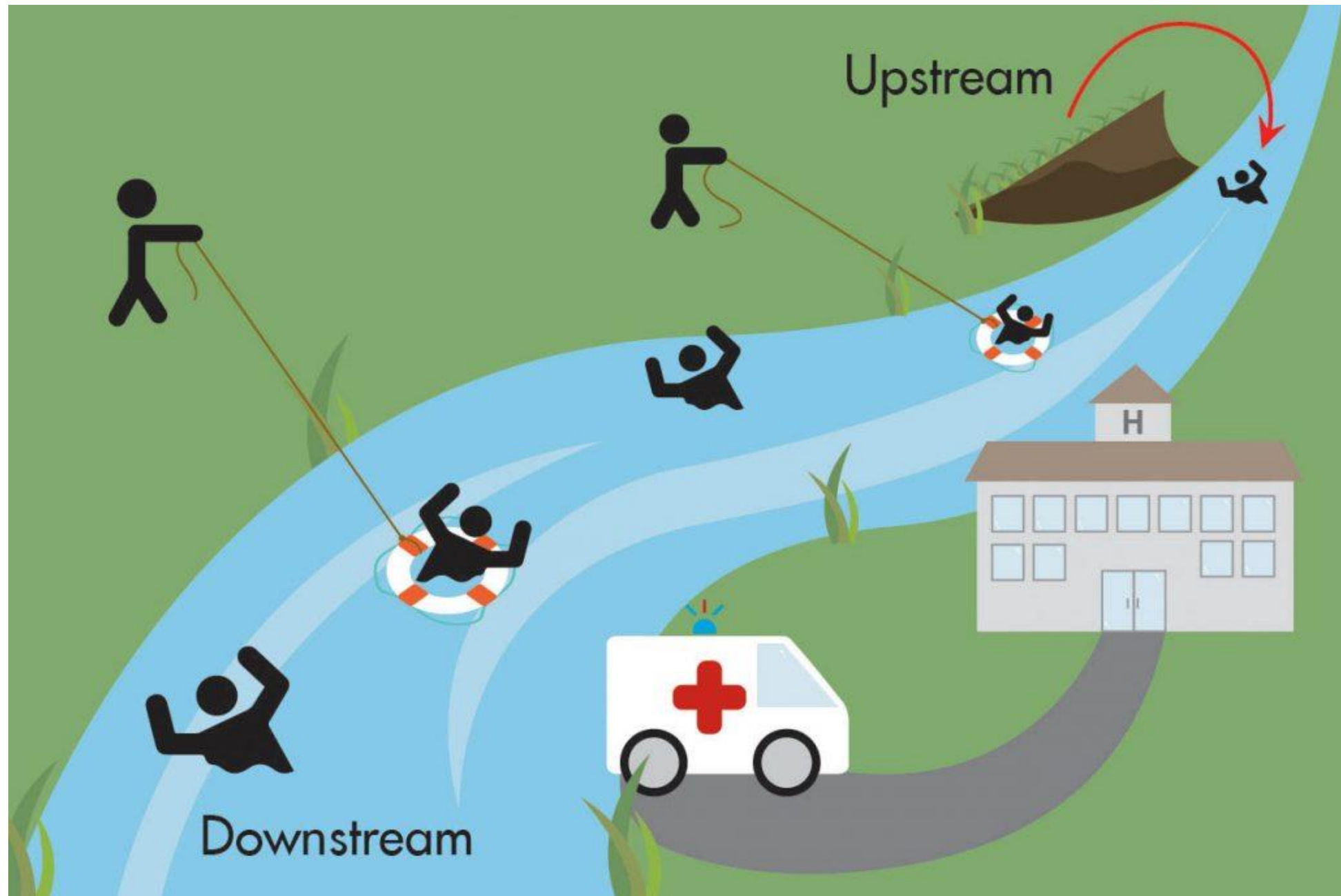
- kotona
- varhaiskasvatuksessa
- koulussa/oppilaitoksissa
- harrastuksissa ja vapaa-ajalla
- nuorisotyössä

Jokainen aikuinen voi omalla toiminnallaan tukea lasten ja nuorten mielen hyvinvointia





Ongelmien ehkäiseminen on aina halvempaa ja tehokkaampaa kuin niiden hoitaminen.



Resilienssin vahvistaminen

- **Yksilötason resilienssin rakentuminen mm.**
 - Lapsen ja nuoren kasvun tukeminen- menetelmät, koulutukset ja työkalut mielenterveystaitojen vahvistumiseen vanhemmuuden tukemiseen ja eri alojen ammattilaisten työn tueksi
 - Nuorten matalan kynnyksen tuki
 - Mielenterveysosaamisen vahvistaminen kansalaistaitona
 - Matalan kynnyksen tuki elämän kriisitilanteissa
 - Osallisuuden vahvistaminen ja vaikuttamistyö yhteiskunnan rakenteisiin ja päätöksentekoon
- **Yhteisötason resilienssin rakentuminen mm.**
 - Esimerkiksi työyhteisön tai kouluyhteisön resilienssi
 - Yhteisön resilienssi rakentuu yhteisön toimintatavoista ja kulttuurista, johtamisesta ja esimerkiksi oppimiskyvystä, kyvystä oppia koetuista kriiseistä ja ennakoida tulevaa
 - Hyvän mielen koulu - kokonaisuus
- **Yhteiskuntatason resilienssin rakentuminen mm.**
 - MIELI ry on osa kansalaisyhteiskunnan rakenteita, joissa rakennetaan ja ylläpidetään luottamusta, sosiaalista pääomaa, vakautta ja yhteistä vastuuta pärjäämisestä.
 - -Hyvän mielen kunta -kokonaisuus tukee osaltaan kuntien mielenterveysjohtamista ja sitä kautta yhteiskunnan resilienssin rakentumista

**MIELENTERVEYS-
TAIDOT
YKSILÖN JA
YHTEISÖN
SUOJANA**



Mielenterveyttä vahvistavat taidot auttavat ylläpitämään henkistä hyvinvointia ja resilienssiä 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 tukea ja 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



MIELENTERVEYDEN JA HENKISEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN lasten ja nuorten ympäristöissä

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





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 tuen ja avun piiriin



**LASTEN JA NUORTEN
MIELENTERVEYDEN JA
HENKISEN HYVINVOINNIN
VAHVISTAMINEN ON
JOKAISEN AIKUISEN TEHTÄVÄ.**

Lasten ja nuorten mielenterveys ja henkinen hyvinvointi vahvistuu

Varhais-
kasvatuksessa

Peruskoulussa

Oppilaitoksissa

Neuvolassa

Harrastuksissa

Perheissä

Nuorisotyössä

MIELENTERVEYTTÄ EDISTÄVÄÄ TYÖTÄ TUKEVAT LAIT JA SÄÄDÖKSET

- **Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki (2015)** 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

Valtakunnallinen nuorisotyön ja -politiikan ohjelma 2020-2023 -Vanupo



KYNNYKSETÖNTÄ
TUKEA JA APUA

LÄSNÄOLOA
JA KOHTAAMISTA



TURVALLISUUTTA
JA RYHMÄHENKEÄ

MIELENTERVEYS-
TAITOJEN
HARJOITTELUA



VAHVUUKSIEN
NÄKEMISTÄ



OSALLISUUTTA
JA KUULEMISTA



mieli



HYVÄN
MIELEN
KOULU

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

**Koulutusten ja pedagogisten
materiaalien, työvälineiden
kehittäminen yhdessä
neuvolatyön,
varhaiskasvatuksen, koulujen,
oppilaitosten, nuorisalan,
urheiluvalmennuksen,
harrastustoiminnan ja
terveyden alan ammattilaisten
kanssa.**



Nuorten hyvinvointiohjelma

- Niin valtakunnan tasolla, kunnissa kuin hyvinvointialueiden valmistelussa tarvitaan poikkihallinnollista ohjelmatyötä ja yhteistyöprosesseja, joissa nuorten hyvinvoinnin vahvistamiseen löydetään tehokkaat keinot.
- Kansallinen mielenterveysstrategia tarjoaa toimille valtakunnallinen kehityksen, mutta sen toimeenpanoa on suunnattava erityisesti tukemaan nuorten hyvinvointia.
- Järjestöt on kytkettävä valmisteluun ja toteutukseen.
- Jo tehtyjä päätöksiä on arvioitava kriittisesti ja tarvittaessa tehtävä korjausliikkeitä esimerkiksi toisella asteella tehtyjen uudistusten ja korkeakoulujen oppilasvalintojen osalta.

Suunnitelmalliseen nuorten hyvinvointia tukevaan ohjelmatyöhön tulee kytkeä ainakin

- mielenterveyttä edistävä työ kouluissa ja oppilaitoksissa,
- kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen nuorisotyössä ja harrastustoiminnassa
- vanhemmuuden tuen saatavuus sekä nuorten vanhemmille että nuorille vanhemmille,
- oppilas- ja opiskelijahuollon kehittäminen,
- yhteisöllisyyden ja osallisuuden vahvistaminen,
- nuorten terveyttä edistävän liikkumisen ehkäiseminen
- kiusaamisen vastainen työ,
- toimet, joilla vähennetään psyykkistä kuormitusta toisella asteella,
- oppilaiden sekä ase- ja siviilipalvelusta suorittavien mielenterveysosaamisen vahvistaminen
- toimet nuorten ylivelkaantumisen ehkäisemiseksi
- tuki työelämään siirtymiseen,
- matalan kynnyksen tuen kanavat sekä
- mielenterveyspalveluiden tehostaminen perustasolla ja erikoissairaanhoidossa.



Kiitos

Seuraavissa dioissa vielä lisää tietoa MIELI ry:n koulutuksista ja aineistoista.

Mielenterveystaitojen harjoittelu

lisää elämäniloa
ja tyytyväisyyttä elämään

vähentää kiusaamista
ja yksinäisyyttä

tukee yhteisöllisyyttä ja
yhteiskuntaan
kiinnittymistä



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 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



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

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



Juuruttavien menetelmien kehittämistoimenpiteet

- **HYVÄN MIELEN TAITOMERKKI:** sähköinen oppimis- ja opetuskokonaisuus peruskouluun 1.-9. -luokille
 - (1.-6. lk ja 7.-9. lk)
 - Kehitteillä varhaiskasvatukseen ja toiselle asteelle
 - <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvan-mielen-taitomerkki-peruskouluun/>
- **MIELEN HYVINVOINTIA VAHVISTAVA TOIMINTAKULTTUURI ja sen hyvät käytänteet kouluissa**
 - Kuinka mielenterveysosaaminen jää elämään koulutusten jälkeen arjessa
 - Kuntien kanssa tehtävä yhteistyö, kuntatason tsekkauslista ja käytänteet: Hyvän mielen koulun rakennuspalikat yhteisö- ja yksilötasolla
- **Laaja materiaalitarronta, verkkokauppa**



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 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

yläkouluikäisille 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

- Kehittämistyötä harrastustoimintaan ja mm. rakennamme yhteistyötä Harrastamisen Suomen mallin kanssa
- Tuemme vuorovaikutusta vanhempien kanssa



Toimiva lapsi ja perhe[®] –työ

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/koulutukset/toimiva-lapsi-ja-perhe-koulutukset/>

Menetelmät:

Lapset puheeksi[®] –menetelmä

Toimiva lapsi ja perhe[®] –perheinterventiojärjestöille

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

Vanhempana tänään -kokonaisuus

Tavoitteena vanhempien ja huoltajien mielenterveysosaamisen lisääminen ja sitä kautta lasten ja nuorten mielenterveyden vahvistaminen

- Tulossa 2022:
 - Videot, blogit, artikkelit, avoin oppimateriaali vanhemmille ja ammattilaisille
 - esim. MIElIvartti vanhemmille-videot: hyödynnettäväksi myös ryhmäneuvolat, vanhempainillat, koulutukset, perhekahvilat ym
 - Tulossa 2023: Verkkokokonaisuus suoraan eri-ikäisten lasten ja nuorten vanhemmille

Nuoren mielen ensiapu –koulutus (NMEA)

- NMEA-koulutuksessa tutustutaan ilmiöihin ja arjen haasteisiin, jotka vaikuttavat lasten ja nuorten mielen hyvinvointiin kuten netin käyttö, pelaaminen, koulukiusaaminen ja univaikeudet sekä perehdytään lasten ja nuorten tavallisimpiin mielenterveyden häiriöihin ja ongelmiin (mm. masennus, ahdistuneisuushäiriöt, käytöshäiriöt ja itsetuhoisuus)
- <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/koulutukset/mielenterveyden-ensiapu-koulutukset/nuoren-mielen-ensiapu-koulutus/>

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 \(mieli.fi\)](#)

[Chattaa tai kirjoita - MIELI ry](#)

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



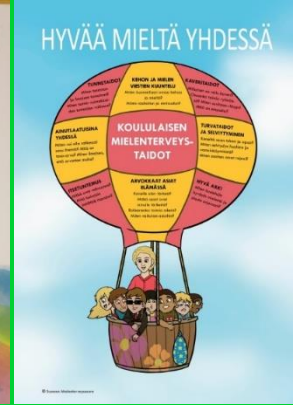
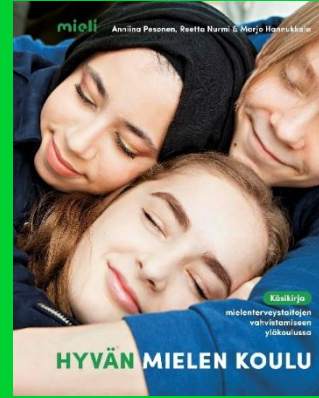
Materiaalia ja koulutusta mielenterveyden edistämiseen



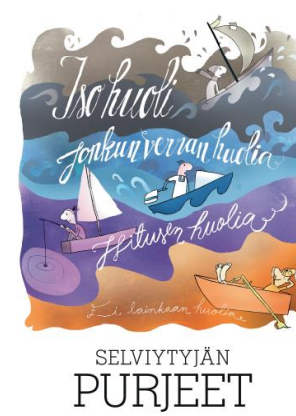
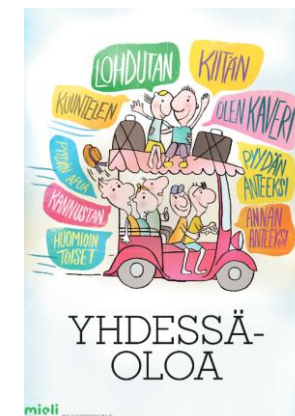
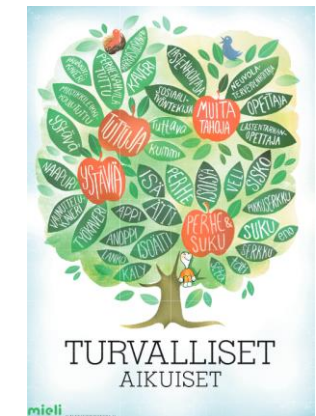
Mun mieli -sovellus



Neuvola
Varhaiskasvatus
Alakoulu
Yläkoulu
S2-lapset ja nuoret
Toinen aste
Nuorisotyö
Harrastukset
Vanhemmat



- Materiaalia ja työvälineitä



Hyötyjä koko yhteiskunnalle eli mielenterveystaitojen osaaminen:

- vahvistaa lasten, nuorten ja perheiden henkistä hyvinvointia
- tukee kunnissa tehtävää terveyden edistämistyötä
- ehkäisee yksinäisyyttä, koulukiusaamista ja syrjäytymistä
- vähentää korjaavien mielenterveyspalvelujen tarvetta ja niistä syntyviä kustannuksia



Kiitos