

mieli

Suomen Mielenterveys ry

MIELENTERVEYTTÄ TUKEMASSA

Työpaja työttömien terveystarkastuksia tekeville

18.12.2019

Tiina Lumijärvi ja Mirja Erlund

MIELI RY

- Maailman vanhin mielenterveysalan kansalaisjärjestö, perustettu 1897
- Perustehtävänä mielenterveyden edistäminen ja kriisiauttaminen
- 56 paikallista seuraa, 22 kriisikeskusta, 30 yhteisöjäsentä
- Noin 130 työntekijää, 3600 vapaaehtoista
- Rikosuhripäivystys RIKUn koordinaatiojärjestö
- Keskustoimisto Länsi-Pasilassa
- Mielen hyvinvoinnin keskus Lapinlahden Lähde seuran kulttuuritekona



KESKEISIÄ TOIMINTAMUOTOJA

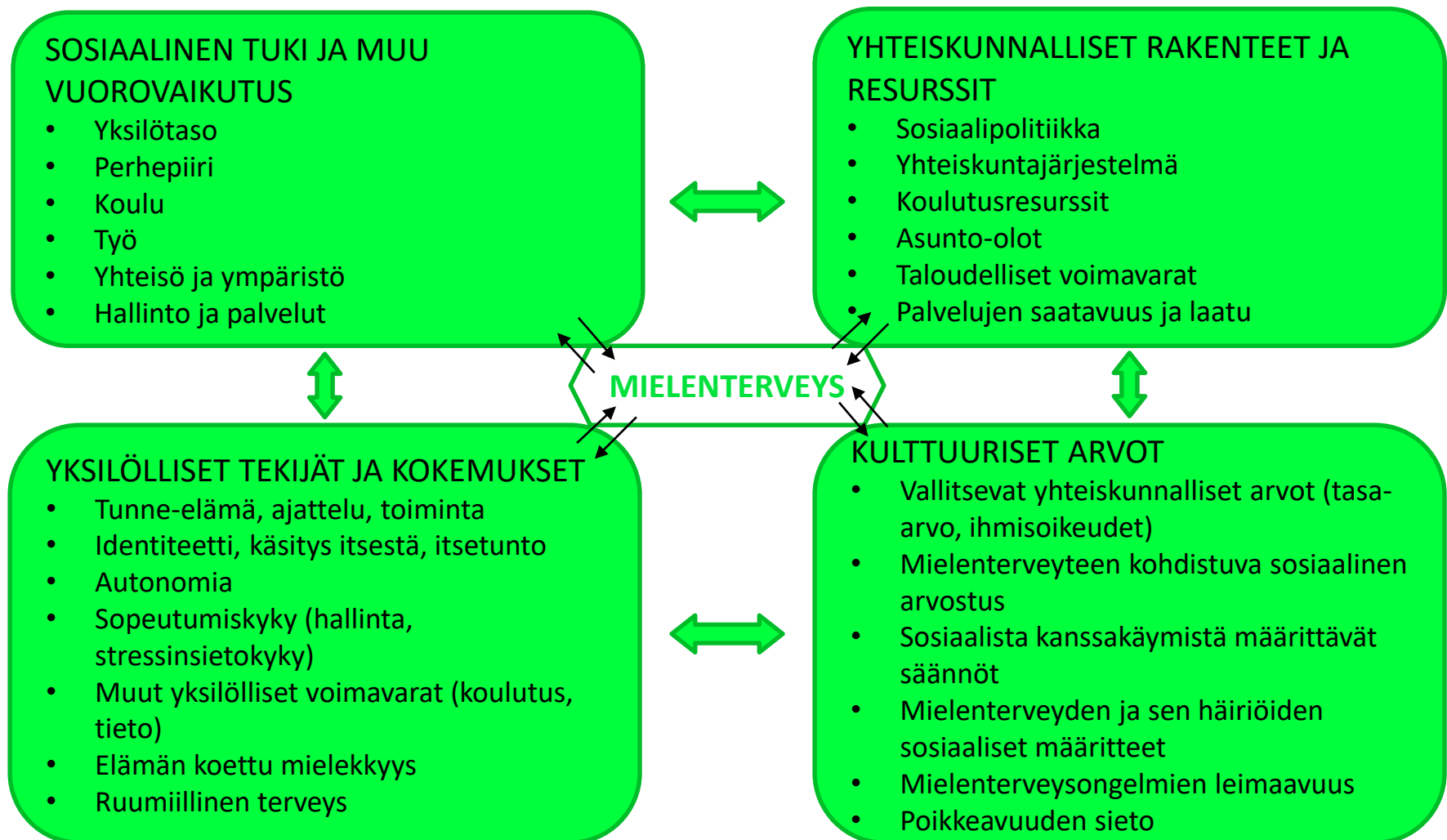
- Kriisiauttaminen
 - Valtakunnallinen kriisipuhelin
 - Kriisivastaanotto
 - Verkkoauttaminen (Tukinet, Sekasin chat)
 - Ryhmätoiminta
- Mielenterveyden edistäminen
 - Lapset ja nuoret – menetelmiä ja aineistoja esiopetuksesta toiselle asteelle
 - Työikäiset, mm. Mielenterveyden ensiapu, yrittäjien Kilta-toiminta,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



PERUSTEHTÄVÄMME ON EDISTÄÄ MIELENTERVEYTTÄ JA EHKÄISTÄ ONGELMIA



MIELENTERVEYS ON MONIMUOTOINEN KÄSITE



MITÄ ON MIELENTERVEYS?

*WHO:n (2013) määritelmän mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy **näkemään omat kykynsä** sekä **kohtaamaan ja selviytymään elämäänsä kuuluvien normaalien haasteiden kanssa** sekä kykenee **työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan***

Mielenterveys ei ole pelkästään mielenterveyden häiriöiden puuttuminen, vaan hyvinvoinnin tila

Mielenterveyden ensiapu - koulutukset mielenterveysosaamisen vahvistajina



**TAVOITTEENA ON
VAHVISTAA
ERIALOJEN
AMMATTILAISTEN
JA VÄESTÖN
MIELENTERVEYS-
OSAAMISTA**

MIELEN- TERVEYS- OSAAMINEN KANSALAIS- TAITONA

Tunnetaidot

Tietoisuustaidot

Sosiaaliset taidot

Vuorovaikutustaidot

Ongelmanratkaisutaidot

Elämän-, arjentaidot

Auttamistaidot

MIELENTERVEYSSOSAAMISELLA TARKOITETAAN...

... tietoja ja taitoja, joiden avulla jokainen voi edistää omaa, läheisten tai asiakkaiden mielenterveyttä. Myös mielenterveyden ongelmien tunnistaminen ja auttaminen kriisitilanteissa ovat olennainen osa mielenterveysosaamista.

Mielenterveysosaaminen vähentää mielenterveysongelmiin liittyviä ennakkoluuloja ja häpeäleimaa, mikä osaltaan kaventaa kansalaisten eriarvoisuutta.

3 ERILAISTA KOULUTUSTA

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.

MIELENTERVEYDEN KÄSI

RAVINTO JA RUOKAILU

- Mitä söit päivän aikana?
- Muistitko syödä välipaloja?
- Kenen kanssa söit?
- Söitkö rauhassa vai oliko kiire?

UNI JA LEPO

- Mihin aikaan menit nukkumaan?
- Nukuitko tarpeeksi?
- Nukuitko hyvin?
- Heräsitkö pirteänä?
- Oliko päivässäsi mukavia oleskeluhetkiä?
- Ehditkö rentoutua ja levätä?

IHMISSUHTEET JA TUNTEET

- Ketä tapasit tänään?
- Mitä teit perheen kanssa?
- Millainen mielialasi oli päivän aikana?
- Kerroitko jollekin tunteistasi?
- Jaksoitko kuunnella ystävää?
- Mistä olit iloinen tai surullinen?

LIIKUNTA JA YHDESSÄ LIKKUMINEN

- Miten liikutit päivän aikana?
- Liikutko jonkun kanssa?
- Millainen liikunta on parasta?
- Millaisen olon liikunta saa sinussa aikaan?

HARRASTUKSET JA LUOVUUS

- Mitä hauskaa teit?
- Teitkö jotain luovaa?
- Millaisesta tekemisestä saat mahtavan tunteen?
- Mikä on sinusta kaunista?
- Paljonko olit tietokoneella tai katsoit televisiota?
- Kenen kanssa harrastit?

ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT ELÄMÄN ERI YMPÄRISTÖISSÄ

- Millaisia hyvää mieltä tuovia valintoja teit päivän aikana?
- Mitä arvostat ja pidät tärkeänä elämässäsi?



Omia selviytymis-
keinoja voi aina vahvistaa

SELVIITYJÄN PURJEET

FYSIOLOGINEN

- Lähten lenkille ja ulkoilemaan.
- Harrastan lempiliikuntalajiani.
- Rentoudun.
- Syön hyvin.
- Nukun riittävästi.

HENKINEN

- Haen turvaa ja toivoa uskonnosta, aatteista ja arvoista.
- Pohdin elämän merkitystä.
- Rukoilen, mietiskelen, hiljennyn.

ÄLYLLINEN

- Hankin asioista lisätietoa.
- Teen suunnitelmia.
- Kirjoitan asioita ylös.
- Ratkaisen pulmia.
- Teen listoja.

LUOVA

- Käytän mieli-kuvitustani.
- Ajattelen myönteisesti.
- Kuuntelen itseäni.
- Etsin uusia tapoja toimia.

TUNTEELLINEN

- Nauran, itken, iloitsen.
- Kerron tunteistani.
- Ilmaisen itseäni ja tunteitani: tanssin, soitan, piirrän, maalaan, nikkaroin, kokkaan.

SOSIAALINEN

- Vietän aikaa kavereiden kanssa.
- Harrastan porukoissa.
- Otan vastaan tukea ja tuen myös muita.
- Jaan kokemuksia muiden kanssa.

mieli
Suomen Mielensterveysseura



© Mielensterveystaidot kasvuun -hankkeet, Suomen Mielensterveysseura. Alkuperäinen lähde: Ayalon 1995. mielensterveysseura.fi • mielensterveysseura.fi/kehittamistoiminta

Turvaverkkoa
voi vahvistaa

TURVAVERKKO



mieli
Suomen Mielenterveysseura

© Mielenterveystaidot kasvuun -hankkeet, Suomen Mielenterveysseura
mielenterveysseura.fi • mielenterveysseura.fi/kehittamistoiminta



Mitä sinulle kuuluu?



VIISI TAPAA VAHVISTAA MIELENTERVEYTTÄ

1. Pidä huolta itsestäsi, nauti elämästä
2. Innostu uudesta
3. Pidä yhteyttä
4. Tunnista tunteet
5. Pyydä tarvittaessa apua

POHDINTAAN...

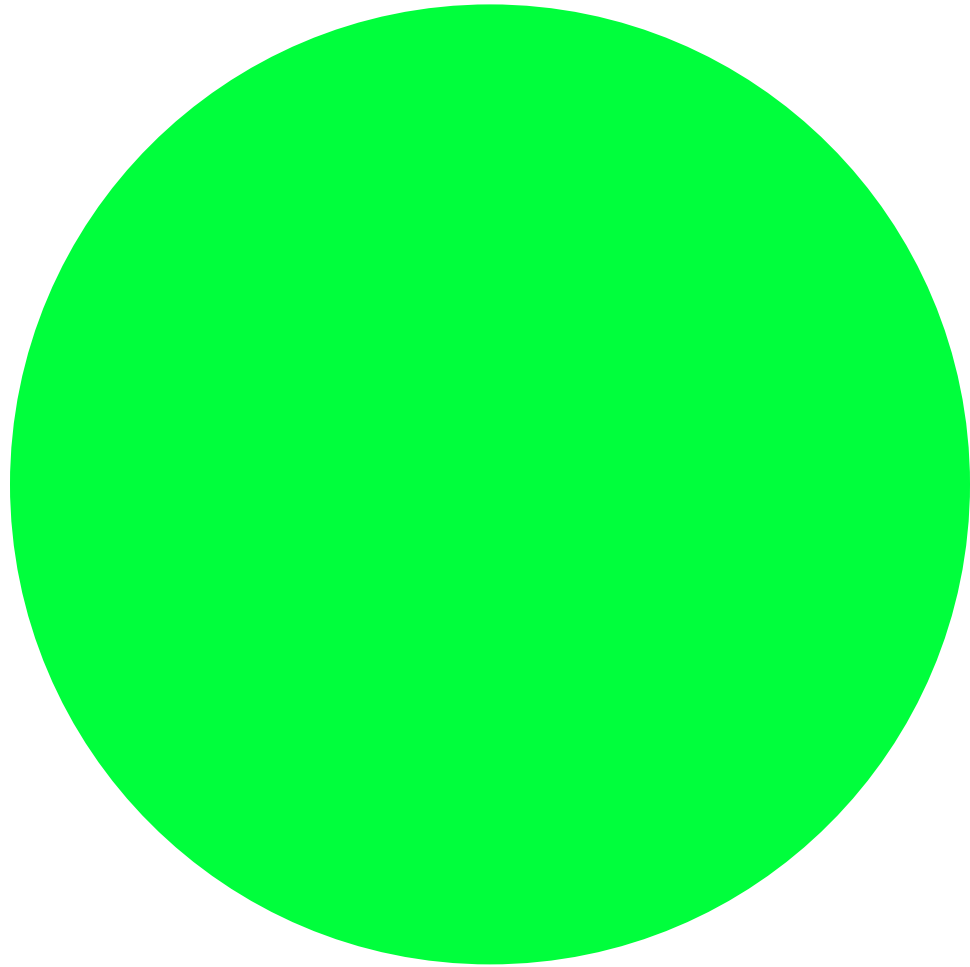
Miten terveystarkastukset edistävät asiakkaan mielenterveyttä?

Millä konkreettisilla keinoilla edistän itse asiakkaan mielenterveyttä?

Millaisia mahdollisia mielenterveyttä
suojaavia tekijöitä ja/tai riskitekijöitä
työttömyyteen liittyy?

Miten itsetuhoisuutta arvioidaan tai se
otetaan puheeksi
terveystarkastuksissa?

MITEN OMA MIELENTERVEYTESI VOI?



Mielenterveyttä voi vahvistaa – mieli.fi