

mielii

Elina Marjamäki
Projektikoordinaattori
Mielenterveyden edistäminen, lapset ja nuoret

Suomen Mielenterveysseura



Suomen Mielensterveysseura ry

- Sitoutumaton kansanterveys- ja kansalaisjärjestö
- Mielensterveyden ja hyvinvoinnin edistäjä:
 - Yhteiskunnallinen vaikuttaminen: poliittinen päätöksenteko, ohjelmat, opetussuunnitelmat, vanupo
 - Mielensterveysosaamisen asiantuntija, kehittäjä ja kouluttaja
 - Kansalaistoiminta ja vapaaehtoistoiminta paikallisten mielensterveysseurojen (56) ja kriisikeskusten (22) kautta
 - Tukea ja apua vaikeissa elämäntilanteissa ja kriiseissä oleville:
 - puhelimitse (kriisipuhelin p. 010 195 202),
 - kasvokkain,
 - ryhmissä
 - verkossa: uutena tukimuotona nuorten Sekasin-chat, ensimmäinen arabiankielinen kriisipuhelin avataan keväällä 2018, Itsemurhien ehkäisykeskus aloitti toimintansa tällä viikolla: matala kynnyks, ei lähetettä, ei ulkopuolisen määritelmää kriisille

Mielenterveys voimavarana

- Mielenterveys on elämäntaitoa, jota voidaan oppia, opettaa, tukea ja vahvistaa.
- Jokaisella on mielenterveyttä mielenterveyden ongelmista, kriisistä tai vaikeasta elämäntilanteesta huolimatta.
- Jokainen tarvitsee mielenterveyttä, vaikkei kärsisikään mielenterveyden ongelmista.
- Mielenterveys on hyvinvoinnin perusta.

Mitä on mielenterveys?

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

Mielenterveys ei siis ole pelkästään mielenterveyden häiriöiden tai ongelmien puuttumista, vaan hyvinvoinnin tila

MIELENTERVEYDEN KÄSI

Näihin voi ittee vaikuttaa

RAVINTO JA RUOKAILU

- Mies söit päivän aikana?
- Muistitko yössä välipaloja?
- Keven kanssa söit?
- Söitkö rauhassa vai olitko kiire?

UNI JA LEPO

- Mihin aikaan menit nukkumaan?
- Nukahtiko tarpeeksi?
- Nukahtiko hyvin?
- Heräisitkö pärteinä?
- Oliko päivässäsi mukavia oleskeluhetkiä?
- Ehditkö rentoutua ja leviää?

IHMISSUHTEET JA TUNTEET

- Ketä tapasit tänään?
- Mitä teli perheen kanssa?
- Millainen mielelläsi oli päivän aikana?
- Kerroitko jollekin tunteistasi?
- Jaksotko kuunnella ystäväsi?
- Mitä olti iloinen tai surullinen?

LIIKUNTA JA YHDESSÄ LIIKKUMINEN

- Miten liikut päivän aikana?
- Liikuntokaverin kanssa?
- Millainen liikunta on parasta?
- Millainen olon liikunta saa sinussa aikaan?

HARRASTUKSET JA LUOVUUS

- Mitä hauskaa teit?
- Teitkö jotain uuvaa?
- Millaisesta tekemisestä saat mieltävän tunteen?
- Mikä on sinusta kovanista?
- Paljonko oit tietokoneella tai katsot televisiota?
- Keven kanssa haurotti?

PÄIVÄN RYTHMI

ARVOT JA PÄIVITTÄISET VALINNAT ELÄMÄN ERI YMPÄRISTÖISSÄ

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

mieli

© 2013 Mielenterveyskeskus
Lääketieteellinen tutkimus- ja kehityskeskus
mielenterveys.fi

MIELENTERVEYDEN KÄSI

TUNTEIDEN TUULIMYLLY

Tutustu tunteisiin

YLLÄTYS

- VOIMA
- HELLYYS
- IHASTUS
- KIINTYMYKSI
- LUOTTAMUS

ILLO

- ALUEITTE
- HILJAINEN
- JÄNNITTE
- TÄRKEYS

VIHA

- TURHAUTUMINEN
- NÖYTYTYYS
- ÄRTYMYKSI
- KATEUS
- RÄIHO

PELKO

- HIUOLI
- UUVUS
- HOKOIS
- ANGSTI
- VAIKKAAMINEN

SURU

- UUKOPOHJAINEN
- KÄIVÄ
- KANHO
- ARIKSI
- PETTYNYKSI

RAKKAUS

- HIUOLI
- UUVUS
- HOKOIS
- ANGSTI
- VAIKKAAMINEN

SUOMEN MIELLEN TERVEYSSEURA

© 2013 Mielenterveyskeskus - Lääketieteellinen tutkimus- ja kehityskeskus
mielenterveys.fi - mielenterveys.fi

MIELENTERVEYDEN KÄSI

Mielenterveyden edistäminen: resilienssin rakentamista

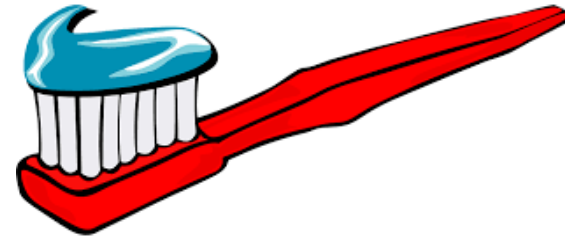
Mielenterveyden edistämisen tavoitteena on psyykkisen hyvinvoinnin lisääminen

Mielenterveys on riippuvainen yhteiskunnan rakenteista:
psykinen hyvinvointi on paras oikeudenmukaisissa, tasa-arvoisissa ja väkivallattomissa yhteisöissä

Taloudellinen tasa-arvo merkittävä mielenterveyttä edistävä tekijä

Mielenterveyden vaaliminen on kuin

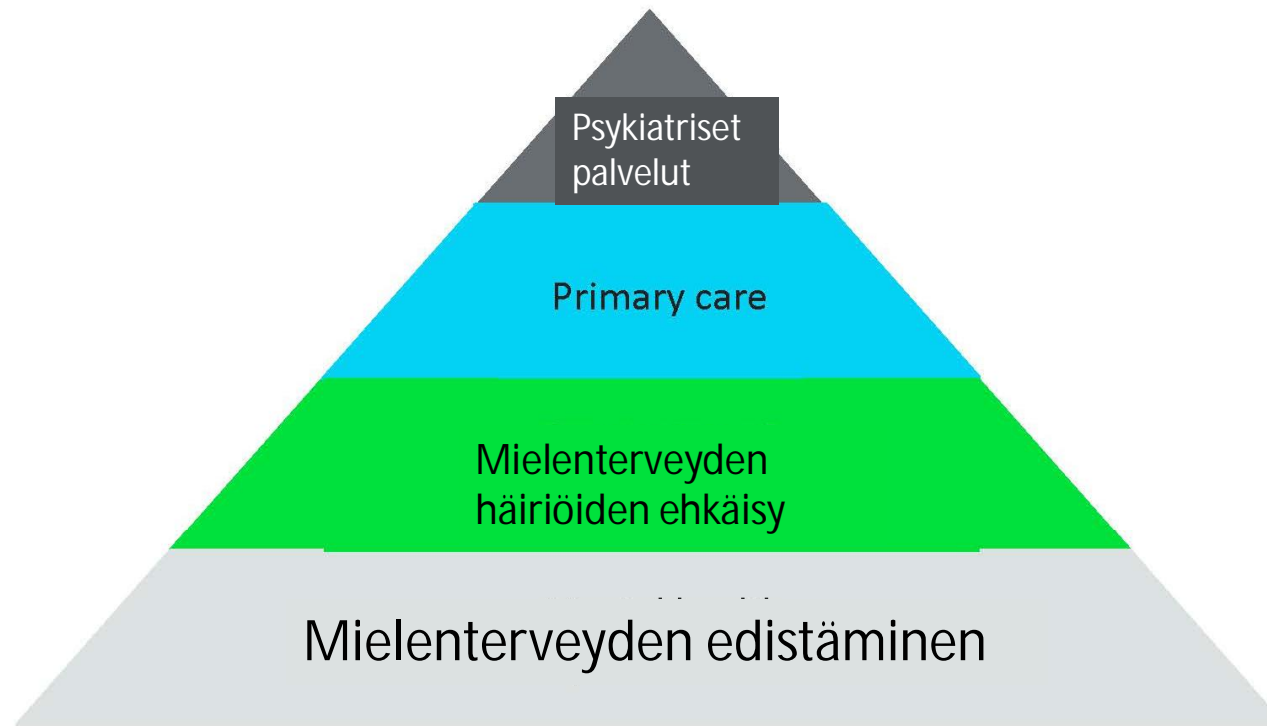
Hampaiden hoitamista:



"Emme voi ajatella, että harjasin hampaani syyskuussa vuonna 2015 ja se saa nyt kyllä riittää"

Samalla lailla meidän on hoidettava ja huollettava mieltämme päivittäin kuin hoidamme esimerkiksi hampaitamme."

Mental health systems



Selviytymistaitoja
Avun hakeminen,
selviytymiskeinojen
tunnistaminen, merkityksellinen
elämä

Seksuaalisuutta
Seksuaalisuus, läheisyys,
rakkaus, hyväksytyksi tuleminen

Turvaverkkoa
Tuen ja avun saaminen kotona,
koulussa, työelämässä, verkossa ja
yhteiskunnassa.

Vuorovaikutustaitoja,
ystävyyttä,
yhteisöllisyyttä

Stressin hallintaa
ja palautumista

Tunnetaitoja:
Tunnistaminen,
hyväksyminen,
empatia, sietolaari

Itsetuntemusta:
Arvot, vahvuudet,
arvostaminen

Päivän rutiineja:
elämäntavat ja
niiden merkitys:
tehokkuudesta on
selvää näyttöä

Osallisuutta:
Vaikuttamista omiin
ja y.k. asioihin

Mielenterveys voimavarana ja resurssina



Lasten ja nuorten mielenterveyden edistämisen areenat

Paras paikka edistää lasten ja nuorten mielenterveyttä on se ympäristö, jossa lapset ja nuoret viettävät aikaa: koti, päiväkoti, koulu, harrastukset ja nuorisotyön kenttä.

Parhaita lasten ja nuorten mielenterveyden edistäjiä ovat vanhemmat ja ammattilaiset, jotka työskentelevät lasten ja nuorten parissa – varhaiskasvattajat, opettajat, valmentajat, nuorisotyöntekijät