



mieli
LIIKKEELLE

mieli
Suomen Mielenterveys ry

Opiskelijoiden mielenterveys ja sen edistäminen

Mieli liikkeelle -hankkeen webinaari 31.8.2022



Esityksen sisältö

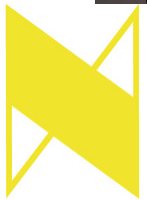
- Keitä olemme ja mistä tulemme?
- Mitä on mielenterveys?
- Miten mielenterveyttä edistetään?
- Miten opiskelijoiden mieli voi?

Eeva Kolttola

Nyyti ry



- Nyyti ry:ssä asiantuntijana toiselle asteelle suuntautuvissa hankkeissa, pääpaino ammattilaisille suunnatussa koulutuksessa. Mukana Iloliike-hankkeessa.
- Nyyti ry on vuonna 1984 perustettu opiskelijoiden mielenterveyttä ja opiskelukykyä edistävä järjestö.
- Nyytin toiminnan pääasiallisena kohderyhmänä ovat korkeakouluopiskelijat, mutta jonkin verran on myös toiselle asteelle suunnattua toimintaa. Muun muassa koulutamme, järjestämme vertaisryhmiä ja pyrimme vaikuttamaan mielenterveyden huomioimiseen yhteiskunnassa.



Anni Helotie

MIELI ry



mieli125

- Mieli ry:ssä asiantuntijana, vastuualueena toisen asteen oppilaitosten ammattilaisten mielenterveysosaamien vahvistaminen. Mukana Iloliike-hankkeessa.
- Mieli ry on vuonna 1897 perustettu mielenterveysjärjestö, jonka tarkoituksena on edistää mielenterveyttä, tarjota tukea ja apua sekä ennaltaehkäistä mielenterveyden ongelmia.
- Tarjoamme koulutusta ja kehitämme erilaisia mielenterveystaitoja vahvistavia materiaaleja ja työvälineitä ammattilaisten käyttöön.

Ei ole terveyttä
ilman
mielenterveyttä



mieli
Suomen Mielenterveys ry

mieli
LIIKKEELLE

Miksi puhumme juuri mielenterveydestä?

- Mielenterveys on osa terveyttä ja siitä on voitava puhua kuten fyysisestä terveydestäkin.
- On tärkeää purkaa mielenterveyteen ongelmakeskeisyyden vuoksi liittyvää stigmaa.
- Ongelmienkaan ei pitäisi olla hävettäviä, vaan aivan luonnollisia ihmisyyteen liittyviä asioita.

WHO:n määritelmä mielenterveydestä 2018

Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. Mielenterveys on enemmän kuin mielenterveyden häiriöiden puuttuminen.



Mitä mielen terveys on?

Elämän merkityksellisyyttä

- Elämäniloa
- Tulevaisuuden uskoa
- Optimismia
- Sinnikkyyttä ja joustavuutta
- Leikillisyyttä ja huumoria

Tyytyväisyyttä itseän ja elämään

- Kykyä rakastaa
- Itsensä arvostamista ja hyvää itsetuntoa
- Toisista välittämistä
- Tasapainoa ja hyvinvointia

Sosiaalista osallistumista

- Toimivia vuorovaikutustaitoja
- Kykyä ilmaista tunteita
- Kykyä solmia kestäviä ihmissuhteita

Henkistä kasvua ja kehittymistä

- Kykyä ja halua oppia uutta
- Omien vahvuuksien mahdollisuuksien tiedostamista

Selviytymistä haasteista ja kuormituksesta

- Toimintakykyä ja elinvoimaisuutta

**Mielenterveyttä
voi kerryttää ja
vahvistaa.**



mieli
Suomen Mielenterveys ry

mieli
LIIKKEELLE

Mielenterveyden edistäminen

- **Mielenterveys on voimavara, osa terveyttä ja tärkeä yksilön hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta.**
- **Mielenterveyden edistäminen on toimintaa, joka tukee hyvän mielenterveyden toteutumista ja jonka tavoitteena on vahvistavien ja suojaavien tekijöiden lisääminen.**
- **Mielenterveyden edistämisellä voi olla yhteisön positiivisen mielenterveyden lisäämisen kautta myös mielenterveyden häiriöitä ehkäisevä vaikutus.**

Lähde: THL



NYYTI RY

mieli
Suomen Mielenterveys ry

Mielenterveyttä edistetään eri tasoilla

1. Yksilötasolla
 - tukemalla esimerkiksi itsetunnon ja elämänhallinnan vahvistamista
2. Yhteisötasolla
 - vahvistamalla sosiaalista tukea ja osallisuutta
 - lisäämällä lähiympäristöjen viihtyisyyttä ja turvallisuutta
3. Rakenteellisella tasolla
 - turvaamalla taloudellinen toimeentulo
 - tekemällä yhteiskunnallisia päätöksiä, jotka vähentävät syrjintää ja epätasa-arvoa.

Lähde: THL



NYTYT RY

mieli
Suomen Mielenterveys ry

mieli
LIIKKEELLE

**Vaikuttavinta on
tukea jokaisen
nuoren
mielenterveyttä jo
ennaltaehkäisevästi.**



mieli
Suomen Mielenterveys ry

mieli
LIIKKEELLE

Positiivinen mielenterveys

Positiivisen mielenterveyden käsite pyrkii siirtämään ajattelua pois sairaus- ja ongelmakeskeisyydestä.

Ajatuksena on, että positiivinen mielenterveys on enemmän kuin mielenterveyshäiriöiden puuttuminen.

Vaikka ihmisellä ei ole diagnosoitua mielenterveyden häiriötä, hänellä voi olla puutteita psyykkisessä hyvinvoinnissa. Toisaalta mielenterveyshäiriötä sairastavalla voi olla kohtalaisesti psyykkistä hyvinvointia.

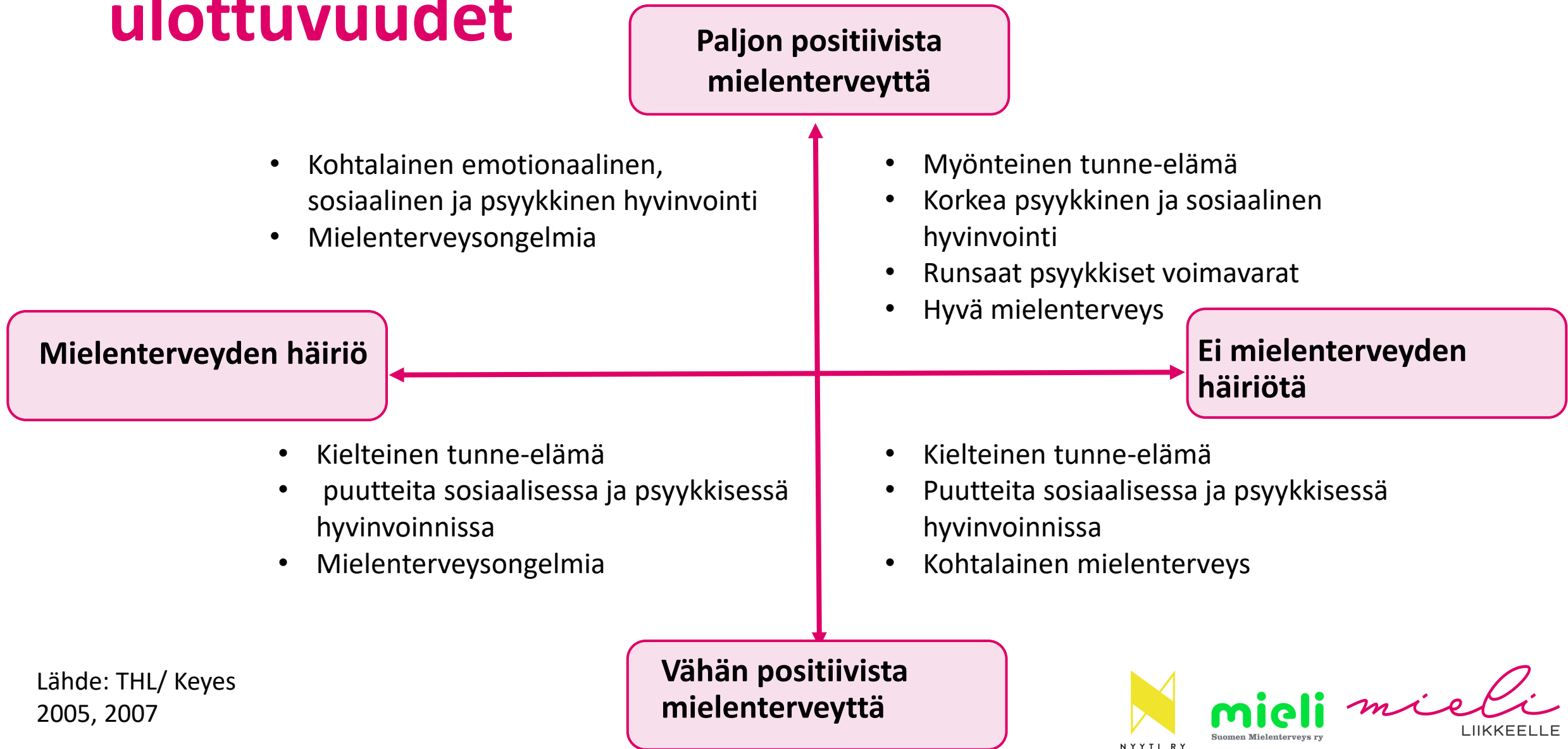
Lähde: THL



mieli
Suomen Mielenterveys ry

mieli
LIIKKEELLE

Mielenterveyden ulottuvuudet



Lähde: THL/ Keyes
2005, 2007

**Yksi keskeisimmistä
mielenterveyteen vaikuttavista
tekijöistä ovat tunteidot.**



mieli
Suomen Mielenterveys ry

Tunnetaidot

- **Tunnetaidot ovat kaikkia niitä taitoja, joita käytämme yrittäessämme vaikuttaa siihen, miltä itsestämme tai toisista ihmisistä tuntuu**
- **Hyvät tunnetaidot tarkoittavat sitä, että tiedostaa ja ymmärtää kuhunkin tilanteeseen liittyvät tunteet ja osaa toimia niin, että tunteet tulevat huomioiduksi**
- **Tunnetaidot koostuvat tiedoista ja taidoista. Tiedät, miltä itsestäsi ja muista tuntuu. Tiedät myös miten nuo tunteet vaikuttavat toimintaan ja miten voit toiminnassasi ottaa ne huomioon. Taidot tarkoittavat näiden tietojen hyödyntämistä; osaat ajatella ja toimia tunteet huomioiden.**

Lisätietoa aiheesta: Lahtinen, Anulisa & Rantanen, Jarkko (2018). Tunnetaidot opetustyössä.



mieli
Suomen Mielenterveys ry

mieli
LIIKKEELLE

Miten opiskelijoiden mieli voi?



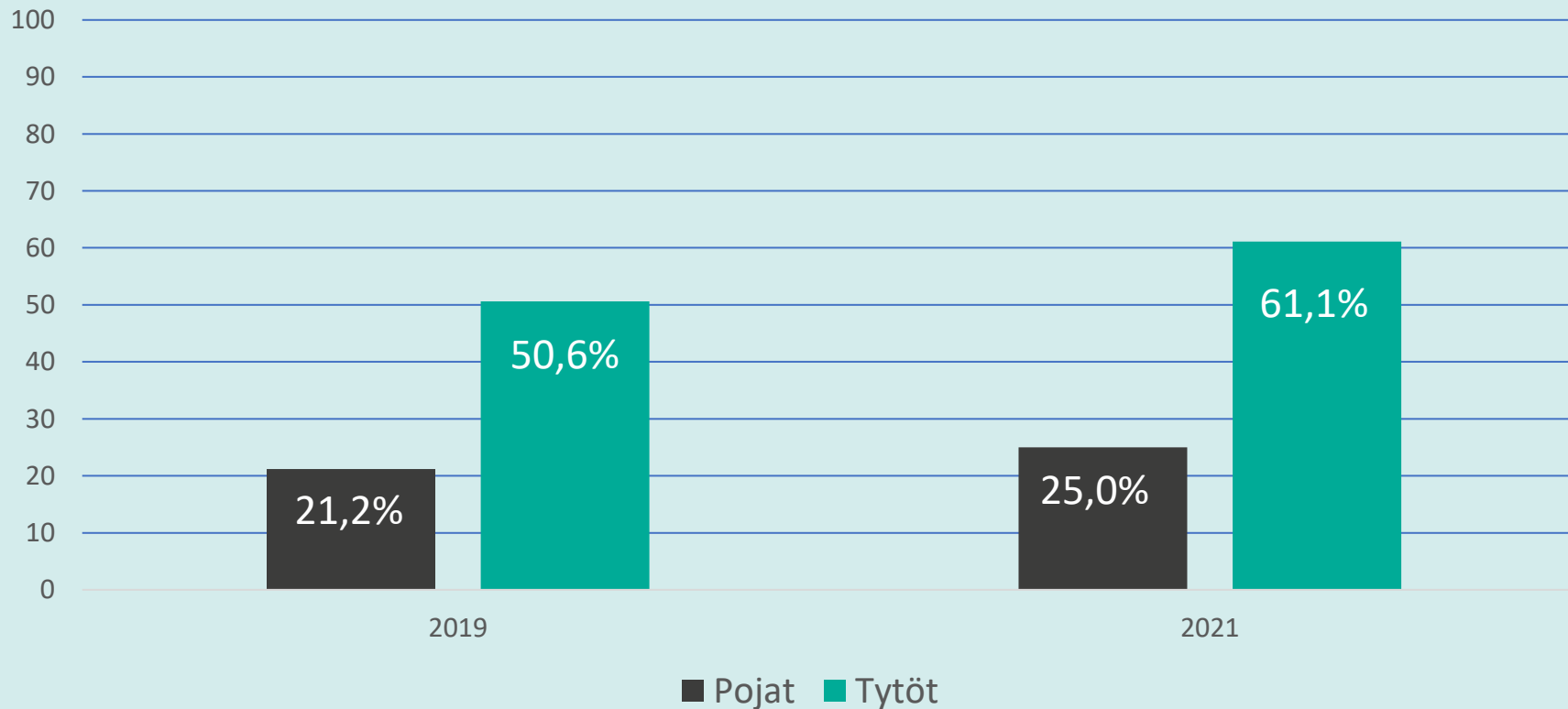
NYTYT RY

mieli
Suomen Mielenterveys ry

mieli
LIIKKEELLE

Moni opiskelija on huolissaan omasta mielialastaan 1/2

”Olen ollut huolissani omasta mielialastani kuluneen 12kk:n aikana”
lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoilla

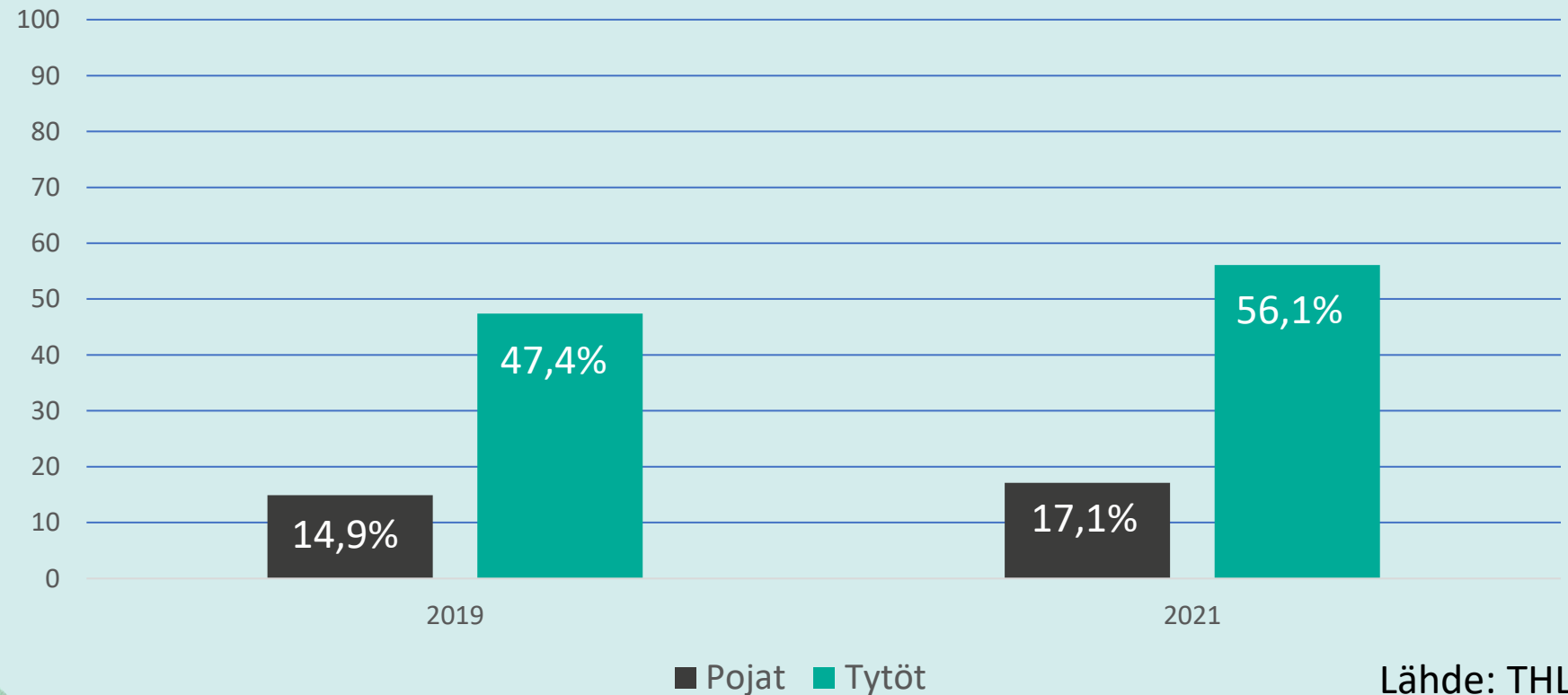


Lähde: THL
Kouluterveyskysely
2021

Moni opiskelija on huolissaan omasta mielialastaan 2/2

”Olen ollut huolissani omasta mielialastani kuluneen 12kk:n aikana”

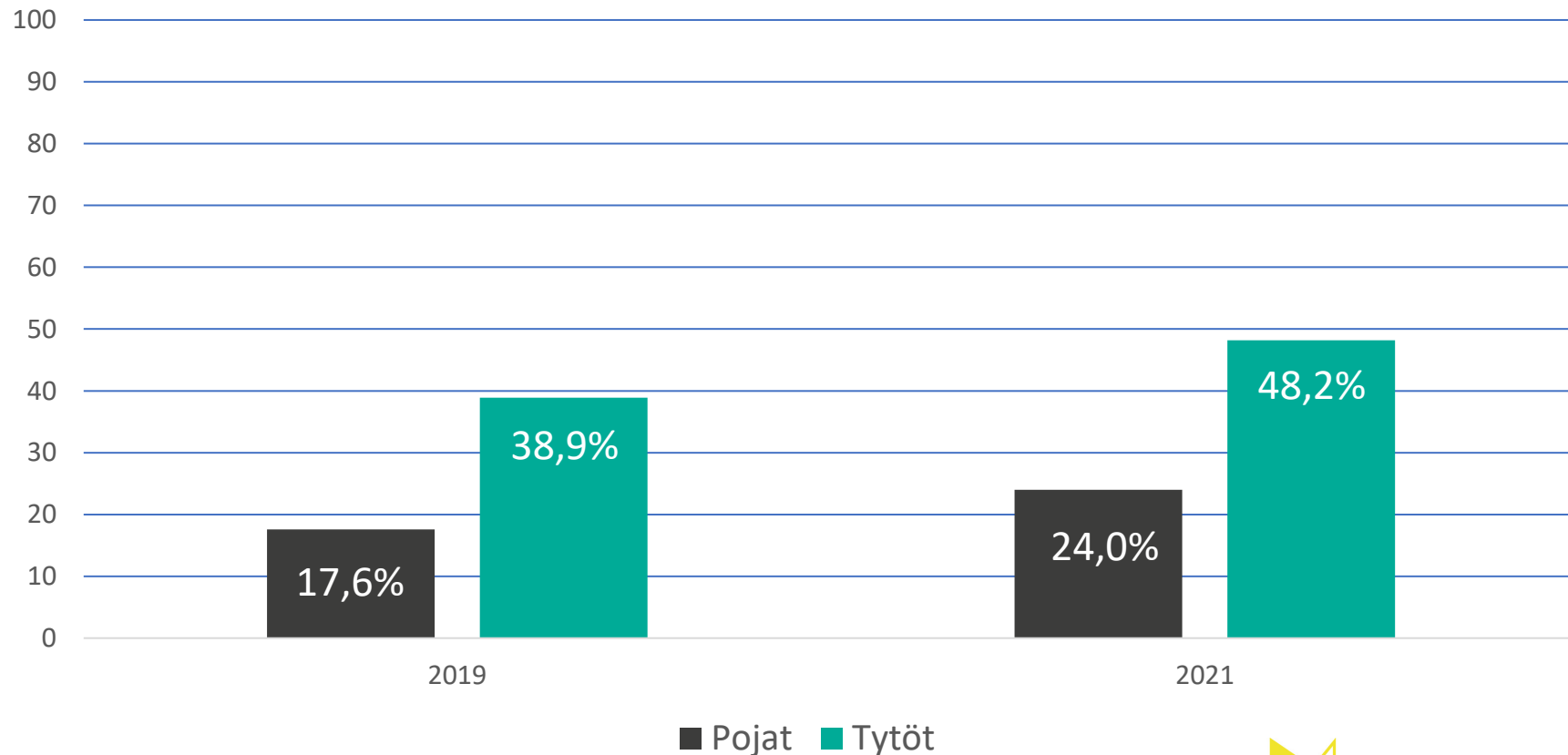
Ammatillinen oppilaitos 1. ja 2. vuoden opiskelijoilla



Lähde: THL
Kouluterveyskysely
2021

Yhä useampi opiskelija uupuu 1/2

Uupumusasteinen väsymys koulutyössä
lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoilla



Lähde: THL
Kouluterveyskysely
2021

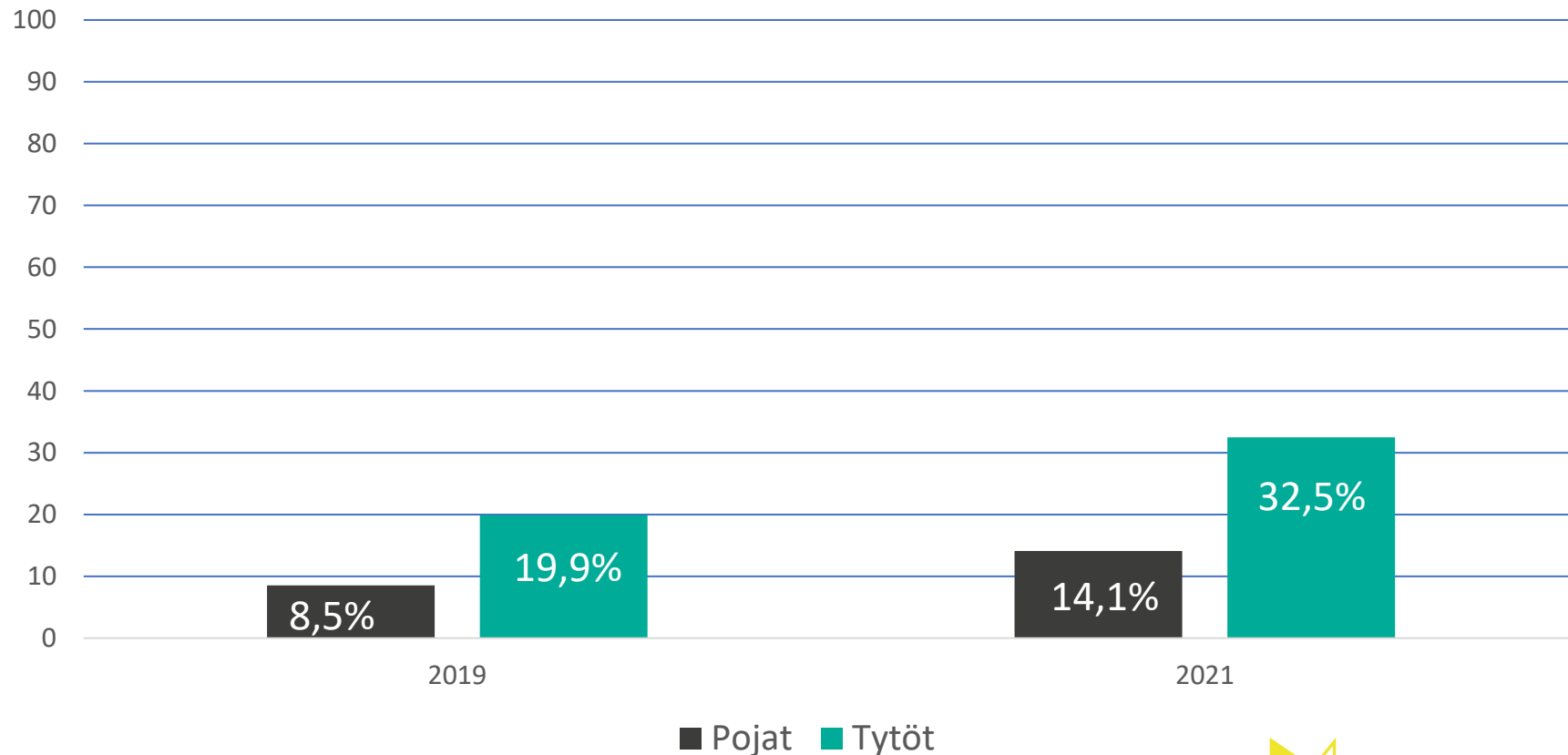


mieli
Suomen Mielenterveys ry

mieli
LIIKKEELLE

Yhä useampi opiskelija uupuu 2/2

Uupumusasteinen väsymys koulutyössä
ammattillisen oppilaitoksen opiskelijoilla



Lähde: THL
Kouluterveyskysely
2021



mieli
Suomen Mielenterveys ry

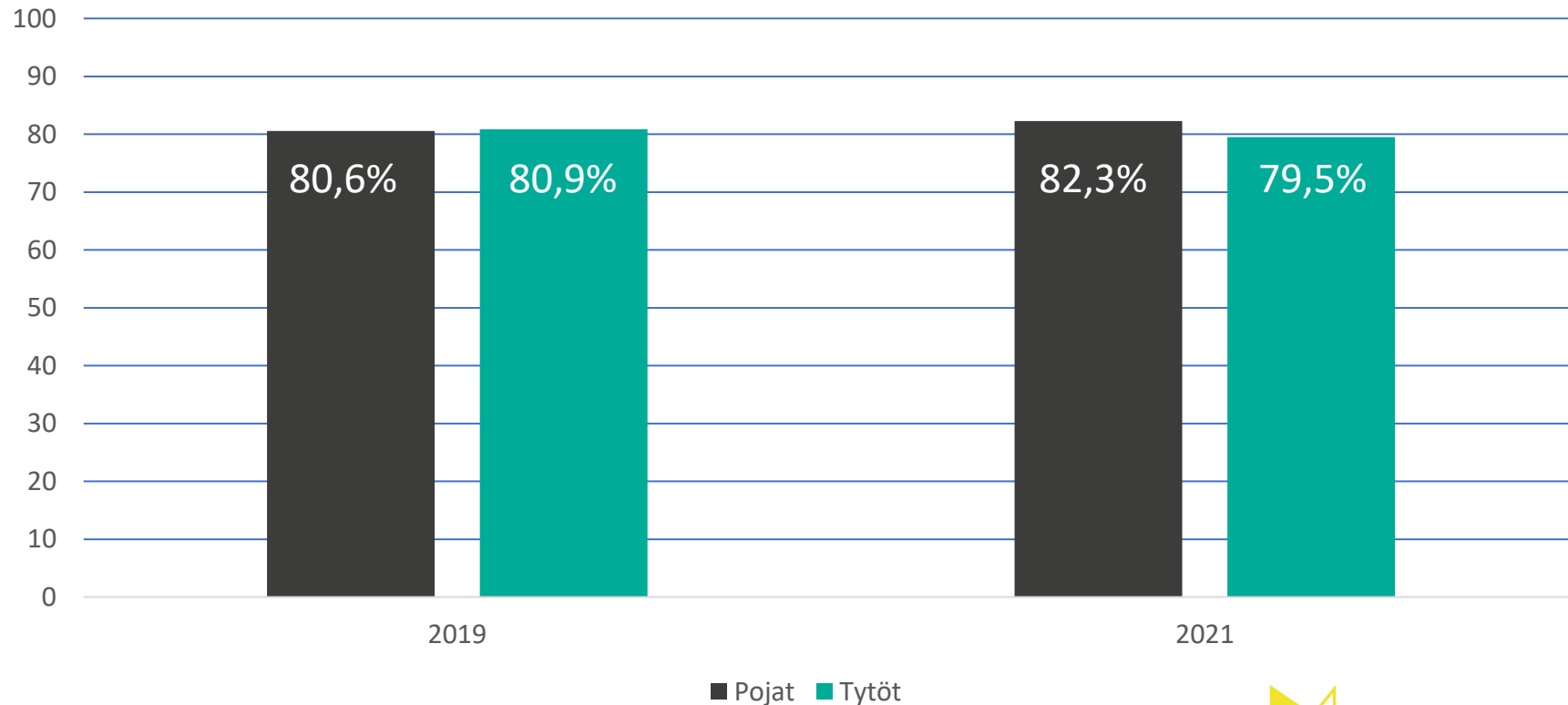
mieli
LIIKKEELLE

Uupumus ja nuoruus

- Nuorena identiteetti on vielä jäsentymätön.
- Psyykinen ja fyysinen kehitys vie voimia, neurologinen kehitys on vielä kesken.
- Nuoruuteen kuuluu mielialan vaihtelua ja jopa lievää mt-oireilua: miten tunnistaa, milloin oireet ovat vakavampia? (Aina kannattaa ottaa asia puheeksi!)
- Viivästynyt unirytm ja vähäisen unen aiheuttama väsymys ovat omiaan lisäämään väsymistä.
- Ei vielä niin paljon kokemusta haasteista selviämisestä esim. oman työskentelyn organisointi, vaikeudet ihmissuhteissa.

Apua saa kun sitä pyytää 1/2

”Olen saanut apua ja tukea koulun aikuisilta mielialaan
liittyvissä asioissa ”
lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat



Lähde: THL
Kouluterveyskysely
2021



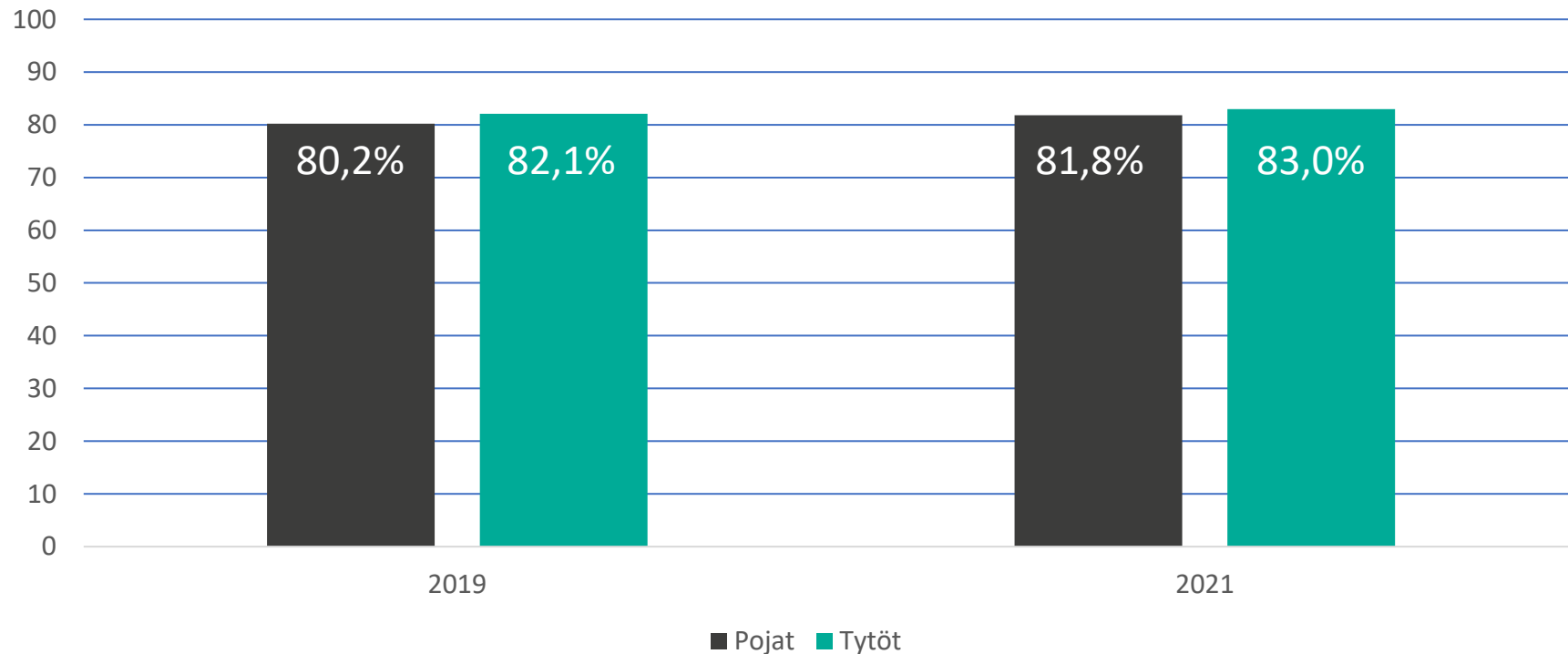
mieli
Suomen Mielenterveys ry

mieli
LIIKKEELLE

Apua saa kun sitä pyytää 2/2

”Olen saanut apua ja tukea koulun aikuisilta mielialaan liittyvissä asioissa ”

Ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijat



Lähde: THL
Kouluterveyskysely
2021

Pohdittavaksi

Nuoruus on kasvun ja muutoksen, itsenäistymisen ja identiteetin muodostumisen aikaa.

Onko nuoruudessa riittävästi tilaa ilolle ja kiireettömyydelle?

Kiitos!

eeva.kolttola@nyyti.fi

anni.helotie@mieli.fi



mieli
LIIKKEELLE

Likes
by jamk

mieli
Suomen Mielenterveys ry