

# mieli

**Suomen Mielenterveysseura**

## **Mielenterveysseura mielenterveyden vahvistajana työelämässä**

Avoimet ovet 28.2.2018  
Sinikka Kaakkuriniemi  
järjestöjohtaja

mieli

## Mielenterveyden häiriöt ja ongelmat ovat yleisiä



Lähes jokainen kokee jossain elämänsä vaiheessa mielenterveyden ongelmia



Lähes joka toinen suomalaisista kokee mielenterveyden häiriön elämänsä varrella

**31 %**

Lähes joka kolmas ei tiedä, miten toimia, jos pitäisi ottaa puheeksi mielenterveysasioita tai hakea apua

**70 %**

Masennuspotilaista 70 prosenttia salaa tilansa, usein erilliskohtelun ja syrjinnän pelossa

## Työ tukee mielenterveyttä

- Osallisuuden kokemus
- Merkityksellisyyden tunne
- Onnistumisen kokemukset
- Itsetunnon vahvistuminen
- Yhteisöllisyys
- Arjen rytmittyminen
- Monelle osa identiteettiä
- Taloudellinen turva

## Työ myös kuormittaa mieltä

- Työkuorma
- Osallisuuden ja hallinnan puute työpaikalla
- Yksitoikkoiset tai epämiellyttävät tehtävät
- Rooliepäselvyys ja -konflikti
- Arvostuksen puute
- Epäoikeudenmukaisuus
- Huonot henkilöiden väliset suhteet
- Huonot työolosuhteet
- Huono johtajuus ja viestintä
- Työn ja kodin vaatimusten ristiriita

WHO (2005), Mental Health Policies and Programmes in the Workplace

7.3.2018

5

mielenterveysseura.fi

**mieli**

## Mielenterveyden ongelmat ja stigma

- Mielenterveyden ongelmiin liittyy usein häpeäleima, eli stigma
- Stigma alistaa ja eristää
- Työelämässä se saattaa johtaa taitojen alikäyttöön tai poissaoloihin
- Stigma estää tai vaikeuttaa avun pyytämistä ja varhaista hoitoon hakeutumista
- Leimautumispelko on usein suurempi kuin todellinen leimautuminen
- Stigmaa kohtaavat tai sitä pelkäävät samaistuvat ympäristön asenteisiin, mistä seuraa itsensä väheksymistä

7.3.2018

6

mielenterveysseura.fi

**mieli**

## Mitä tarvitaan työssä kukoistamiseen

- Tunnetaitoja
- Vuorovaikutusta ja yhteistyötä
- Myötätuntoa
- Hyviä elämäntapoja
- Työmotivaatiota
- Stressin säätelyä
- Omien rajojen tiedostamista
- Naurua
- Myönteisyyttä
- Johdon tukea ja arvostusta

7.3.2018

7

mielenterveysseura.fi

**mieli**

## Mielenterveyden ensiapu®1 -koulutus

### Koulutuksessa osallistuja

saa tietoa mielen hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä.  
rohkastuu huolehtimaan omasta ja läheisten mielenterveydestä.  
saa taitoja selvittää elämään kuuluvista vastoinkäymisistä.

### Koulutuksessa on viisi osiota:

Mitä hyvä mielenterveys on?  
Tunnetaidot  
Elämän monet kriisit  
Ihmissuhteet ja vuorovaikutus  
Elämänhallinta

7.3.2018

8

mielenterveysseura.fi

**mieli**

## Mielenterveyden ensiapu®2 -koulutus

### Koulutuksessa osallistuja

Saa tietoa yleisimmistä mielenterveyden häiriöistä ja niiden oireista.

Saa valmiuksia tarjota apua ja ohjata hoitoon.

Oppii soveltamaan mielenterveyden ensiavun askeleita.

### Koulutuksessa käsitellään seuraavia häiriöitä ja niiden ensiapua:

Masennus

Ahdistuneisuus

Psykoosi

Päihdeongelma

Mielenterveyden kriisit

7.3.2018

9

mielenterveysseura.fi

mieli

## Auttamisen askeleet työyhteisössä

1. Jos huomaat muutoksia työkaverisi voinnissa ja sinussa herää huoli, ota se puheeksi.
2. Varaa aikaa kohtaamiselle. Kuuntele avoimena ja tuomitsematta.
3. Tarjoa tietoa mielenterveyden vahvistamiskeinoista.
4. Kannusta huolehtimaan itsestä ja omasta hyvinvoinnista.
5. Rohkaise tarvittaessa hakemaan ammattiapua ja vertaistukea.

7.3.2018

10

mielenterveysseura.fi

mieli

## Työelämän mielenterveyden ensiapu- tavoitteet

- tietoa mielenterveydestä osana ihmisen hyvinvointia
- tietoa työn merkityksestä mielenterveydelle
- taitoja oman ja työyhteisön mielenterveyden vahvistamiseen sekä ongelmien ennaltaehkäisyyn
- perustietoja tavallisimmista mielenterveyden häiriöistä ja taitoja varhaiseen tukeen

### Yrittäjien hyvinvointikilta

- Hyvinvointikoulutus
- kiltaryhmät

7.3.2018

11

mielenterveysseura.fi

**mieli**

## Elämän kriisitilanteissa auttaa 22 kriisikeskuksen kriisikeskusverkosto

- voi hakeutua ilman lähetettä varaamalla ajan suoraan kriisikeskuksesta.
- kriisiapu on lyhytkestoista ja tarvittaessa eteenpäin ohjaavaa
- kriisikeskuksessa voi asioida nimettömänä
- palvelut ovat maksuttomia.
- kriisivastaanotolla voi asioida yksin, puolison tai perheen kanssa.
- kriisikeskuksissa työskentelee sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia että vapaaehtoisia tukihenkilöitä.

7.3.2018

12

mielenterveysseura.fi

**mieli**

## **Ammatillisesti ohjattu ryhmätoiminta elämän kriiseistä selviytymisen tukena**

### **Ryhmissä voi:**

- jakaa tunteita ja kokemuksia luottamuksellisesti vertaisten kesken,
- vahvistaa voimavaroja ja löytää uusia tulevaisuuden näkymiä
- löytää uusia selviytymiskeinoja
- ehkäistä kriisin pitkittymistä, yksinäisyyttä ja syrjäytymistä.

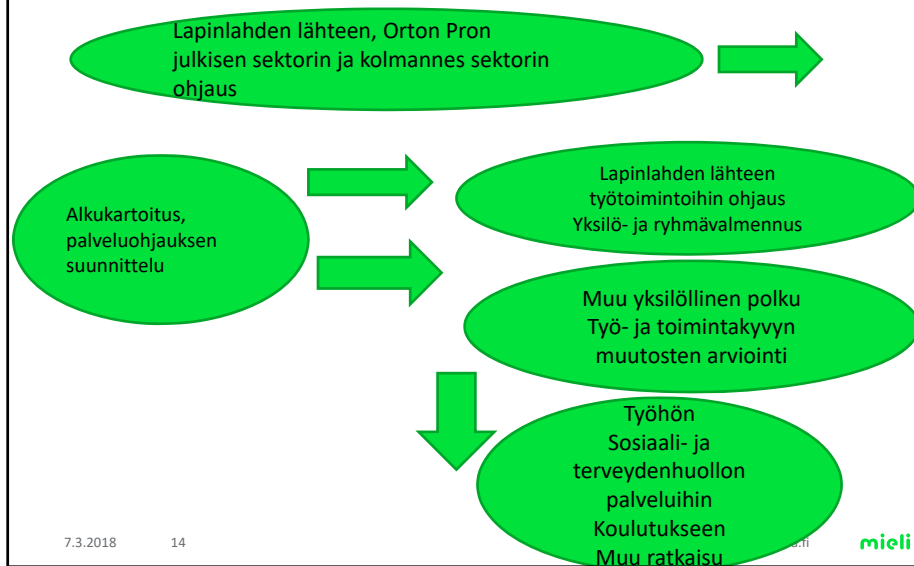
7.3.2018

13

mielenterveysseura.fi

**mieli**

## **ONNISTU OSALLISUUDEN LÄHTEELLÄ- parantaa työelämän ulkopuolella olevien työkäisten työ- ja toimintakykyä, sosiaalista osallisuutta ja työllistymistä**

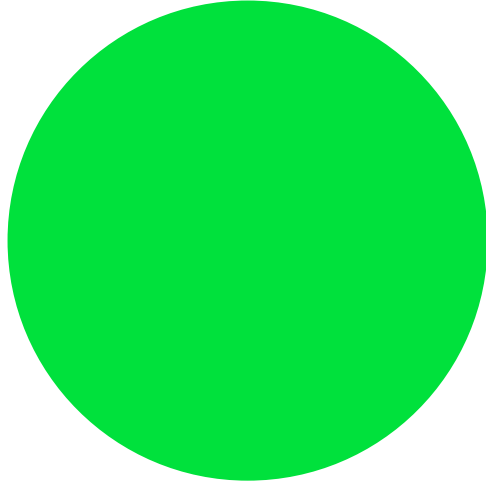


7.3.2018

14

mieli

**mieli**



**Kiitos!**