



mieli

**Nuorten mielenterveyden
vahvistaminen 1.10.2025**

Elina Marjamäki

asiantuntija, mielenterveyden edistäminen

MIELI Suomen Mielenterveys ry

- Jo 128 vuotta työtä mielenterveyden hyväksi Suomessa. Perustettu 1897.
- Valtakunnallinen, yleishyödyllinen kansalaisjärjestö
- 1. Vaikutamme politiikkaan, päätöksentekoon, opetussuunnitelmiin ”mielenterveys kaikissa politiikoissa”
- 2. Mielenterveyden edistäjä, kehittäjä ja kouluttaja (0-100 v)
- 3. Annamme apua ja tukea kriiseissä ja vaikeissa elämäntilanteissa oleville
- 4. Tarjoamme mielekästä vapaaehtoistyötä



29
yhteisö-
jäsentä

mieli.fi



53
jäsen-
yhdistystä,
joilla
4700
jäsentä



22
kriisi-
keskusta



3000
vapaa-
ehtoista



156
työntekijää
keskustoimistossa



- Jäsenyhdistys
- Jäsenyhdistys, jossa toimii kriisikeskus

mieli

Mitä nuorille kuuluu mielenterveyden näkökulmasta?

Miten olla vanhempana tukena nuoruuden myrskyissä?

Mitä nuoret toivovat vanhemmiltaan?

Miten kiusaaminen vaikuttaa mielenterveyteen?

Aikuisen oma jaksaminen

Mistä tukea ja apua?



Mielenterveyden kivijalka rakennetaan arjessa

Mielenterveystaitoja voidaan oppia, opettaa, tukea ja vahvistaa kaikissa tilanteissa

- Arjen valinnat ja tavat
- Tunnetaidot, vaikeiden tunteiden sietäminen
- Vuorovaikutustaidot, kaveritaidot ja kiusaamisen ehkäisy
- Itsetuntemus, itsearvostus, vahvuuksien tunnistaminen
- Selviytymistaidot; arjen kuormitus, kriisit
- Avun hakemisen taidot
- Turvaverkosta huolehtimisen taidot
- Rentoutumisen ja palautumisen taidot
- Stressin kanssa toimeen tulemisen taidot
- Itsemyötätunnon taidot
- Arvot
- Toiveikkuuden ja optimismin taidot
- Digitaalisen hyvinvoinnin taidot; some ja mielenterveys

**Motivaatio
herää!**

**Mitä sinun
nuoresi tarvitsee
juuri nyt?**



Nuorten mielenterveyttä rasittavat y.k. tekijät



mieli.fi



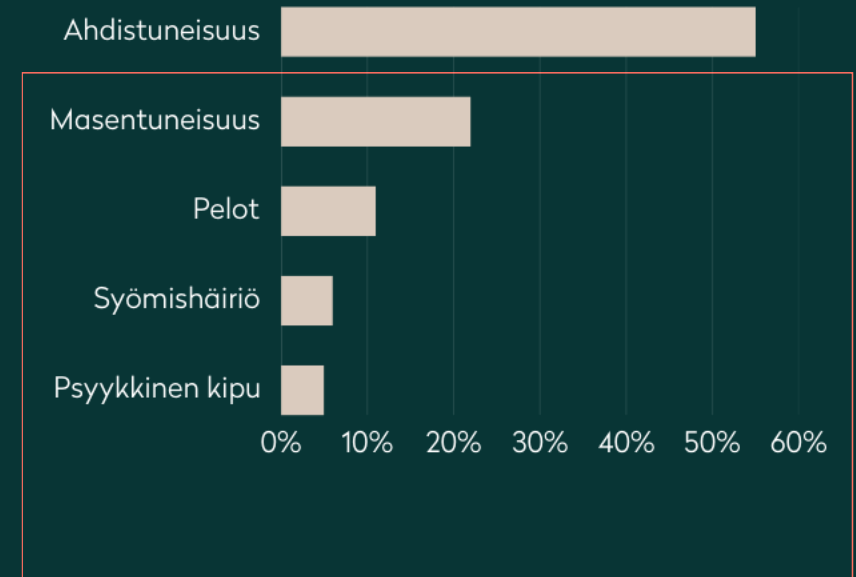
Kevään 2025 perusopetuksen 8.-9 luokkalaista

- tytöistä **34 prosenttia** ja pojista **yhdeksän prosenttia** oli kokenut kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta.
- Ahdistuneisuuden yleisyydessä ei ole tapahtunut suuria muutoksia edelliseen kyselyvuoteen verrattuna.
- Tulokset kertovat nuorten itse raportoimista oireista, eivät diagnooseista.

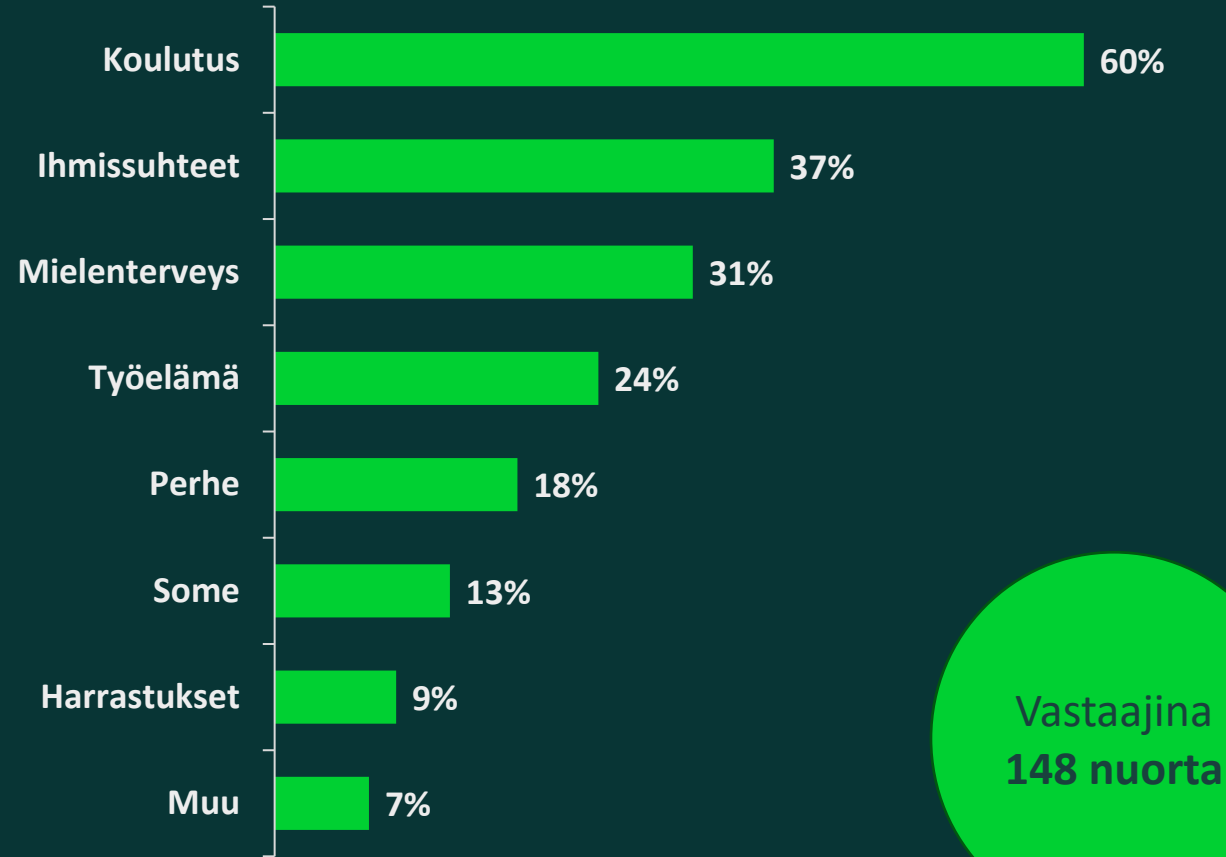


Paha olo edelleen tyypillisin yhteydenoton syy

Jokainen chat-keskustelu tilastoidaan ja päivystäjä voi valita keskustelulle maksimissaan kolme keskeistä yhteydenoton syytä, sekä näille tarkennukset. Häiriöyhteydenottoja oli 3,5% kaikista tilastoiduista keskusteluista.



Missä elämänpiireissä olet kokenut paineita?



mieli.fi

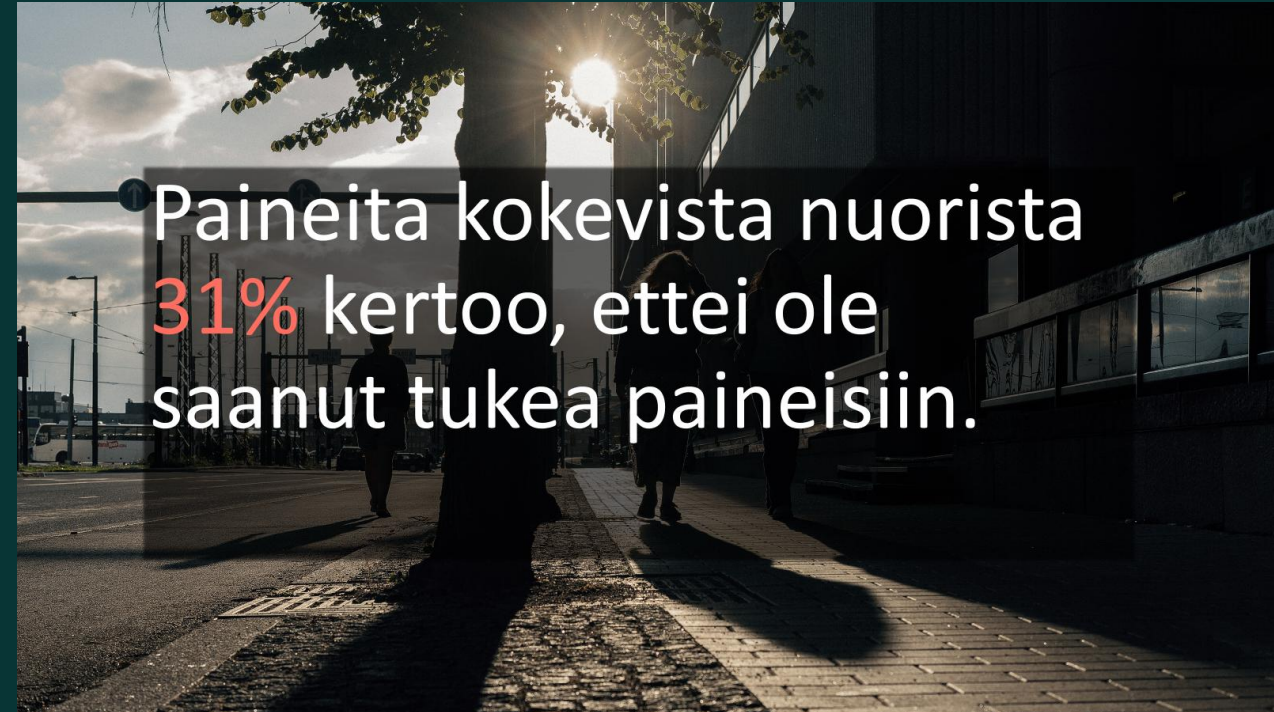
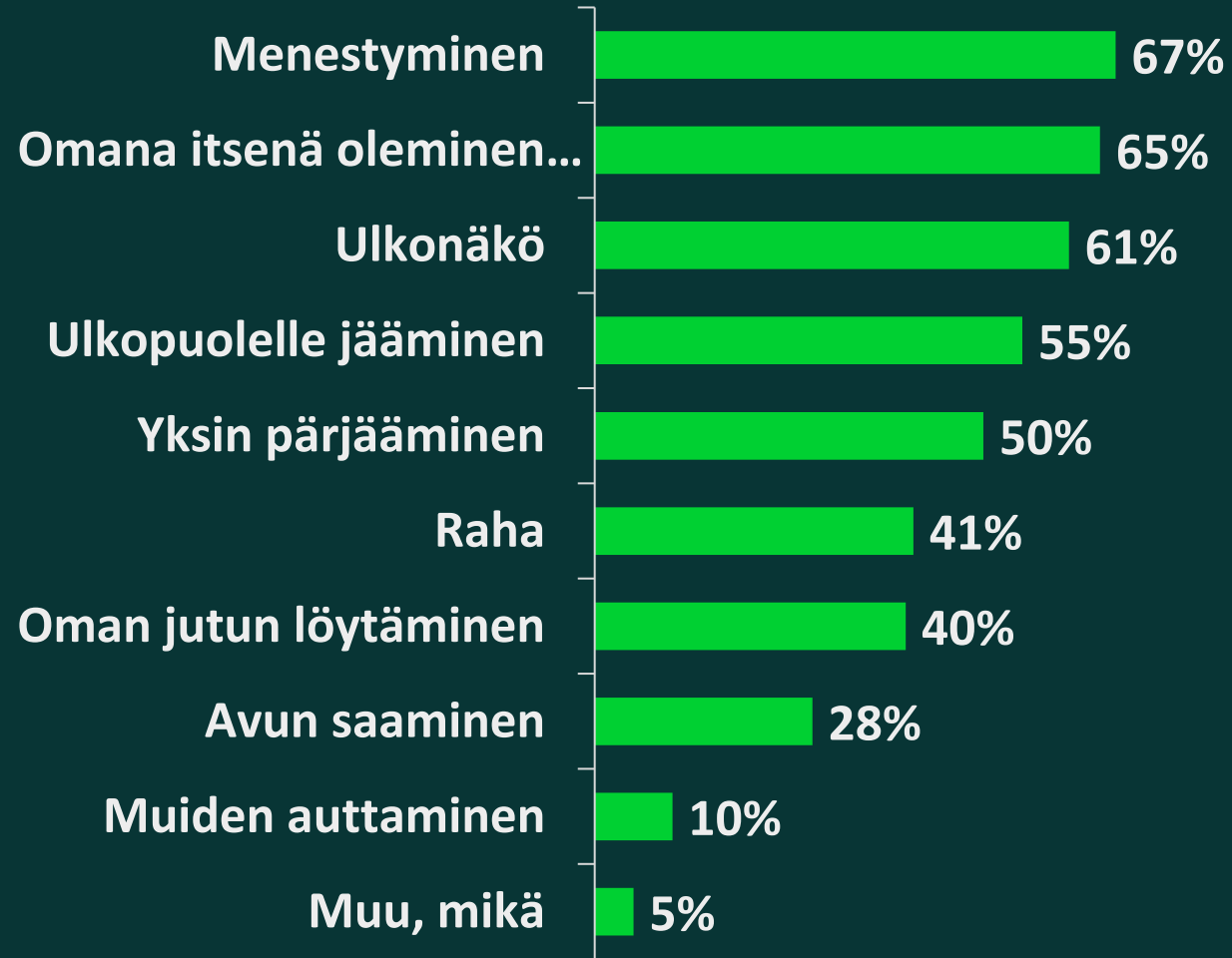
- Vastaajat valitsivat vaihtoehtoista kaksi tärkeintä.
- **60 %** vastaajista kertoi kokevansa paineita koulutuksessa.
- Seuraavaksi eniten paineita koetaan ihmissuhteissa, mielenterveyteen liittyvissä asioissa ja työelämässä.

Vastaajina
148 nuorta

mieli

Sekasin Kollektiivin vaikuttamisbotti 2025, kysely nuorille

Mihin paineet liittyvät?



Jokainen aikuinen **voi**
vaikuttaa vahvistavasti
jokaisen lapsen ja nuoren
mielenterveyteen joka
päivä.

mieli.fi



mieli

Nuoruus elämänvaiheena noin 12-25 v.

Kasvun ja muutoksen aikaa

Identiteetin muodostumisen aikaa; kuka minä olen? Mitä minä haluan?

Itsenäistymisen aikaa

Iloa, kavereita ja kiireettömyyttä

Merkintöjä teinineuvolassa

"Kasvu ja kehitys
siis normaalia!"

T = terveydenhoitaja, L = lääkäri, M = muu	L	<i>AK</i>	Seuraava käynti (aika + aihe)
	M	<i>HW</i>	<i>17.4 9.30 th + lääkäri</i>
	Pv	<i>13 v</i>	Vanhempien ja ammattihenkilöiden havainnot ja arviot
	Ikä		<i>Kasvaa ja kehityä hyvin</i>
	T.hoito	S.hoito	
	☐ Vast. otto	☐ Vast. otto	
	☐ Koti	☐ Sairaala	
	T	Merkitsijä	
	L	<i>AK</i>	Seuraava käynti (aika + aihe)
	M		<i>pe 5.5 klo 13.00 nla</i>

Lätkyttää ikätasoisesti, ei hymyile, epäsiisti
Muljauttaa silmiään, ajattelussa mustavalkoisuutta, hienosti kehittyy

T = terveydenhoitaja, L = lääkäri, M = muu	Pv	<i>5.5</i>	Vanhempien ja ammattihenkilöiden havainnot ja arviot
	Ikä	<i>14 v</i>	<i>Kasvaa hyvin. Hymyilee, jantua</i>
	T.hoito	S.hoito	
	☒ Vast. otto	☐ Vast. otto	
	☐ Koti	☐ Sairaala	
	T	Merkitsijä	
	L	<i>AK</i>	Seuraava käynti (aika + aihe)
	M	<i>HW</i>	<i>Kiri 2.6 10.00</i>
	Pv	<i>2.6-00</i>	Vanhempien ja ammattihenkilöiden havainnot ja arviot
	Ikä	<i>14,5 v</i>	<i>Hienosti kasvanut ja</i>
	T.hoito	S.hoito	
	☒ Vast. otto	☐ Vast. otto	
	☐ Koti	☐ Sairaala	
	T	Merkitsijä	
	L	<i>UR</i>	Seuraava käynti (aika + aihe)
	M		<i>lääkäri KATI F 11.7.6 15</i>

Oppinut uusia ilmaisuja; "mitä sä aina rageet?", aivojen kehitys siis normaalia
Paiskoo ovia ikätasoisesti, draamaa
Puhuu vanhemmilleen vain yksisanaaisia lauseita tai murahtelee
Levoton ja keskittymiskyvytön



Toiveikkaus
herää

Nuoruusikäinen ei ole käsiin räjähtävä mysteeri. Riittävä uni, ravitseminen, säännöllinen päivärytmi, virkistävä harrastus ja tolkun aikuisen ohjaus ja huolenpito eivät ole erikoissairaanhoidon tehtäviä. Vanhemmuutta on tuettava ja koulu kehitysympäristönä viritettävä niin, että suuri enemmistö ikäluokasta selviää vaatimuksista.

*Riitta-Kerttu Kaltiala-Heino,
nuorisopsykiatrian professori*

Tunteellinen nuori

mieli.fi

mieli



Kiinnostu nuoren ajatuksista ja tunteista

- **Tunteista puhuminen, sanoittaminen:**
 - Itse sanoitamme omia tunteitamme.
 - Mikä fiilis? Käytä tunnesanoja monipuolisesti.
 - Anna lupa kokea vahvoja tunteita.
- **Ota tunteet vastaan:**
 - Kuunteleminen on rankkaa, älä kuitenkaan pakene.
 - Ole läsnä
 - Kuuntele
 - Älä jakele neuvoja, älä yritä ratkaista ongelmia.
 - Kokeile tätä: ”Kuulostaa rankalta. Kerro lisää.”
- **Muista empatia, ei mitätöintiä.**

*”Olisi kiva, jos äiti joskus
kysyisi, miltä musta
tuntuu xxx asia”
Nuori 15 v.*

Kun nuorilta kysytään..

**"Toivoisin, että vanhempani
välillä kyselisivät minulta
enemmän päivästäni,
ystävistäni, harrastuksistani tai
että he kysyisivät, miten
menee."**

Nuori yläkoulussa

Validointi vanhemman supervoimana (vs. mitätöinti)

- Kun validoit **negatiivista tunnetta**, se laantuu.
- Kun validoit toisen **positiivista tunnetta**, se lisääntyy.
- Läheisyyden tunne kasvaa.
- Nuori tulee ymmärretyksi.
- Kun validoit toisen toiveita ja päämääriä, hän kertoo niistä enemmän.
- Jos mitätöit niitä, jäät jatkossa ulkopuolelle.

Kuulostaa turhauttavalta, kerro lisää...

Ymmärsinkö oikein, että sinusta tuntuu...

Kuka tahansa tuntisi samoin tuossa tilanteessa...

Tuo on täysin ymmärrettävä toive, vaikka nyt en voikaan toteuttaa toivettasi...

Vaikeat tunteet, ahdistus, jännittäminen

- Epämukavuuden, epävarmuuden ja jopa ahdistuksen tunteet kuuluvat kaikkien elämään.
- Voimme auttaa vaikeiden tunteiden kanssa pärjäämisessä ja niiden sietämisessä.
- Turvalliset toimintaympäristöt tärkeitä; oppilaitoksissa myönteinen ilmapiiri ja ryhmäyttäminen tärkeää.

Asiantuntija: Kaikki ahdistuneet nuoret eivät tarvitse terapiaa

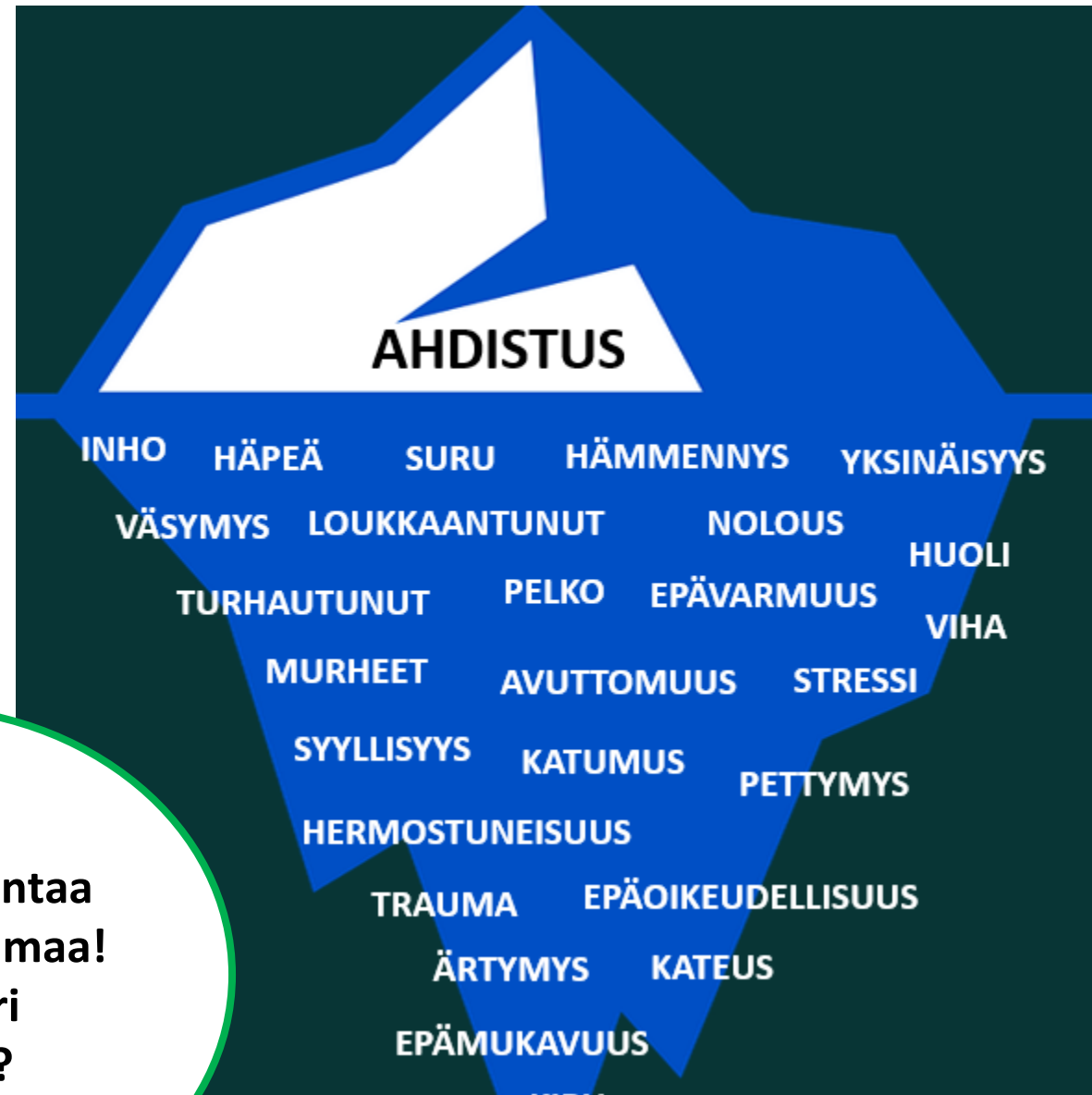
Vanhempien tulee opettaa vaikeiden tunteiden kanssa pärjäämistä, sanoo THL:n ylilääkäri Outi Linnaranta.



Ahdistus on tärkeä tunne

- On tervettä tuntea välillä ahdistusta; se kertoo myös kasvamisesta
- Mitä ahdistuksen tunne viestii?

Puhuminen antaa
uutta näkökulmaa!
Mitä nuori
tarvitsee?



Janakkalan yläkoulu, Tervakoskella

- Kouluterveyskyselyt paljastivat, että 53,6 % tytöistä koki ahdistusta
- Keskustelivat oppilaiden kanssa, mistä kaikesta ahdistus johtuu:
 - Koulustressi ja paineet
 - Sosiaalinen media
 - Ulkonäköpaineet
- Aloittivat ryhmiä, joissa opeteltiin:
 - Itsetuntemusta ja omia vahvuuksia
 - Itsemyötätuntoa
 - Palautumisen taitoja
 - Stressin hallintaa
- Rentoutumiseen keskittyvät välitunnit koko koululle; puhelimet narikkaan, pehmeän musiikin kuunteleminen, rentoutumisharjoituksia
- Nuoret kertoivat oppineensa rentoutumisen keinoja

*Opin, että en stressaa
siitä, että stressaan*

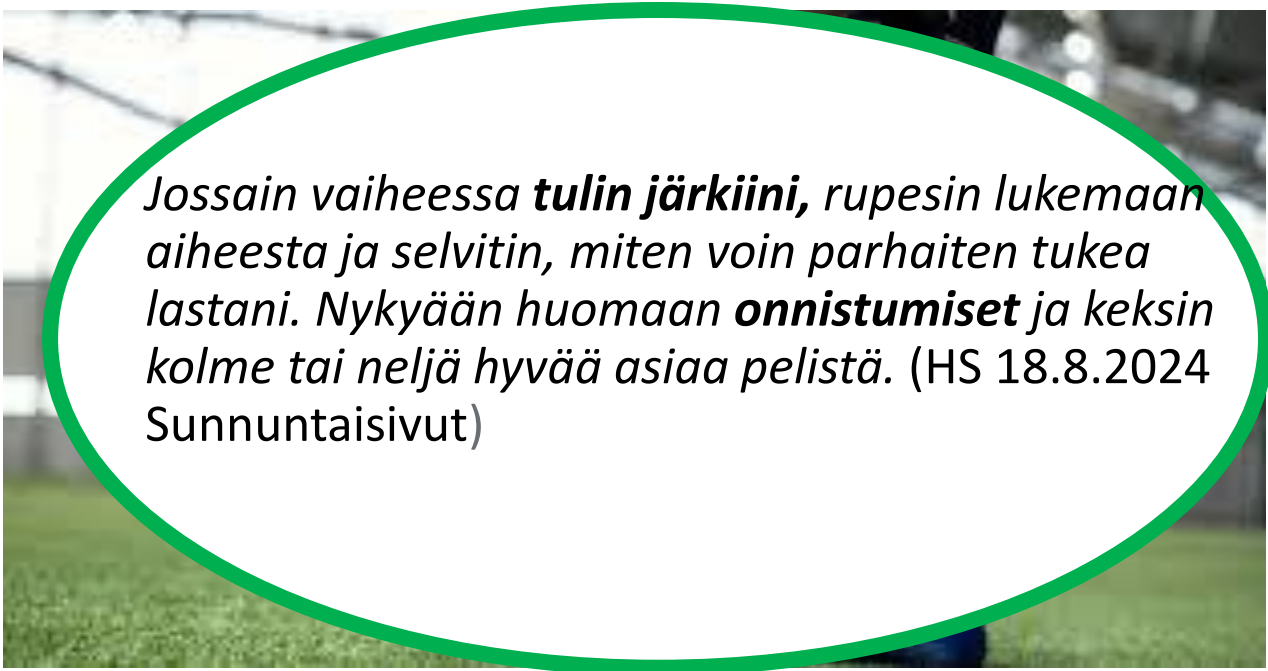
Oppilaan palaute

Onnistumisten ja vahvuuksien huomaaminen on tärkeä vanhemmuuden taito

Esimerkiksi:

HS 18.8.2024 Sunnuntaisivut

Isä, jonka poika harrastaa jalkapalloa kertoi, miten hänellä oli tapana harjoitusten ja pelien jälkeen kertoa pojalleen, mikä **kaikki** oli mennyt **pieleen** hänen pelissä.



*Jossain vaiheessa **tulin järkiini**, rupesin lukemaan aiheesta ja selvitin, miten voin parhaiten tukea lastani. Nykyään huomaan **onnistumiset** ja keksin kolme tai neljä hyvää asiaa pelistä. (HS 18.8.2024 Sunnuntaisivut)*

Älä pihtaa myönteistä palautetta

- Ota tavaksi viljellä pieniä, spontaaneja kohteliaisuuksia!
- Älä odota, että nuori on tehnyt jotain isoa ja mullistavaa → huomaa pienet jutut ja pienet edistysaskeleet.
- Millaisen **kohteliaisuuden** olet viimeksi kertonut nuorellesi?



Uusi harrastus: vahvuuksien bongailu



- Kokeile vahvuuksien bongaamista nuorissa!
- Tulla nähdyksi myönteisessä valossa on tärkeää mielenterveydelle.

Nuorten pitäisi saada säännöllisesti myönteistä palautetta siitä, että heidän fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kehitys etenee suotuistasti.

**Veikko Aalberg, nuorisopsykiatri,
emeritus professori**

Oikea-aikainen kehu voi olla muutosvoima

-13-vuotiaana halusin itsekin jännittäville rikoskeikoille ja näin itselläni tulevaisuuden rikollisena.... Olin jo hylännyt ajatuksen kouluttautumisesta ja muusta tavallisesta ja tylsästä elämästä.... Kuuluin tuolloin 1990-luvulla niihin, joilla ei mennyt hyvin ja joiden tulevaisuus näytti epävarmalta

KUNNES

- Kävin elämäni muuttaneen keskustelun yläasteen rehtorin Risto Piiparin kanssa, kun olin 14-vuotias → tuona päivänä rehtori oli yllättäen ystävällinen. Rehtori kertoi olevansa surullinen siitä potentiaalista, joka minussa menisi hukkaan.
- Hän osasi valita oikeat sanat ja minulle tuli tarve näyttää, että olen hänen luottamuksensa arvoinen
- Nämä oikea-aikaiset kehut olivat merkittävässä asemassa siinä, että päätin muuttaa elämäni suuntaa.
- Pienet sanat ja teot voivat johtaa isoihin muutoksiin. Yksittäinen ja mitättömältä vaikuttava keskustelu saattaa olla valtavan merkittävä

mieli.fi



Kiusaamisen vaikutus mielenterveyteen

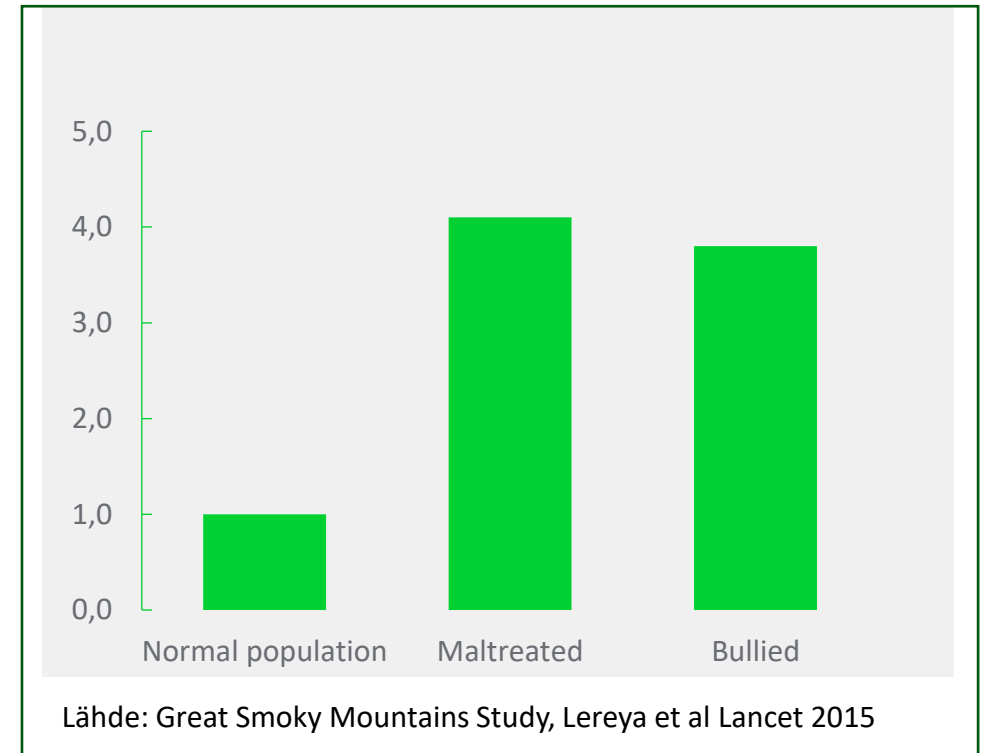
mieli.fi

mieli



Kiusaaminen on merkittävimpiä riskitekijöitä mielenterveysongelmille myös aikuisuudessa

- Kiusatuksi tuleminen liittyy:
 - 25 prosenttiin masennusdiagnooseista
 - 40 prosenttiin itsetuhoisuudesta
 - 10 prosenttiin tyttöjen tekemistä itsemurhista
- Viikoittain koulukiusatuilla pojilla oli seitsemänkertainen riski itsemurhayritykseen verrattuna poikiin, joita ei kiusattu tai kiusattiin harvemmin. (Kouluterveyskysely 2021).
- Kiusaavilla nuorilla, jotka ovat itsekin kiusattuja, on suurin riski oireilla psyykkisesti aikuisena.
([Copeland, W. E & al. 2013](#))



**Puolustaminen lisää sekä
kiusatun että puolustajan
hyvinvointia**



Kiusaamisen puolustamisella on myönteisiä mielenterveysvaikutuksia

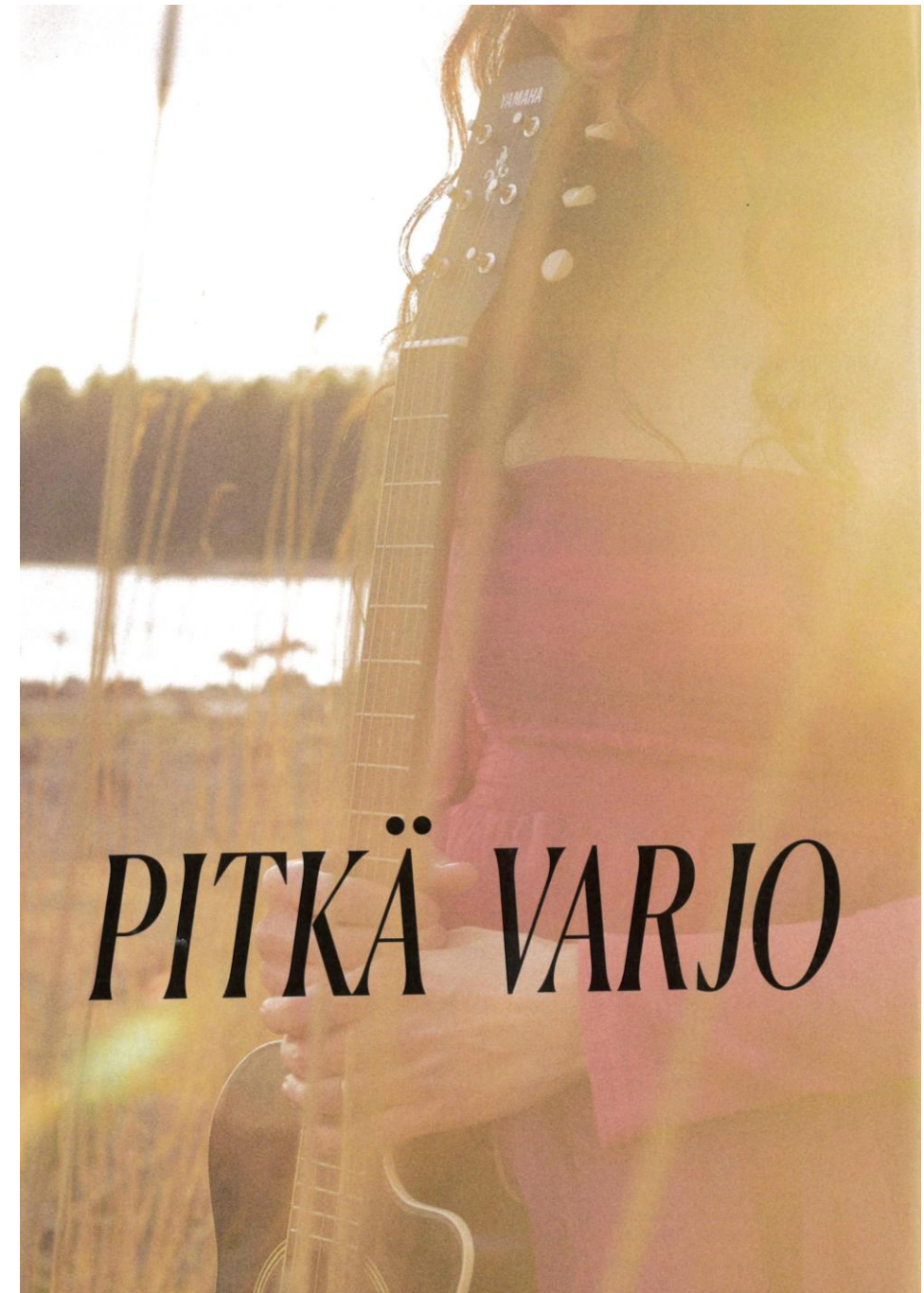
- Päivinä, joina oppilaat joutuivat kiusatuiksi, mutta joku puolusti heitä, heillä oli vähemmän masennusoireita ja he kokivat mielialansa paremmiksi.
- Masennusoireet vähenivät ryhmässä hyvässä asemassa olevilla nuorilla, mikäli he puolustivat kiusattuja luokkatovereita.
- Masennusoireet lisääntyivät kiusattua puolustaessa huonossa asemassa olevilla nuorilla, jotka olivat itsekin alun perin kiusattuja.
- Useiden tutkimusten mukaan kiusatun puolustaminen ei lisää riskiä joutua itse kiusatuksi.
 - Kiusatun puolustamiseen kannattaa rohkaista etenkin niitä, jotka ovat ryhmässä hyvässä asemassa.
 - Kiusatun puolustamisella havaittiin myönteisiä vaikutuksia puolustajalle. Luokkatoverit pitävät nuoresta enemmän ja kokevat hänet yhä suositummaksi. (Salmivalli ym. 2017, 2023)

Muusikko Anna Kokkonen kertoi kiusaamiskokemuksistaan

(Me Naiset 13.8.2025)

Päivittäistä nimittelyä ja ulkopuolelle sulkemista, kuvailee helsinkiläinen muusikko Anna Kokkonen MeNaiset-lehden haastattelussa. Kiusaaminen alkoi, kun tieto Annan venäläisestä sukunimestä levisi koulussa. Anna ei kertonut kiusaamisesta kenellekään. Lapsena hän pelkäsi pahoittavansa isänsä mielen, koska nimittely johtui tämän taustasta.

Kahdeksannen luokan kesällä Anna osallistui musiikkipainotteiselle leirille



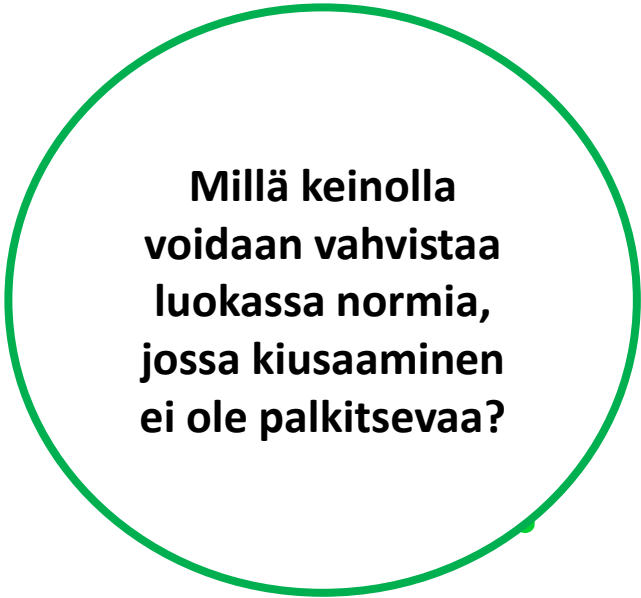
Kiusaamiselle tuli stoppi

- Yhtäkkiä leirillä eräs poika sanoi, että inhoaa venäläisiä
- Annaa pelotti, että nyt kiusaaminen alkaa taas
- **Mutta** eräs leirillä ollut tyttö huomautti pojalle, ettei ollut asiallista sanoa niin, koska Annalla oli venäläisiä sukujuuria
- Yllätyin suunnattomasti: ensimmäistä kertaa joku puolusti minua
- Vielä enemmän yllätyin, kun poika pyysi minulta anteeksi.
- Sen jälkeen kukaan ei jatkanut asiattomuuksia leirillä.



Luokan normit ja kiusaamisen vastaiset käytännöt

- Keskeistä, onko ryhmässä kiusaamista vai kiusattuja tukevat normit.
- Jos luokkayhteisössä vallitsee normi, ettei kiusaamiskäyttäytymistä palkita, mikään yksilöllinen ominaisuus ei lisää kiusatuksi tulemisen riskiä.
- Ryhmän muiden jäsenten suhtautumisella (roolit) merkittävä vaikutus:
 - Jos muut ryhmän jäsenet osoittavat, etteivät hyväksy kiusaamista tai kiinnostu asiasta, motivaatio kiusaamiseen katoaa.
 - Jos he puolestaan osoittavat sanoin tai elein, että kiusaaminen on ok, on todennäköistä, että kiusaaminen yltyy entisestään. (Pozzoli, T. & Gini g. 2021)
- Luokissa, joissa tuetaan ja autetaan heikompia, kiusaaminen on harvinaisempaa.
- **Normeja (luokan sääntöjä) tulee luoda yhdessä ja tarkastella aikuisen kanssa.**



**Millä keinolla
voidaan vahvistaa
luokassa normia,
jossa kiusaaminen
ei ole palkitsevaa?**

Huolet ja murheet

mieli.fi



mieli

Sekasin.fi Nuorten kriisipalvelu chatissa

- Valtakunnallinen
- Chat –keskusteluja 37.000 v.-23
- Yhteydenottoyrityksiä 170.000
- 50 järjestön yhteenliittymä
- Yhteistyötä myös hyvinvointialueiden kanssa
- Jokaiselle nuorelle varataan 45 min, mikä riittää lähes kaikille
- Yhden kohtaamisen palvelu

**Uutena palveluna
Sekasin.fi:ssä
ratkaisukeskeistä
Walk-in-terapiaa
12-29-vuotialle
videovälitteisesti joka
tiistai klo 17-19**

TOIVOA LUOVA KESKUSTELU

Kysymykseen chat-keskustelun hyödyllisyydestä sai valita useita vaihtoehtoja ja valinnoissa näkyikin hajontaa. Valtaosa kuitenkin koki keskustelun eri tavoin hyödylliseksi. 19% koki, ettei keskustelusta ollut mitään hyötyä. Heistäkin osa arvioi samaan aikaan, että esimerkiksi tunsikin itsensä vähemmän yksinäiseksi.



Sekasin-chatin kriisipalveluissa tulee esille se, että nuoret eivät uskalla kertoa ongelmistaan vanhemmille, koska haluavat suojella heitä.

- He pelkäävät aiheuttavansa stressiä ja harmia.
- Tee selväksi, että kestät heidän huolensa ja murheensa.
- Muista, että sinun ei tarvitse alkaa ratkoa ongelmia.
- Moni solmu aukeaa jo sillä, että joku on kiinnostunut ja vain kuuntelee.
- Keskusteleminen ja nuoresta kiinnostuminen avaa monia lukkoja ja auttaa eteenpäin.
- Kokeile tätä: ”Kuulostaa rankalta. Kerro lisää.”

”En mä voi niille mitään kertoa, kun ne on ite niin uupuneita. En halua kuormittaa.”

Haluatko kertoa, mikä **estää** todellisten tunteiden kertomisen?

- ”En uskalla ku kerran yritin ja sit mun äiti oli vaan että nyt on ilta sua taitaa väsyttää menehän nukkumaan”
- ”Se että ne kertoo eteenpäin eikä ymmärrä”
- ”Mua pelottaa että ne ei ota mua tosissaan”
- ”Se, että ei minua kuitenkaan kuunnella, ja minulle vain huudettaisiin.”
- ”Koen ettei tunteitani oteta vakavasti ja eikä niiden koeta olevan tarpeeksi pahoja. En myöskään halua aiheuttaa heille turhia ongelmia”
- ”En uskalla kertoa koska pelkään että he suuttuvat”
- ”Hävettää”

Nuoren neuvo vanhemmille..

”Jos äidille menee kertomaan jostain ongelmasta, hän haluaa usein tehdä asialle jotain heti, ja vaikka se onkin usein hyvä asia, joskus haluaisin hänen vaan kuuntelevan.”

Nuori 15 v.

Nuorten kirjoittamia neuvoja vanhemmille:

*"Kysymään **mitä kuuluu aidosti**, älkää arvostelko tai suuttuko, jos kuuluisikin huonoa."*

"Rakasta minua sellaisena kuin on"

"Antakaa minulle tilaa. Puhun jos tunnen oloni turvalliseksi ja hyväksytyksi. Olen hiljaa jos painostatte ja "säälitte"."

"Nuoret on oikeesti fiksumpia mitä ne näyttää ja joskus, ne on jopa fiksumpia mitä aikuiset."

Kehottaisin välillä kuuntelemaan eikä heti syylistämään. Ehkä sitte nuoret haluais puhuu teille."

"Että äläkää huutako koko ajan!"

Hyviä uutisia:

**Kouluterveyskyselyn 2025
tuoreiden tulosten mukaan
suurin osa lapsista ja nuorista voi
kuitenkin keskustella asioistaan
vanhempiensa kanssa usein tai
melko usein.**

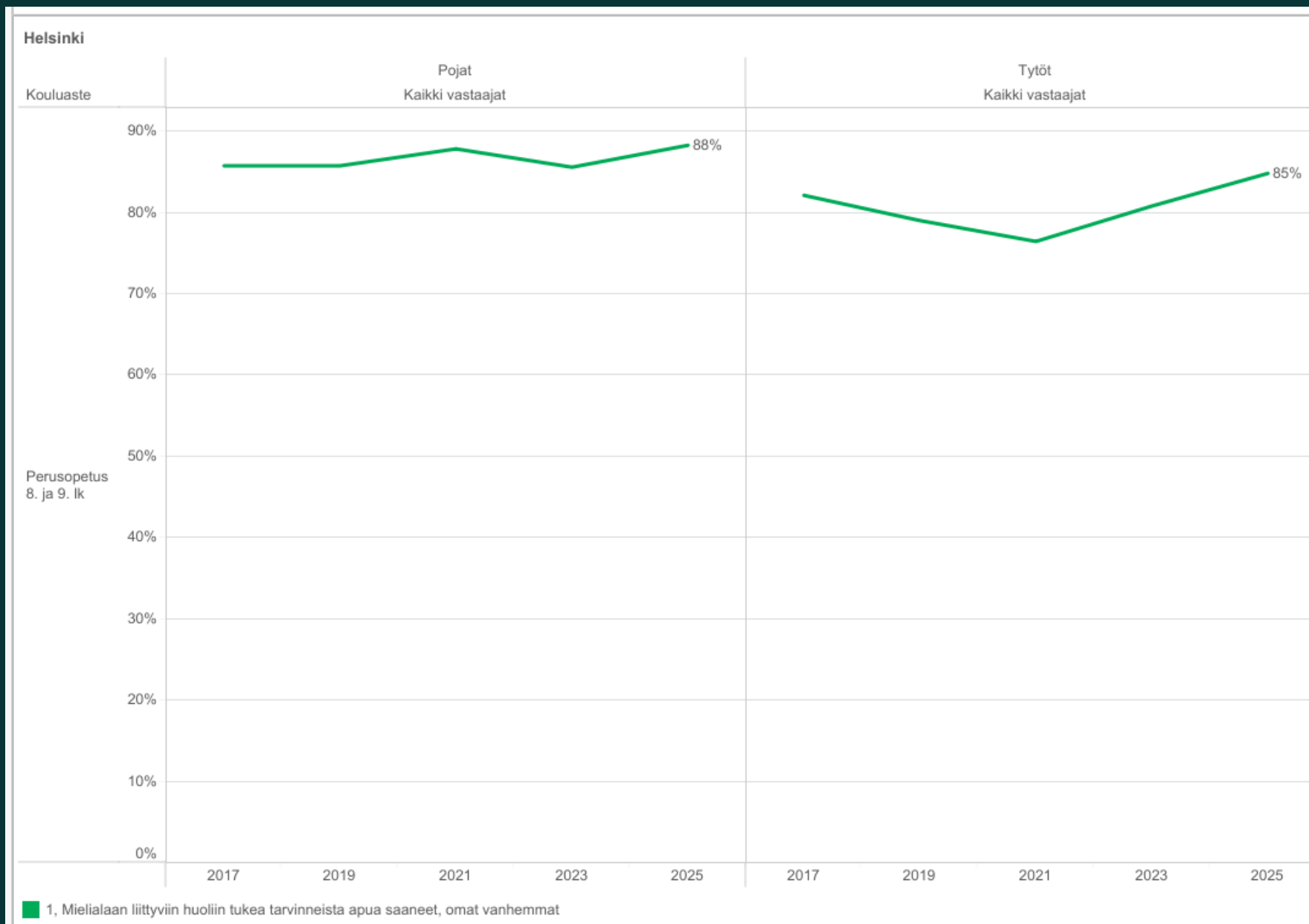
mieli.fi



mieli

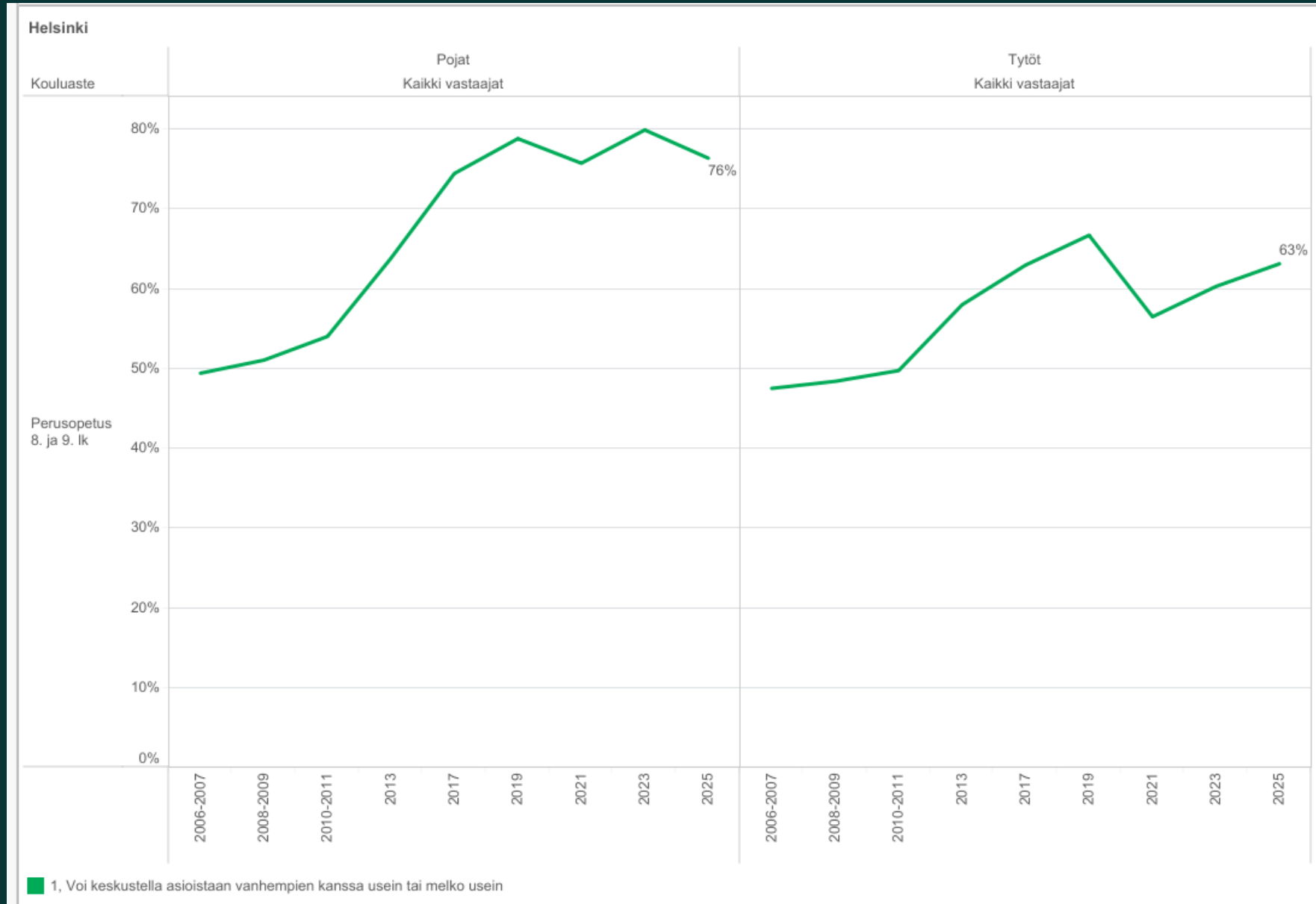
Mielialaan liittyviin huoliin apua saaneet (vanhemmiltaan) 8.,9.lk

Pojat 88 %
Työt 85 %



Voi keskustella vanhempien kanssa usein tai melko usein (8.-ja 9.lk)

Pojat 76 %
Tytöt 63 %



Mun vanhemmat on mulle
tärkeitä. Ne kuuntelee,
tukee, kannustaa, ymmärtää,
välittää, auttaa. Me
piirretään paljon yhdessä ja
muutenkin pelleillään.”
Nuori 15 v.

Tykkään mennä reissulle
vanhempieni kanssa tai
syödä vaan vaikka päivällistä
kaikki samassa pöydässä.”
Nuori 15 v.

Hyödynnä tekstiviestit

- Joskus nuoren kanssa on helpompi kommunikoida tekstiviestien avulla
- Hymiöt ja emojiit ovat hyviä
- 😊 ❤️
- Kokeile näitä:
 - ❖ Mitä kuuluu?
 - ❖ Olet tärkeä
 - ❖ On kivaa / hauskaa / ihanaa, kun olet olemassa

Lähetä nuorelle tekstari😊
Sano hänestä jotakin
kivaa ja tärkeää!



Mitä nuori tarvitsee?

- Turvallista ja läheistä kiintymyssuhdetta – se on hyvinvoinnin pohja
- Myönteisesti nähdyksi ja kuulluksi tulemista
- Kaverisuhteita
- Vaikka nuorilla on vahva kehityksellinenkin tehtävä suuntautua kavereiden puoleen, turvallista **vanhemmuutta tarvitaan pitkään**
- Meillä helposti korostetaan itsenäistymistä ja pärjäämistä; anna nuorelle lupa olla epävarma
- Toivoa, uskoa ja luottamusta elämään

Kuuden koon muistilista

Kiinnostu

Kysy

Kuuntele

Kannusta

Kehu

Kunnioita

Apua ja tukea

mieli.fi

mieli



Koska nuoren voinnista tulee huolestua?

- Kun käyttäytyminen muuttuu selkeästi aikaisemmasta (esim. aggressiivisuus, syömis- tai peliongelmat, alakuloisuus). Muutos voi olla hätähuuto, joka on syytä kuulla.
- Kriisi tai vakava sairastuminen perheessä
- Vaikeudet koulussa tai kouluun lähtemisessä
- Nuori itse sanoittaa jatkuvaa pahaa oloa
- Pitkittyneet mielialavaihtelut, voimakas ahdistuneisuus, toimintakyvyn lasku, vetäytyminen, itsetuhoisuus ja toivottomuus ovat merkkejä siitä, että tilannetta olisi kartoitettava ammattilaisen kanssa **välittömästi**.

Kuka voi olla avuksi?

- **Koulussa:** opettaja, kouluterveydenhoitaja, koulukuraattori, koulupsykologi, koululääkäri kouluvalmentaja ym.
- Terveyskeskus, erikoissairaanhoido.
- **Vapaa-ajalla:** nuorisotyöntekijä, harrastustoiminnan aikuiset ja läheisverkot.
- **Apua perheille:** Hyvinvointialueiden tarjoamat sosiaalipalvelut, nuorisoasemat.
- Akuutissa tilanteessa: oman alueen sosiaali- ja kriisipäivystys.
- www.sekasin.fi (12-29 -vuotiaille)
- www.apuu.fi (7-15 -vuotiaille)
- [MLL:n lasten ja nuorten puhelin ja chat](#)
- **MIELI Kriisipuhelin päivystää 24 tuntia vuorokaudessa joka päivä numerossa 09 2525 0111**
- Tukinet (chat-keskustelut, verkkoryhmät)
- www.vanhemmuudenapuu.fi - Tukea ja asiantuntija-apua vanhemmille, SOS-Lapsikylä

Apua ja tukea

- Vamos-toiminta
- Perheneuvola
- Sekasin-chat
- Tyttöjen ja poikien talot
- Nuorisoasemat
- Kamalat äidit –vertaistuki
- Kamalat isät -vertaistuki
- Etsivä nuorisotyö
- Nuorten mielenterveystalo



Apua ja tukea nuorille ja nuorten vanhemmille

- **MIELI Kriisipuhelin** antaa kertaluonteista keskusteluapua 24 tuntia vuorokaudessa numerossa **09 2525 0111**. Voit soittaa nimettömästi ja luottamuksellisesti.
- **Sekasin-chat** on anonyymi ja maksuton chat 12–29-vuotiaille, jotta yksikään nuori ei jäisi pahan olonsa kanssa yksin
- **www.tukinet.net** / ryhmächatit, keskustelutuki, tukihenkilö
- **Kamalat äidit**® /mm. vertaisryhmät, verkkoluennot, chat
- **Kamalat isät** /mm. vertaisryhmät, verkkoluennot, chat
- **Mannerheimin Lastensuojeluliitto** / Nuorisoneuvola vanhemmille
- **SOS-Lapsikylä** / VanhemmuudenApuu on maksuton valtakunnallinen palvelu kaikille alaikäisten lasten vanhemmille.
- Hyvinvointialueiden lapsiperheiden palvelut tai akuutissa tilanteessa alueen sosiaali- ja kriisipäivystys
- Helsinki Missio: Nuorten kriisipiste
- Mieppi yli 13-vuotiaille → matalan kynnyksen mielenterveyspalvelut ilman ajanvarausta

Tukea ja apua kaverisuhteisiin

- HUS mielenterveystalon omahoito-ohjelmat:
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/nuorten-omahoito-ohjelmat>
- Kaverisuhteiden haasteiden omahoito-ohjelma:
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/kaverisuhteiden-haasteiden-omahoito-ohjelma>
- Helsinki Missio: <https://www.helsinkimissio.fi/uutinen/nuorten-aani-yksinaisyydelle-julkaistu-opas-tarjoaa-ratkaisuja-nuorten-kasvavaan-yksinaisyyteen/>
- Suomen Punainen Risti:
<https://www.punainenristi.fi/tyomme/opettajille/kaveritaitoja/>

Muita maksuttomia palveluita

- Mielenterveyspalvelupiste Mieppi ”matalan kynnyksen mielenterveyspalvelupiste”;
<https://www.hel.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/terveydenhoito/mielenterveyspalvelut/mielenterveyspalvelupiste-mieppi>
- Tarjoamme keskustelutukea mielen hyvinvointiin kaikille yli 13-vuotiaille. Miepissä työskentelee mielenterveystyön ammattilaisia, joiden kanssa voi jutella joko kasvokkain tai etäyhteydellä.
- Meihin voi ottaa yhteyttä myös silloin, kun olet huolissasi läheisestäsi. Löydät yhteydenottotavat tältä sivulta kohdasta "Ota yhteyttä tai tule käymään".
- Palvelu on maksutonta.
 - Myllypuro
 - Kalasatama
 - Keskusta
 - Haaga
- **HUS mielenterveystalo omahoito-ohjelmat:** 37 erilaista omahoito-ohjelmaa;
<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito>
- Chillaa appi nuorille
- Walk-In terapia; ratkaisukeskeistä terapiaa maksutta alle 29 -vuotiaille; 12 paikkakunnalla Suomessa:
<https://www.lastenjanuortenkeskus.fi/walk-in-terapia-2/>
- Ohjaamot: HOT-terapiaa; 5 kertaa alle 29-vuotiaille

Esimerkki: Nuorten omahoito-ohjelma ahdistukseen

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nuorten-ahdistuksen-omahoito-ohjelma>

Maksuton

1. Mitä on ahdistus?
2. Työvälineitä
3. Eväitä jatsoon

Tervetuloa nuorten ahdistuksen omahoito-ohjelmaan!

AHDISTUS

NUORET

Koetko olevasi ahdistunut? Oletko jatkuvasti huolestunut? Tai jännitätkö sosiaalisia tilanteita? Koetko paineita suoriutumisestasi? Onko sinulla ollut paniikkikohtauksia? Tai tunnetko eroahdistusta? Entä onko sinulla pakkoajatuksia tai pakkotoimintoja, jotka vievät voimiasi?

Aikuisen oma jaksaminen tärkeää teinivuosien keskellä

mieli.fi

mieli



Vertaistuki

Iloa tuottavat asiat

- Uni ja lepo; murrosikä ja uni
- Ravinto ja ruokailu; suolisto ja mielenterveys
- Ihmissuhteet ja tunteet;
- Liikkuminen ja kehon kuuntelu
- Vapaa-aika ja luovuus; palautuminen
- Arjen rytmi;
- Arvot ja päivittäiset valinnat; arvojen mukaiset valinnat?





Kiitos

Keräämme palautetta vanhempainilloista.
Palautteen avulla voimme kehittää
toimintaamme vastaamaan paremmin
toiveita ja tarpeita.

<https://mieli.futural.fi/survey/start/d51f15be-eb6e-4dc5-939d-288ed23c4dc2/event/4480>



Jokainen mieli on tärkeä.
Jokainen lahjoitus on tärkeä. **Auta nyt.**

- ♥ Tekstaa **MIELI** numeroon **16499** (10€)
- ♥ Lahjoita **MobilePaylla** numeroon **50705**
- ♥ Lahjoita **netissä** osoitteessa **mielilahjoitus.fi**

Haluatko lisätietoa mielenterveydestä
ja sen edistämisestä?

mieli.fi/tilaa-uutiskirje



Kiitos!

Elina Marjamäki

MIELI Suomen Mielenterveys ry

elina.marjamaki@mieli.fi

