

Salminen Tiina

LUENNOT MIELENTERVEYDESTÄ ASUKASTUVILLE

Hoitotyön koulutusohjelma  
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto  
2012

## LUENNOT MIELENTERVEYDESTÄ ASUKASTUVILLE

Salminen, Tiina  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Lokakuu 2012  
Ohjaaja: Pirilä, Ritva  
Sivumäärä: 26  
Liitteitä: 3

Asiasanat: Mielenterveyden edistäminen, luento, asukastupa, projektityö

---

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli antaa tietoa mielenterveyden edistämisestä, sen suojaavista ja haavoittavista tekijöistä yksilön näkökulmasta. Tämä opinnäytetyö toteutettiin projektina, jonka tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa, organisoida, pitää ja arvioida luentotilaisuudet Pihlavan, Pormestarinluodon ja Sampolan asukastuvissa. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Porin kaupungin aikuisten vastaanoton ja asukastupien työntekijöiden kanssa.

Projektiin kuuluvat luennot Miten edistän omaa mielen hyvinvointiani – pidettiin jokaisessa asukastuvassa erikseen huhtikuussa 2012. Opinnäytetyöntekijä suunnitteli luennon sisällön ja toteutuksessa kiinnitettiin huomioita kuulijoiden aktiivisuuteen ja hyvän ilmapiirin luomiseen. Luentojen jälkeen kuulijat täyttivät kyselylomakkeen, jolla he arvioivat projektin onnistumista. Luentoja oli kuuntelemassa 55 asukastuvan kävijää.

Arvioinnin mukaan kuulijat pitivät luennon aihetta mielenkiintoisena tai erittäin mielenkiintoisena. Kuulijoista suurin osa sai luennosta uutta tietoa itselleen. Kuulijoista useimmat arvioivat tarvitsevansa luennosta tullutta uutta tietoa tulevaisuudessa. Luennon ilmapiiriä kuulijat arvioivat erittäin hyväksi.

Projektin tavoitteet saavutettiin hyvin ja tämän tapaisia projekteja olisi hyvä tehdä jatkossa myös muillekin kohdeyleisölle. Henkilökohtaisina tavoitteina tekijällä oli saada lisää kokemusta esiintymistilanteista ja luennon suunnitteluista ja pitämistä. Opinnäytetyöntekijä pääsi asettamiinsa tavoitteisiin hyvin.

## LECTURES ON MENTAL HEALTH FOR SUBURBAN TENANTS

Salminen, Tiina  
Satakunta University of Applied Sciences  
Degree Programme in Nursing  
October 2012  
Supervisor: Pirilä, Ritva  
Number of pages: 26  
Appendices: 3

Keywords: Mental health promotion, lecture, tenant lounge, project

---

The purpose of this thesis was to provide information on the promotion of mental health and on its protecting and harmful factors from an individual perspective. The thesis was carried out as a project which was to design, implement and organize as well as to have the lecture sessions and have them evaluated at the tenant lounges of Pihlava, Pormestarinluoto and Sampola suburbs in Pori, Finland. The thesis was carried out in cooperation with the social welfare adult reception and tenant lounge workers of the municipality of Pori.

The project lectures on *How to promote my own mental health* were held separately in each tenant lounge in April 2012. The author of the thesis designed the contents of the lecture, and during the lectures a special attention was attached to the listeners' activity and to the creation of a good atmosphere. After the lectures, members of the audience were asked to fill out a questionnaire where they rated the success of the project. The total audience of the lectures was 55 persons.

The evaluation showed that listeners rated the lecture topics either interesting or very interesting. The majority of the audience felt that they had received new information for themselves during the lecture itself. Most of the audience felt that they will need the new information from the lectures in the future. The atmosphere of the lecture sessions was rated as very good by the audiences.

The project objectives were achieved as planned, and projects of this type would be appreciated by other target audiences as well. On a personal level, the author's goals were to get more experience in performing live and in designing as well as in giving the lectures to live audiences. The author of the thesis reached her goals well.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	MIELENTERVEYS.....	6
2.1	Mielenterveyden edistäminen.....	6
2.2	Mielenterveyttä suojaavat tekijät.....	6
2.3	Mielenterveyttä haavoittavat tekijät.....	7
2.4	Mielenterveyttä edistävät hankkeet ja projektit.....	7
3	AKTIVOIVA LUENTO.....	8
4	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITE.....	8
5	PROJEKTIN SUUNNITTELU.....	9
5.1	Organisaation kuvaus.....	10
5.2	Resurssi- ja riskianalyysi.....	11
5.3	Toteutussuunnitelma.....	11
5.4	Projektin tuotos.....	12
5.5	Arviointisuunnitelma.....	12
6	TOTEUTUS.....	13
6.1	Luento Pihlavan asukastuvalla.....	13
6.2	Luento Pormestarinluodon asukastuvalla.....	14
6.3	Luento Sampolan asukastuvalla.....	14
7	ARVIOINTI JA POHDINTA.....	15
7.1	Arviointia Pihlavan asukastuvan luennosta.....	15
7.2	Arviointia Pormestarinluodon asukastuvan luennosta.....	16
7.3	Arviointia Sampolan asukastuvan luennosta.....	17
7.4	Yhteenvetoa asukastupien luennoista.....	18
7.5	Resurssien ja riskien hallinta.....	19
7.6	Projektin päättäminen ja tulosten hyödyntäminen.....	19
	LÄHTEET.....	21
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Tämän päivän mielenterveystyössä puhutaan mielenterveysongelmien varhaisen tunnistamisen merkityksellisyydestä. Apua tulisi päästä tarjoamaan ajoissa jo ennen varsinaisen mielenterveysongelman puhkeamista tai ensimmäisen psykiatrisen diagnoosin saamista. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2010, 28.) Voimavarojen painopistettä tulisi siirtää korjaavasta työstä edistävään ja häiriöitä ehkäisevään toimintaan. Ehkäisevän mielenterveystyön voidaan sanoa olevan suuri investointi tulevaisuuteen. Mielenterveyden edistäminen ja häiriöiden ehkäisyjen taloudelliset vaikutukset näkyvät tuottavuuden kasvuna, haittojen vähenemisenä, tapaturmien ja kuolleisuuden alenemisenä sekä yksilöiden ja perheiden elämänlaadun paranemisenä. (Stengård, Savolainen, Sipilä & Nordling 2009, 9-10.)

Mieli 2009- työryhmän ehdotukset mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015 yhtenä pääkohtana on edistävä ja ehkäisevä työ. Mielenterveyttä ja päihitteettömyyttä edistävän sekä ongelmia ehkäisevän työn tavoitteena on vahvistaa yksilön voimavaroja ja lisätä ongelmilta suojaavia tekijöitä sekä vähentää riskitekijöitä. Yhteisöllisyys ja osallisuus mahdollistavat varhaisen puuttumisen niihin. (STM 2009:3.)

Opinnäytetyö toteutetaan projektina, jonka tarkoituksena on suunnitella, toteuttaa, organisoida, pitää ja arvioida luentotilaisuudet Sampolan, Pormestariluodon ja Pihlavan asukastuvilla. Projektin tavoitteena on antaa tietoa asukastupien kävijöille edistävästä mielenterveydestä sekä mielenterveyttä suojaavista ja haittaavista tekijöistä. Opinnäytetyö on työelämälähtöinen, projekti on asukastupien ja aikuisten vastaanoton tilaama.

Kyetäkseen vaikuttamaan omaan mielenterveyteensä, on tiedettävä siihen liittyviä perusasioita. Tekijöitä, jotka suojaavat ja vahvistavat mielenterveyttä, olisi hyvä lisätä. Tekijöitä, jotka ovat riskejä mielenterveydelle, olisi hyvä välttää tai vähentää. (Hietaharju & Nuutila 2010, 12 – 15.)

## 2 MIELENTERVEYS

Mielenterveys on laaja käsite eikä yksiselitteistä määritelmää ole. Nykyään katsotaan, että mielenterveyteen kuuluu psyykinen, fyysinen, sosiaalinen ja henkinen ulottuvuus. Mielenterveyteen vaikuttavat yksilölliset tekijät, sosiaaliset ja vuorovaikutukselliset tekijät, yhteiskunnan rakenteelliset tekijät ja kulttuuriset erot. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 17.) Mielenterveys on elämän mittaan muuttuva tila ja siihen vaikuttavat monet tekijät. Mielenterveys laajana ja myönteisenä käsitteenä viittaa ihmisen hyvinvointiin ja henkiseen toimintakykyyn. Mielenterveys muovautuu kasvun ja kehityksen myötä ja mielenterveyden aste voi vaihdella ajoittaisista mielialalaskuista ja huonovointisuudesta iloisuuteen ja hyvään oloon. (Hietaharju & Nuutila 2010, 12.)

### 2.1 Mielenterveyden edistäminen

Edistävä mielenterveystyö tähtää mielenterveyttä edistävien yhteiskunnallisten ja yksilöllisten tekijöiden tunnistamiseen ja voimistumiseen. Mielenterveyden edistäminen käsittää positiivisen mielenterveyden vahvistamisen. Se voidaan nähdä myös yhteiskunnassa yleisesti terveyden ja hyvinvoinnin edistämisenä. Edistävän toiminnan tavoitteena on pyrkiä vähentämään riskitekijöitä ja vahvistamaan suojaavia tekijöitä. Edistävän toiminnan avulla parannetaan sellaisten ihmisten selviytymiskykyä, joilla ei vielä ole mielenterveysongelmaa, mutta uskotaan olevan riski siihen. (Kuhanen ym. 2010, 25 – 27.)

### 2.2 Mielenterveyttä suojaavat tekijät

Mielenterveyttä suojaavat tekijät voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin. Suojaavat tekijät lisäävät yksilön selviytymiskykyä. Ne voivat olla itsessään suojaavia, korjata riskeille altistumista, kompensoida tai vähentää riskien vaikutusta tai lisätä selviytymis- ja sopeutumiskykyä hyvän itsetunnon ja omiin kykyihin luottamisen kautta. Sisäisiin suojaaviin tekijöihin lasketaan hyvä terveys, myönteiset varhaiset ihmissuhteet, riittävän hyvä itsetunto, hyväksytyksi tuleminen tunne, ongelmanratkaisutaidot, oppimiskyky, ristiriitojen käsittelytaidot, vuorovaikutustaidot, kyky tyydyttäviin ihmis-

suhteisiin, mahdollisuus toteuttaa itseään ja huumori. Ulkoisia suojaavia tekijöitä ovat ruoka ja suoja, sosiaalinen tuki: perhe ja ystävät, myönteiset mallit, suvaitsevaisuus, koulutusmahdollisuudet, työ tai muu toimeentulo, työyhteisön tai esimiehen tuki, kuulluksi tuleminen ja vaikuttamisen mahdollisuudet, turvallinen elinympäristö ja toimiva yhteiskuntarakente. (Hietaharju & Nuutila 2010, 14.)

### 2.3 Mielen terveyttä haavoittavat tekijät

Mielen terveyttä haavoittavat tekijät heikentävät yksilön terveyttä ja hyvinvointia ja lisäävät mahdollisuutta sairastua. Yksittäisellä haavoittavalla tekijällä on vain vähäinen vaikutus, mutta yhdistyneenä muihin tekijöihin sen vaikutus voi moninkertaistua. Mielen terveyttä haavoittavat sisäiset tekijät ovat sairaudet, itsetunnon haavoittuvuus, avuttomuuden tunne, huonot ihmissuhteet, seksuaaliset ongelmat, huono sosiaalinen asema, eristäytyneisyys ja vieraantuneisuus. Mielen terveyttä haavoittavat ulkoiset tekijät ovat puute ja kodittomuus, erot ja menetykset ihmissuhteissa, hyväksikäyttö ja väkivalta, kiusaaminen, suvaitsemattomuus ja syrjintä, työttömyys tai sen uhka, päihdeiden käyttö, syrjäytyminen ja köyhyys, mielen terveysongelmat perheessä ja väkivaltainen tai epäsosiaalinen ympäristö. (Hietaharju & Nuutila 2010, 14 - 15.)

### 2.4 Mielen terveyttä edistävät hankkeet ja projektit

Mielen terveyden edistämisestä asukastuvilla tai lähiötyössä ei ole aiemmin tehty vastaavanlaista projektityötä. Mielen terveyden edistämistä on painotettu paljon laajemmissa hankkeissa ja suosituksissa. Mielenavain on sosiaali- ja terveysministeriön Kaste-hanke vuosille 2010- 2012. Hankkeen keskeisiä teemoja ovat osallisuuden vahvistaminen, kynnyksettömyys ja henkilöstön osaamisen lisääminen. Hankkeen yhtenä tavoitteena on lisätä aikuissosiaalityön sekä päihde- ja mielen terveytyön eri toimijoiden ja verkostojen välistä yhteistyötä sekä kehittää niiden välisiä yhteistyömuotoja. Hankkeen tuloksia ei vielä sen keskeneräisyyden vuoksi ole saatavilla. ([www.mielenavain.fi](http://www.mielenavain.fi))

### 3 AKTIVOIVA LUENTO

Luento sopii hyvin tilanteeseen, jossa tavoitteena on laajentaa osallistujien tietopohjaa. Luennot voidaan jakaa yksisuuntaisiin ja kaksisuuntaisiin. Yksisuuntaisessa luennossa osallistujille on varattu tiedon vastaanottajan rooli. Kaksisuuntaisessa eli aktivoivassa luennoissa perusajatuksena on, että oppijoiden aktiiviselle opitun työstämiseksi annetaan tilaa, siihen rohkaistaan ja sitä tuetaan. Osallistujan rooli muuttuu tiedon vastaanottajasta aktiiviseksi tiedon käsittelijäksi. (Mykrä & Hätönen 2008, 25.)

Luennon suunnittelussa ja toteutuksessa voidaan hyödyntää oppimista edistäviä menetelmiä. Tavoitteen määrittäminen on keskeinen luennon suunnittelun ja toteutuksen perusta, se suuntaa osallistujien tarkkaavaisuutta ja auttaa heitä arvioimaan omaa oppimistaan. Kuulijoiden motivaatiota ja aiheen mielekkyyttä korostetaan luennolla ottamalla mukaan kuulijoiden omakohtaisia esimerkkejä, jolloin käytännön esimerkit ja teoria kohtaavat. Luennon sisältö tulisi rakentaa mielekkääksi kokonaisuudeksi ja looginen eteneminen tulisi jatkua läpi koko luennon. Oppimisilmapiirin merkitys on ratkaiseva oppimiselle. Rennossa ja avoimessa ilmapiirissä on helppo oppia. Oppimisilmapiirin tulee olla niin turvallinen, että osallistujat uskaltavat esittää kysymyksiä ja syntyy keskustelua. Vuorovaikutus osallistujien ja luennon pitäjän kesken on yksi tärkeimmistä oppimista edistävästä tekijöistä. Aktivoivien työskentelytapojen käyttäminen luennoilla edellyttää luennon pitäjältä joustavuutta. Siksi luento kannattaa suunnitella riittävän väljästi, jotta osallistujien kysymyksille ja vuorovaikutukselle jää aikaa. Luennolle on tyypillistä ennakkoluulottomuus, mutta luennon pitäjän vastuulla on eteneminen oikeaan suuntaan ja tavoitteiden saavuttaminen. (Mykrä & Hätönen 2008, 27 -29.)

### 4 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITE

Projektin tarkoituksena on suunnitella, toteuttaa, organisoida, pitää ja arvioida Pihlavan, Pormestarinluodon, ja Sampolan asukastupiin mielenterveyden edistämistä kos-



kevat luentotilaisuudet. Tavoitteena on antaa lisää tietoa asukastupien kävijöille mielenterveydestä sitä suojaavista ja haittaavista tekijöistä. Opinnäytetyöntekijän henkilökohtaisina tavoitteina on saada lisää kokemusta esiintymistilanteesta ja luennon suunnittelusta ja pitämisestä.

## 5 PROJEKTIN SUUNNITTELU

Projekti voidaan määritellä joukoksi ihmisiä tai resursseja, jotka ovat tilapäisesti koottu yhteen suorittamaan tiettyä tehtävää. Projektin ominaispiirteitä ovat ainutkertaisuus, tilaustyö, selkeä tavoite, organisaatio, aikataulu ja budjetti. Projekti jakautuu elinkaarensa aikana useisiin vaiheisiin, jotka ominaisuudeltaan ja työskentelytavoiltaan eroavat toisistaan. Projektin vaiheet jaetaan perustamiseen, suunnitteluun, toteutukseen ja päättämiseen. Projekti on tehtäväkokonaisuus, jolla on selkeä alkamis- ja päättymiskohta eli elinkaari. (Ruuska 2007, 19 -23.)

Projekti sai alkunsa asukastupien työntekijöiden yhteydenotosta aikuisten vastaanottoon maaliskuussa 2012. Asukastupien työntekijät pyysivät aikuisten vastaanoton työntekijöiden pitämään luentotilaisuutta asukastupiin, jonka aiheena olisi mielenterveyden edistäminen. Olin kiinnostunut luentojen järjestämisestä ja keskustelin projektityön mahdollisuudesta aikuisten vastaanoton työntekijöiden ja psykososiaalisten palveluiden johtaja Järvisen kanssa. Kaikilta tahoilta saatiin hyväksyntä projektin toteuttamiseen.

Projektit ovat luonteeltaan erilaisia riippuen niiden tavoitteesta. Toteutusprojektin tavoitteena on tehdä ennalta määritellyn lopputuloksen mukainen toteutus. Usein nämä ovat toistuvia tapahtumia, jotka järjestetään joka kerta omana projektinaan, mutta noudattavat tiettyjä selkeitä toimintatapoja. Toteutusprojektin haasteena on aikataulu. Yleensä aikataulu on joustamaton tekijä, jonka mukaan projekti on edettä-

vä. (Kettunen 2009, 17 -24) Tämä opinnäytetyönä toteutettava projekti on luonteeltaan toteutusprojekti, joka toteutetaan sovittujen luentopäivien puitteissa.

### 5.1 Organisaation kuvaus

Projektin käyttäjäorganisaatio on Porin perusturvan aikuissosiaalityön alaisuuteen kuuluvat Pihlavassa, Pormestarinluodossa ja Sampolassa toimivat asukastuvat. Asukastuvat on tarkoitettu kaikenikäisten asukkaiden kohtaamispaikoiksi, joissa tarjotaan virikkeellistä toimintaa ja sosiaalista kanssakäymistä. Jokaisella tuvalla toimii oma lähiötyöntekijänsä, joka on koulutukseltaan sosiaaliohjaaja tai sosiaalikasvattaja. (Porin kaupungin www-sivut 2012)

Projektin perusorganisaatio on Porin perusturvaan kuuluva psykososiaalisten palveluiden avohoitoyksikkö, aikuisten vastaanotto. Aikuisten vastaanotolla toimii moniammatillinen työryhmä, johon kuuluu viisi psykiatrista sairaanhoitajaa, terveydenhoitaja, kaksi psykologia ja sosiaalityöntekijä. Aikuisten vastaanotto on tarkoitettu Porin yhteistoiminta-alueen asiakkaille, joilla on psykososiaalisia ongelmia. Toiminnan tavoitteena on tukea asiakkaiden toimintakyvyn kohentumista ja lisätä asiakkaiden valmiuksia ratkaista ongelmia. Varhaisella puuttumisella vaikutetaan ennaltaehkäisevästi mahdollisten mielenterveyteen tai ihmissuhteisiin liittyvien ongelmien syntymiseen. (Porin kaupungin www-sivut 2012)

Asukastuvat muotoutuvat lähiötyöntekijöiden ja asukastupien käyttäjien tavoitteiden ja tarpeiden mukaan. Asukastupien aktiivisista kävijöistä suurin osa on keski-ikäisiä tai sitä vanhempia sekä miehiä että naisia. Pihlavassa ja Pormestarinluodossa toimii myös äiti-lapsi ryhmät, joiden kävijöistä toivotaan kuulijoita luennolle. Luentotilaisuudesta jaetaan mainoksia lähiöiden kerrostalojen rappukäytäviin, joten tieto tilaisuudesta tavoittaa monia. Kävijöiden määräksi arvioidaan 10 -30 jokaisessa asukastuvassa. Tilat, joissa luento pidetään poikkeavat toisistaan paikasta riippuen jonkin verran, luonteeltaan ne muistuttavat isoa oleskelu – tai kahvilatilaa. AV-laitteiston käyttöön ei ole mahdollisuutta, joten luennon tueksi käytetään fläppitaulua. (Levomäen henkilökohtainen tiedonanto 5.4 2012)

## 5.2 Resurssi- ja riskianalyysi

Projektin taloudelliset kustannukset tulevat pysymään pieninä. Kustannuksia aiheuttavat matkat asukastuville, joissa käydään kussakin kolme kertaa. Matkakustannukset ovat yhteensä noin 48 €. Fläppitaulun paperit ja tussit maksavat yhteensä 12,60 €. Kartongit mainoksiin ja tulostuspaperit maksavat yhteensä 5 €. Asukastuville jaettavat mainokset tulostavat ja jakavat asukastupien työntekijät. Fläppitaulun jalustin saadaan lainaksi aikuisten vastaanotosta luentojen ajaksi.

Työprosessin ainutkertaisuuden ja huonon ennustettavuuden vuoksi projekteissa on aina jonkinlaisia riskejä. Riskien hallinnan tehtävänä on vähentää tätä epävarmuutta. Kyseessä on menettely, jolla voidaan todeta, että riskit on tunnistettu ja tarvittaviin toimenpiteisiin riskien eliminoinimiseksi tai niiden vaikutusten minimoimiseksi on ryhdytty. (Ruuska 2006, 82-83)

Projektityön isoin riski on luennon aikataulun suunnittelun, sisällön saaminen kuulijoita kiinnostavaksi ja hyvän ilmapiirin luomisen. Näiden riskien minimoimiseksi laaditaan luentorunko aikatauluineen ja suunnitellaan etukäteen kysymyksiä ja keskustelun avauksia. Luentoja pidettäessä kiinnitetään huomio hyvän ilmapiirin luomiseksi luontevaan käytökseen ja puhetyyliin. Projektille on sovittuna luentopäivät ja aikataulussa pysyminen on tärkeää.

## 5.3 Toteutussuunnitelma

Luentojen päivämäärät on sovittu 23.4 Pihlavan asukastuvalla, 24.4 Pormestarinluodon asukastuvalla ja 27.4 Sampolan asukastuvalla. Luennon keston on varattu 1,5 tuntia aikaa. Viikolla 15 opinnäytetyöntekijä kävi tutustumassa asukastupiin, jolloin selvisi, minkälaiset ovat tilat, joissa luennot pidetään. Asukastupien työntekijät kertoivat asukastupien toiminnasta ja asukastupien kävijöistä. Keskusteltiin myös luennon sisällöstä ja selvitettiin luennon suunniteltua runkoa, mikä todettiin hyväksi, joten luennon suunnittelua voitiin jatkaa. Opinnäytetyöntekijä tutustui kirjallisuuteen opettamisesta ja opetusmenetelmistä. AV-laitteiston käyttö varatuissa tiloissa ei ole mahdollista, joten päädyttiin ottamaan käyttöön fläppitaulu.

Asukastupien työntekijät olivat toivoneet ennakkomainosta luennosta ja sen sisällöstä, jotta tieto luennosta tavoittaisi mahdollisimman monta asukastupien kävijää. Mainokset (Liite 1) tehtiin viikolla 16. Sähköinen version lähetettiin asukastupien työntekijöille, jotka jakoivat mainoksia lähiöiden kerrostalojen ilmoitustauluille ja yhteistyökumppaneille edelleen jaettaviksi. Isompi mainos vietiin asukastupiin 12.4. Mainos jäi asukastuvan seinälle luentoan saakka. Kirjallinen yhteistyölupa projektin toteuttamiselle saatiin viikolla 17.

#### 5.4 Projektin tuotos

Projektin tuotoksena ovat luennot asukastuvissa viikolla 17. Luennon aiheena on oman mielen hyvinvoinnin edistäminen. Luennossa tarkastellaan mielenterveyttä ja mielenterveyden edistämistä käsitteinä. Luennossa käydään läpi mielenterveyttä suojaavia ja haavoittavia tekijöitä yksilön näkökulmasta, painottaen omien valintojen ja tietoisuuden lisäämistä. Luennolla käytetään aktiivisen luennon menetelmiä. Luennolla käsiteltävät asiat kirjoitetaan etukäteen fläppitaululle.

#### 5.5 Arviointisuunnitelma

Useimmiten toteutusprojektin onnistumista voidaan arvioida vasta toteutuksen jälkeen. Vasta silloin tiedetään, miten tilaisuus kiinnosti ja miten osallistujat sen kokivat. (Kettunen 2009, 25.) Projektin onnistuminen tullaan arvioimaan tehdyn kyselylomakkeen avulla (Liite 2). Luentojen jälkeen pyydetään osallistujia täyttämään kyselylomake. Opinnäytetyöntekijä arvioi luentotilaisuuden etenemistä, luennon sisällön toteutuksen onnistuneisuutta kiinnostuksen, sen tarvittavuuden, uuden tiedon saamisen ja ilmapiirin luomisen kautta.

Projektin viimeinen vaihe on projektin päättäminen. Tämä vaihe sisältää projektin loppuraportoinnin ja mahdollisten jatkoideoiden esille tuomisen. Projektit itsessään tuottavat usein tavoitellun tuloksen ohella uusia projekti-ideoita. (Kettunen 2009, 45.) Projekti on rajattu asukastuvilla pidettäviin luentotilaisuuksiin. Kevään ja kesän

aikana kirjoitetaan projektiraportti ja syksyllä 2012 projekti päättyy raportointiseminaariin. Luennon sisällön on sovittu jäävän aikuisten vastaanoton käyttöön. Mahdollisia uusia projekti- ja yhteistyöideoita tullaan käymään asukastupien työntekijöiden ja aikuisten vastaanoton työntekijöiden välillä.

## 6 TOTEUTUS

### 6.1 Luento Pihlavan asukastuvalla

Ensimmäinen luento sovittiin olevan Pihlavan asukastuvalla 23.4 klo 13. Ennen luentoja haettiin aikuisten vastaanotosta fläppi -taulun jalustimen. Opinnäytetyöntekijä saapui asukastuvalla puoli tuntia ennen sovittua alkamisajankohtaa, jotta luentomateriaali saatiin asetettua hyvälle paikalle ja vältettiin kiireen tuntua. Asukastupien työntekijät tarjoaisivat kahvit kuulijoille ja sovittiin, että siitä mainitaan heti luennon aluksi. Paikalle tuli myös aikuisten vastaanoton työntekijä terveydenhoitaja Koivumäki. Yleisöä oli paikalla 20 henkeä. Asukastupa oli luennon aikana kävijöiden muussa käytössä, joten liikehdintää saattoi olla odotettavissa.

Luento aloitettiin opinnäytetyöntekijän esittäytymisellä, kuulijoiden toivottamisella tervetulleeksi ja pyytämällä jokaista täyttämään luennon jälkeen kyselylomakkeen. Ensin esiteltiin aikuisten vastaanoton toimintaa ja paikalla ollut terveydenhoitaja. Asukastupaan jätettiin aikuisten vastaanoton mainos. Sitten kerrottiin luennon aiheesta tarkemmin ja kehoitettiin yleisöä aktiivisuuteen luennon aikana. Hyvä ilmapiiri pyrittiin luomaan luontevalla käytöksellä ja rauhallisuudella. Luento eteni etukäteen fläppi -taululle kirjoitettujen aiheiden mukaisesti ja asioita pyrittiin selkeyttämään konkreettisin esimerkein. Aluksi selkeytettiin käsitteitä mielenterveys ja mielenterveyden edistäminen. Perusteellisesti käsiteltiin mielenterveyttä vahvistavia ja heikentäviä tekijöitä. Aiheesta syntyi keskustelua jonkin verran. Yleisö oli kiinnostunut aiheesta ja he seurasivat luentoja tarkasti. Kesken luennon paikalle tuli mies, jota luento ei kiinnostanut ja hän jutteli lähellä istuville omia asioitaan. Muutoin kaikki paikalla olijat keskittyivät luentoon. Luento kesti tunnin ja 15 minuuttia. Luennon jälkeen oli vielä aikaa vapaalle keskustelulle ja kyselylomakkeet jaettiin ja halukkaat täyttivät

ne. Luennon jälkeen muutamat halusivat keskustella omasta tilanteestaan kahden kesken. Yleistä keskustelua syntyi aiheen tärkeydestä ja mielenterveyden sairauksista yleisellä tasolla. Somaattisista sairauksista puhuttiin myös yleisellä tasolla.

## 6.2 Luento Pormestarinluodon asukastuvalla

Toinen luento oli sovittu Pormestarinluodon asukastuvalla 24.4 klo 13. Opinnäytetyöntekijä saapui paikalle puoli tuntia ennen luennon alkua. Paikalle saapui myös terveydenhoitaja Koivumäki aikuisten vastaanotosta. Paikalle saapui 15 kuuntelijaa, joista muutamat olivatkin ensimmäistä kertaa asukastuvalla. Luennon aluksi asukastupien työntekijät tarjoaisivat kuuntelijoille kahvit. Luento aloitettiin opinnäytetyöntekijän esittäytymisellä, kuulijoiden toivottamisella tervetulleeksi ja pyytämällä jokaista täyttämään kyselylomakkeen luennon jälkeen. Sitten esiteltiin aikuisten vastaanoton toimintaa. Asukastupaan jätettiin aikuisten vastaanoton mainos. Luennolla käytettiin samaa fläppi- taulua kuin Pihlavan asukastuvan luennolla. Luennolla pystyi hyödyntämään Pihlavassa nousseita kysymyksiä esimerkkeinä. Yleisö oli keskittynyttä ja kiinnostunutta. Keskustelua ei paljon luennon aikana syntynyt. Luento eteni hyvin aikataulussa. Materiaalin läpikäymiseen meni aikaa yksi tunti. Luennon jälkeen jaettiin kyselylomake. Luontevaa keskustelua syntyi luennon aiheesta paikalle jääneiden kesken. Osa kuulijoista poistui heti kyselylomakkeen täytettyään. Opinnäytetyöntekijä kierteli kuuntelijoiden keskuudessa ja kolme kuulijaa halusi keskustella omasta tilanteestaan kahden kesken.

## 6.3 Luento Sampolan asukastuvalla

Sampolan asukastuvalla luento oli sovittu 27.4 klo 13. Opinnäytetyöntekijä saapui paikalle puoli tuntia ennen luennon alkua, jotta luentomateriaali saatiin asetettua hyvälle paikalle. Paikalle oli 20 luentoja kuuntelevaa, joista osa halusi keskustella aiheesta jo ennen luentoja. Sampolan asukastuvan työntekijät tarjoaisivat kahvit luentoja kuunteleville. Luento aloitettiin opinnäytetyöntekijän esittäytymisellä, kuulijoiden toivottamisella tervetulleeksi ja pyytämällä jokaista täyttämään luennon jälkeen kyselylomake. Ensin esiteltiin aikuisten vastaanoton toimintaa ja asukastupaan jätettiin aikuisten vastaanoton mainos. Sitten kerrottiin luennon aiheesta tarkemmin ja keho-

tettiin yleisöä aktiivisuuteen luennon aikana. Luento eteni fläppi- taulun mukaisesti mielenterveys käsitteen muuttumisella ja mielenterveyden edistämällä. Keskustelua syntyi paljon luennon aikana. Käsiteltäessä mielenterveyttä uhkaavia tekijöitä toiset kuulijat puhuivat avoimesti omista tilanteistaan. Keskustelun runsaudesta johtuen suunniteltuja käsiteltäviä asioita tarkasteltiin vähemmän kuin Pihlavassa tai Pormestarinluodossa. Muutama kuulija joutui lähtemään ennen luennon päättymistä ja heille jaettiin kyselylomakkeet luennon keskellä. Luennon loputtua muutama kuulija halusi keskustella omasta tilanteestaan kahden kesken. Tilaisuus kesti kokonaisuudessaan 1,5 tuntia.

## 7 ARVIOINTI JA POHDINTA

Projektin onnistumista selvitetään arvioinnin avulla. Systemaattisella arvioinnilla voidaan kerätä tietoa projektin toteutumisesta, mahdollisista ongelmista sekä projektin hyvistä puolista. Projektia voidaan arvioida toteuttamis- tai päättämisvaiheessa ja sitä voidaan arvioida sisäisesti ja ulkoisesti. Itsearviointi eli projektin sisäisen arvioinnin tarkoittaa projektityöntekijän toteuttamaa kriittistä arviointia omasta toimintaansa kohtaan. Ulkoisella arvioinnilla saadaan tietoa projektin heikkouksista ja vahvuuksista, joita projektityöntekijä ei itse pysty näkemään. (Paasivaara, Suhonen, & Nikkilä. 2008, 140-141.) Tätä projektia arvioitiin sekä sisäisesti että ulkoisesti. Sisäisessä arvioinnissa opinnäytetyöntekijä arvioi projektin kulkua ja tavoitteiden toteutumista ja ulkoisessa arvioinnissa luentoa kuuntelemaan tulleet asukastupien kävijät antoivat palautetta täyttämällä kyselylomakkeen.

### 7.1 Arviointia Pihlavan asukastuvan luennosta

Luennon valmisteluun oli varattu riittävästi aikaa. Etukäteen kirjoitetut käsiteltävät asiat fläppi- taululle osoittautui hyväksi ratkaisuksi. Tämä auttoi pysymään aiheessa, mutta antoi myös vapaalle keskustelulle liikkumavaraa. Aktiivisen luennon tavoit-

teena on, että vapaata keskustelua aiheesta syntyisi paljon, mutta tämä tavoite toteutui vain osittain. Kuulijat keskittyivät kuuntelemaan, eivätkä osallistuneet aktiivisesti keskusteluun. Ilmapiiri oli vapautunut ja kuulijat vaikuttivat keskittyneiltä. Asukastupa oli avoinna luennon aikana muille kävijöille luennon aikana, mikä oli etukäteen tiedossa. Yksi paikalle tullut ihminen ei kuunnellut luentoa, vaan pyrki keskustelemaan muista aiheista lähellä istuvien kanssa. Tämä aiheutti hälinää ja häiritsi muita kuulijoita.

Luennon jälkeen jaettavissa kyselylomakkeissa pyydettiin kuulijoita arvioimaan luentoa asteikolla 4 -10 luentoa. Luentotilaisuuteen osallistui 20, joista 19 täytti arviointilomakkeen. Ensimmäisessä kysymyksessä pyydettiin antamaan arvosana aiheen kiinnostavuudesta. Keskiarvoksi tuli 8,6 ja arvosanat jakautuivat 5 -10. Toisessa kysymyksessä pyydettiin arvioimaan luennosta saadun uuden tiedon määrää. Keskiarvoksi tuli 7,6 ja arvosanat jakautuivat 4 -10. Kolmannessa kysymyksessä pyydettiin arvioimaan kuinka paljon luennolta tullutta uutta tietoa kuuntelijat arvioivat tarvitsevansa. Keskiarvoksi tuli 7,0. Neljännessä kysymyksessä pyydettiin antamaan arvosana luennon ilmapiiristä. Keskiarvoksi tuli 9,0. Kyselylomakkeisiin oli jätetty tilaa muuta palautetta varten. Monessa kyselylomakkeessa oli kirjoitettu aiheen tärkeydestä ja tarpeellisuudesta. Toiset kuulijat olisivat toivoneet, että häiritsevään hälinään yleisössä olisi puututtu. Kuulijat kaipasivat selkeitä ohjeita mistä saavat tarvittaessa apua mielenterveyden ongelmiin.

## 7.2 Arviointia Pormestarinluodon asukastuvan luennosta

Pormestarinluodon luentoa varten opinnäytetyöntekijällä oli jo kokemus yhdestä luentokerrasta. Luennon sisältö oli sama kuin Pihlavassa pidetyn luennon. Tämä toi mukanaan varmuutta ja luentoa pitäessä pystyi huomioimaan aikaisempaa enemmän tilaisuuden ilmapiiriä ja kuulijoiden suhtautumista käsiteltäviin asioihin. Esimerkkeinä toimineet tapaukset oli helpompi ottaa esille. Luennon aikana kuulijat vaikuttivat kiinnostuneilta, mutta keskittyivät enemmän kuuntelemiseen kuin aktiiviseen keskusteluun tai kysymysten tekoon. Luennon jälkeen syntyi luontevaa keskustelua käsiteltävistä aiheista. Myös kahden keskiä keskustelut tukivat opinnäytetyöntekijän käsi-



tystä siitä, että luennon aihe oli hyvin valittu ja sitä oli käsitelty niin, että kuulijat olivat sen ymmärtäneet.

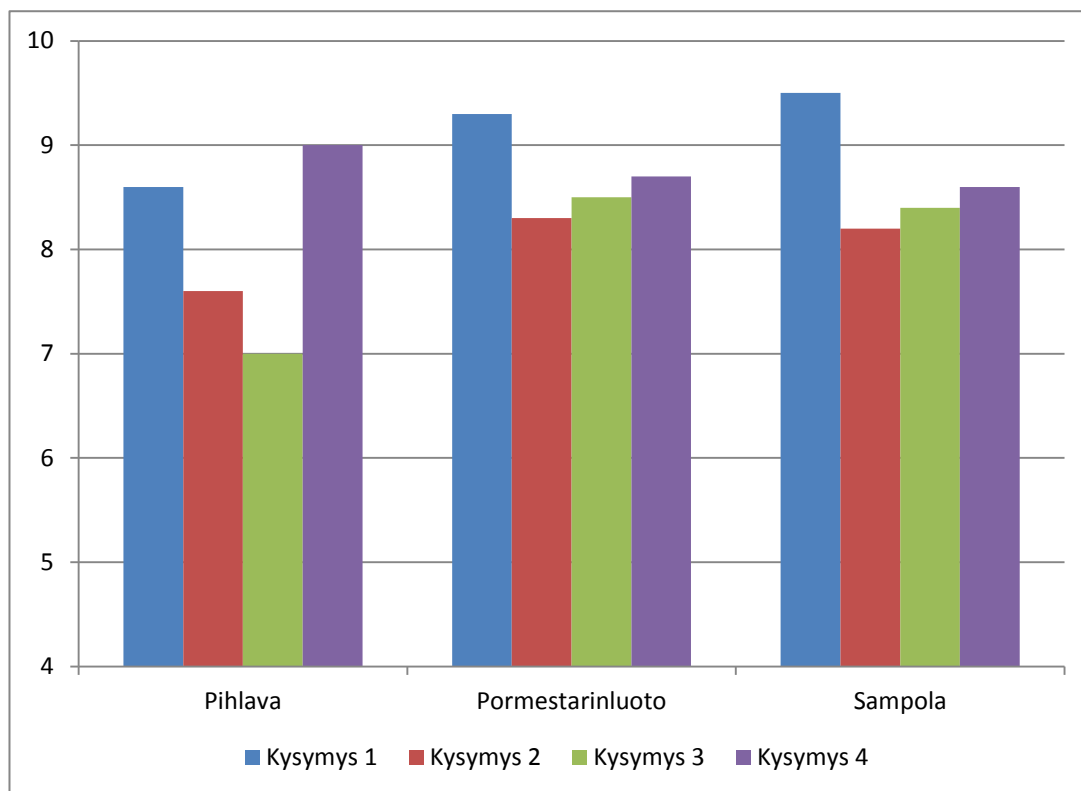
Kaikki paikalla olleet 15 kuulijaa täyttivät luentoa koskevan kyselylomakkeen. Aiheen mielenkiintoa arvioitaessa keskiarvoksi tuli 9,3. Vastaukset olivat 8- 10. Uuden tiedon saaminen luennosta sai keskiarvoksi 8,3. Arvioinnit jakautuivat 6- 10. Kyselyssä kysyttiin arvioiko kuulija tarvitsemansa saatua tietoa tulevaisuudessa. Tämä sai keskiarvoksi 8,5. Arvosanat olivat jakautuneet 6-10. Luennon ilmapiiriä arvioitiin keskiarvolla 8,7. Arvioinnit jakautuivat asteikolle 7- 10. Vain yhdessä vastauksessa oli kirjoitettu vapaata palautetta, jossa pidettiin aihetta tärkeänä ja esitystä selkeänä ja ajatuksia herättävänä.

### 7.3 Arviointia Sampolan asukastuvan luennosta

Sampolan asukastuvan luento oli projektin viimeinen luento. Luennolla käytettiin samaa luentomateriaalipohjaa kuin muissakin luennoissa. Sampolan asukastuvan tila oli muita asukastupia isompi ja liikehdintää luennon aikana oli enemmän kuin Pihlavan tai Pormestarinluodon asukastuvissa. Yleisö osallistui keskusteluun paljon koko luennon ajan. Luennon etenemisestä huolehtiminen oli vaikeampaa ja keskustelun rajaaminen aiheeseen oli haastavaa. Kyselylomakkeiden jakamiset kesken luentoa haittasivat keskittymistä itse aiheeseen.

Yleisöä luentoa kuulemassa oli 18, joista 17 täytti luennon jälkeen kyselylomakkeen. Aiheen mielenkiintoa arvioitaessa keskiarvoksi tuli 9,5. Arvioinnit jakautuivat numeroille 8- 10. Uuden tiedon saaminen luennosta sai keskiarvoksi 8,2. Numerot jakautuivat 5- 10. Kysyttäessä uskooko kuuntelija tarvitsemansa luennosta saatua tietoa keskiarvoksi tuli 8,4. Arvosanat jakautuivat 4- 10. Luennolla ollut ilmapiiriä kuulijat arvioivat keskiarvolla 8,6. Arvosanat jakautuivat 7- 10. Vapaata palautetta oli kirjoitettu paljon. Useassa palautteessa kritisoihin yleisön liiallisesta osallistumisesta. Luennoitsijan olisi toivottu ohjaavan keskustelua paremmin ja tiukemmin. Aiheen tärkeyttä korostettiin useassa palautteessa. Myös luennon selkeästä esityksestä annettiin hyvää palautetta.

## 7.4 Yhteenvetoa asukastupien luennoista



Kuvio 1. Palautekyselyjen vastaukset luennoista

Luennoilla oli yhteensä 55 kuulijaa, joista palautetta antoi 53. Asukastupien luennoista saatujen palautekyselyjen mukaan vastaukset olivat samansuuntaisia luento-paikasta riippumatta. Pihalavan luennotte osallistuvilla oli käsiteltävistä asioista tietoa entuudestaan eniten. Pormestarinluodon ja Sampolan asukkaiden vastaukset olivat lähellä toisiaan, vaikka luentojen aktiivisessa osallistumisessa olikin suurta eroavaisuutta. Aiheen tärkeyttä arvioitaessa ei ollut suuria eroavaisuuksia. Luennon ilmapääpiiri oli saanut kaikissa asukastuvissa hyvän arvosanan.

Asukastupien työntekijöiltä pyydettiin luennon jälkeen suullista palautetta luennosta. Palauteet olivat yhdenmukaisia, he kokivat luennon olleen hyvä ja olivat yllättyneitä runsaasta osallistujamäärästä. Sampolan asukastuvan yleisön aktiivinen osallistuminen oli yllätys asukastuvan työntekijälle. Aikuisten vastaanoton työntekijä terveydenhoitaja Koivumäeltä pyysin palautetta Pihalavan ja Pormestarinluodon luennon

jälkeen, joissa hän oli ollut paikalla kuuntelemaan. Hyvää palautetta tuli esiintymistaidoista ja ilmapiirin luomisesta. Käsiteltävät asiat olivat olleet sopivia tilaisuuksiin. Opinnäytetyöntekijä saavutti mielestään henkilökohtaiset tavoitteet hyvin.

### 7.5 Resurssien ja riskien hallinta

Tämä opinnäytetyö oli suhteutettu hyvin henkilöresursseihin nähden. Työt olivat aikataulutettuna niin, että projekti eteni aikataulun mukaisesti. Aikuisten vastaanotosta oli sovittu jo alustavasti luentojen päivämäärät ja ne pystyttiin toteuttamaan sovitusti. Luentorungon aiheet käytiin läpi asukastupien työntekijöiden kanssa ja niistä keskusteltiin myös aikuisten vastaanoton työntekijän ja johtajan kanssa. Mainoksien jakelun oli sovittu tapahtuvan asukastupien työntekijöiden toimesta, niiden lisäksi asukastuvat mainostivat tilaisuutta kyseisen päivän Satakunnan Kansan Menot-osiossa. Luennon pitämisen riskeiksi oli määritelty luennon sisällön saaminen yleisölle tarpeelliseksi. Palautteen mukaan, se onnistui hyvin. Aktiivisen luennon tarkoituksena oli saada yleisö mukaan keskustelemaan aiheesta, tämä ei toteutunut odotetulla tavalla Pihlavan, - eikä Pormestarinluodon asukastuvalla. Sampolassa yleisö osallistui aktiivisesti luentoan keskustelemalla, mutta keskustelujen ohjaaminen aiheeseen osoittautui vaikeaksi ja haasteelliseksi. Luennon suunnittelu ja pitäminen aikataulussa onnistui hyvin ja vapaan keskustelun merkitys luennon jälkeen osoittautui hyödylliseksi. Projektiraportin kirjoittaminen ei edennyt alkuperäisen suunnitelman mukaan, vaan viivästyä muutaman kuukauden.

### 7.6 Projektin päättäminen ja tulosten hyödyntäminen

Jokainen projekti päättyy joskus, tämä ei tarkoita vain sitä, että siitä kirjoitetaan loppuraportti. Projektin täytyy päättyä myös päätöksenteon tasolla ja henkisesti. (Kettunen 2009, 81.) Tämä opinnäytetyö päättyy raportointiseminaariin syksyllä 2012.

Tämän opinnäytetyön päättämisvaiheessa projektin kohderyhmälle asukastupien työntekijöille ja aikuisten vastaanoton yhteistyöhenkilölle ja johtajalle annetaan opinnäytetyön kirjallinen tuotos. Luennoilla käytetty materiaali jää aikuisten vastaanoton käyttöön. Luennon kuuntelijoilta tullut palaute annetaan myös asukastupien

työntekijöiden käyttöön, jolloin he pystyvät huomioimaan annetut palautteet suunnitellussaan toimintaa tai luentoja asukastupien käyttäjille.

Projektina toteutetut luennot koettiin tarpeelliseksi palautteen mukaan Pihlavan, Pormestarinluodon ja Sampolan asukastuvilla. Sisällöltään samansuuntaisia luentoja olisi hyödyllistä pitää muillekin kuulijakunnille. Opinnäytetyöntekijän mielestä olisi hyödyllistä jos tulevaisuudessa järjestettäisiin sisällöltään samansuuntaisia luentoja esimerkiksi nuorille opiskelijoille tai nuorille äideille tai palvelukodeissa asuville. Samanlaisissa elämäntilanteissa oleville luennot voitaisiin suunnitella esimerkeiltään ja sisällöltään paremmin toimiksi.

## LÄHTEET

*Heiskanen, T., Salonen, & Sassi, P. 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: SMT-Tuotanto Oy*

*Hietaharju, P. & Nuuttila, M. 2010. Käytännön mielenterveystyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.*

*Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. Juva: WSOY pro Oy*

*Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Shcubert, C. 2010. Mielenterveys hoitotyö. Helsinki: WSOY pro OY*

*Lähiötyöntekijä Levomäki, A. Porin kaupunki. Pori. Henkilökohtainen tiedonanto 5.4 2012.*

*Mielenavain. Etelä-Suomen mielenterveys- ja päihdepalvelujen kehittämishanke. Viitattu 12.4 2012. [http://www.sosiaalitaito.fi/avomieli\\_esittely.asp](http://www.sosiaalitaito.fi/avomieli_esittely.asp)*

*Mykrä, T. & Hätönen, H. 2008. Opas opetusmenetelmistä. Helsinki: Edita Prima Oy*

*Paasivaara, L., Suhonen, M. & Nikkilä, J. 2008. Innostavat projektit. Helsinki: Suomen sairaanhoitajaliitto ry.*

*Porin kaupungin www-sivut. Viitattu 20.3 2012. <http://www.pori.fi>*

*Stengård, E., Savolainen, M., Sipilä, M. & Nordling, E. Ehkäisevä mielenterveystyö kunnissa – Aineistoa suunnittelun tueksi. 2009. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.*

*Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009:3. Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma. Mieli 2009- työryhmän ehdotukset mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015. Viitattu 20.3 2012.*

*<http://pre20090115.stm.fi/pr1233819605898/passthru.pdf>*

*Ruuska, K. 2007. Pidä projekti hallinnassa Helsinki: Gummerus Kirjapaino Oy*

## **TERVETULOA SAMPOLAN ASUKASTUPAAN**

perjantaina 27.4 2012 klo 13.00

**TULE MUKAAN KUUNTELEMAAN JA  
KESKUSTELEMAAN AIHEESTA**

## **MITEN EDISTÄN OMAA MIELEN HYVINVOINTIANI**

Paikalla

sairaanhoidon opiskelija Tiina Salminen

**TILAISUUS KAIKILLE AVOIN**



LUENTORUNKO:

## **MITEN VAIKUTAN OMAAN MIELEN HYVINVOINTIINI**

Pihlavan, Sampolan ja Pormestarinluodon asukastuville

Mielenterveys:

- Laaja käsite, ei yhtä määritelmää. Määritelmät ovat vaihdelleet ajan, kulttuurin ja määrittelijän mukaan.
- Nykyisin ajatellaan, että mielenterveyteen kuuluu psyykinen, fyysinen, sosiaalinen ja henkinen ulottuvuus.
- Mielenterveys on elämänmittaan muuttuva tila ja siihen vaikuttavat monet tekijät.
- Mielenterveys muovautuu kasvun ja kehityksen myötä ja mielenterveyden aste voi vaihdella ajoittaisesta mielialalaskuista ja huonovointisuudesta iloisuuteen ja hyvään oloon.
- Mielenterveys laajan ja myönteisenä käsitteenä viittaa ihmisen hyvinvointiin ja henkiseen toimintakykyyn -> positiivinen mielenterveys

Mielenterveyden edistäminen:

- Positiivisen mielenterveyden edistämistä
- Tähtää yhteiskunnallisten ja yksilöllisten tekijöiden tunnistamiseen ja voimistamiseen
- Voi olla myös yleisesti terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä.
- Tavoitteena on pyrkiä vähentämään riskitekijöitä ja vahvistamaan suojaavia tekijöitä
- Edistävän toiminnan avulla parannetaan myös sellaisten ihmisten selviytymiskykyä, joilla ei ole vielä mielenterveysongelmaa, mutta uskotaan olevan riski siihen.
- Hankkeet ja suositukset, Esim. Mieli 2009 ja Mielen avain.

Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä:

Sisäiset suojaavat tekijät:

- hyvä terveys ( riittävä uni, liikunta ja ravinto)
- myönteiset varhaiset ihmissuhteet
- riittävän hyvä itsetunto
- hyväksytyksi tuleminen tunne
- ongelmanratkaisu taidot / oppimiskyky
- ristiriitojen käsittelytaidot
- vuorovaikutustaidot

- kyky tyydyttäviin ihmissuhteisiin
- huumori

Ulkoiset suojaavat tekijät:

- ruoka ja suoja
- sosiaalinen tuki: perhe ja ystävät (lemmikit)
- myönteiset mallit
- suvaitsevaisuus
- koulutusmahdollisuudet
- työ tai muu toimeentulo
- kuulluksi tuleminen tunne ja vaikutuksen mahdollisuudet
- turvallinen elinympäristö ja toimiva yhteiskuntarakente

Mielenterveyttä haavoittavat tekijät:

Sisäiset haavoittavat tekijät:

- sairaudet
- itsetunnon haavoittuvuus
- avuttomuuden tunne
- huonot ihmissuhteet
- seksuaaliset ongelmat
- huono sosiaalinen asema
- eristäytyneisyys ja vieraantuneisuus

Ulkoiset haavoittavat tekijät

- puute ja kodittomuus
- erot ja menetykset
- hyväksikäyttö ja väkivalta
- kiusaaminen, suvaitsemattomuus ja syrjintä
- työttömyys tai sen uhka
- päihteiden käyttö
- syrjäytyneisyys ja köyhyys
- mielenterveysongelmat perheessä
- haitallinen, esim. väkivaltainen tai epäsosiaalinen ympäristö

Jotta ihminen pystyisi vaikuttamaan omaan mielenterveyteensä, olisi hänen hyvä tietää siihen vaikuttavia asioita!



Jokaisella ihmisellä on tietoja, taitoja ja keinoja, jotka auttavat selviytymään erilaisissa elämäntilanteissa. Ne olisi hyvä tunnistaa paremmin, jotta ne voisi ottaa tarpeen tulleen tietoisesti käyttöön.

#### Tunnista omat selviytymiskanavasi :

Henkisesti suuntautunut selviytyjä :

- Turvautuu omiin arvoihinsa ja ideologeihinsa ja etsii niistä tukea

Emotionaalinen selviytyjä:

- purkaa tunteensa teoiksi eikä patoa niitä sisäänsä ( nauraa, itkee, tanssii, maalaa tai kuuntelee musiikkia)

Sosiaalisesti suuntautunut selviytyjä:

- kuuluu erilaisiin ryhmiin, hakee tukea ja ottaa vastaan apua. Puhuu ja kuuntelee ja keskustelee vaikeuksistaan.

Luova selviytyjä:

- käyttää mielikuvitustaan välttääkseen epämiellyttäviä asioita tai löytääkseen niihin ratkaisun. Käyttää voimavaroinaan mielen sisäisiä liikkeitä ( taidetta, kirjallisuutta ym.)

Kognitiivinen selviytyjä:

- hankkii tietoja, ratkaisee ongelmia, käy vuoropuhelua itsenä kanssa laittaen asioita tärkeysjärjestykseen.

Fysiologinen selviytyjä:

- purkaa paineensa toimintaan. Liikkuu ja kuntoilee, syö suruunsa, nukkuu murheisiinsa tai ääritapauksissa turvautuu lääkkeisiin. Parhaiten selviytyy, jos osaa käyttää hyväkseen kaikkia näitä keinoja ja valita niistä parhaiten sopivat.

#### LÄHTEET:

- Hietaharju, P & Nuutila, M. Käytännön mielenterveystyö. 2010.
- Pietilä, A-M. Terveiden edistäminen. 2010.
- Saarelainen, R., Stengård, E. & Vuori-Kemilä, A. Mielenterveys ja päihdetyö. 2003.
- Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. Mielenterveyden ensiapukirja. 2006.

## KYSELYLOMAKE

### LUENNOSTA MITEN EDISTÄN OMAA MIELEN HYVINVOINTIA SAMPOLAN ASUKASTUVALLA

vastaa kouluarvosanoin 4-10

4=huono 10= erittäin hyvä

1. Oliko aihe mielenkiintoinen?

Arvosana:

2. Saitko uutta tietoa luennosta?

Arvosana:

3. Uskotko tarvitsevasi luennosta tullutta tietoa?

Arvosana:

4. Arvioi luennolla ollutta ilmapiiriä

Arvosana:

Halutessasi voi kirjoittaa lisää palutetta:

**KIITOS VASTAUKSISTASI !**