



Jenna Ahtola
Patricia Laakso Viegas
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sairaanhoitaja (AMK), diakoninen hoitotyö
Opinnäytetyö, 2024

MIELENTERVEYSSALKKU

Apuvälineitä mielenterveyden tukemiseen ja ohjaamiseen

TIIVISTELMÄ

Jenna Ahtola & Patricia Laakso Viegas
Mielenterveyssalkku
Sivut 36 ja liitteet 3
Kevät 2024
Diakonia-ammattikorkeakoulu, Helsinki
Sosiaali- ja terveydenalan ammattikorkeakoulututkinto
Sairaanhoitaja (AMK), diakoninen hoitotyö

Yhteiskunnassa hyvä mielenterveys on noussut yhä merkittävämpään asemaan ja se on ihmiselle yksi suurimmista voimavaroista. Hyvällä mielenterveydellä tarkoitetaan tilaa, jossa ihminen selviää elämän haasteista, elää tasapainoista elämää sekä kykenee työskentelemään tehokkaasti ja osallistumaan eri yhteisöjen toimintaan.

Opinnäytetyön aiheena teimme mielenterveyssalkun, jonne laitoimme erilaisia mielenterveyteen liittyviä asioita, muun muassa pelejä, tietoisuuksia ja linkkejä. Kyseessä on siis kehittämispainotteinen opinnäytetyö, joka on konkreettinen tuotos ja sen tarkoituksena on toimia mielenterveyden tukemisen apuvälineenä sekä lisäämään tietoa terveyden edistämisen eri mahdollisuuksista. Tuomme opinnäytetyössä ilmi myös diakonista näkökulmaa ja salkun soveltuvuutta kirkolliseen työhön. Opinnäytetyön tarve nousi esille yhteistyökumppaniltamme Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskukselta. Mielenterveyssalkkua tullaan käyttämään terveystapahtumissa esimerkiksi Pohjois-Karjalan hyvinvointifestareilla ja Siun soten järjestämissä erilaisissa tapahtumissa. Salkun vuokraus terveyden edistämisen tapahtumiin on aina täysin ilmaista.

Mielenterveyssalkun tavoitteena on lisätä mielen hyvinvointia sekä antaa mahdollisuuksia löytää omia voimavaroja vahvistava asia tai toiminta. Kohderyhmänä ovat nuoret aikuiset, työikäiset ja ikäihmiset. Mielenterveyssalkun toimivuutta ja asianmukaisuutta on arvioitu jatkuvasti yhdessä yhteistyökumppanin kanssa läpi opinnäytetyön eri vaiheiden. Aktiivisella arvioinnilla olemme pystyneet saavuttamaan yhteistyökumppanin ja meidän tavoitteemme salkun suhteen. Tavoitteena oli salkun toimivuus eri ikäryhmille, terveyden edistäminen, tietoisuuden lisääminen mielenterveyteen liittyvissä asioissa, salkun selkeys sekä mielenkiintoisuus.

Asiasanat: Kehittämispainotteinen opinnäytetyö, mielenterveys, diakonia

ABSTRACT

Jenna Ahtola & Patricia Laakso Viegas
Mental health portfolio
36 pages and appendices 3
Spring 2024
Diaconia University of Applied Sciences
Bachelor's Degree Programme in Health Care
Bachelor of Health Care, Diaconal Nursing

Good mental health has become increasingly important in society and is one of the greatest assets a person has. Good mental health is defined as a state in which a person can cope with life's challenges, live a balanced life, work effectively and participate in communities.

As a thesis topic, we made a mental health portfolio, where we put different mental health related things, including games, factsheets and links. This is a developmental thesis, a concrete output, designed to be a tool to support mental health and to raise awareness of the different possibilities of health promotion. The thesis also highlights the diaconal perspective and the suitability of the portfolio for church work. The need for the thesis arose from our partner, the North Karelia Centre for Public Health. The mental health portfolio will be used in health events, for example at the North Karelia Wellbeing Festivals and various events organised by Siun Sote. The rental of the portfolio for health promotion events is always completely free of charge.

The aim of the mental health portfolio is to increase mental wellbeing and provide opportunities to find something or an activity that strengthens your own resources. The target groups are young adults, working age people and older people. The functionality and appropriateness of the mental health portfolio has been continuously evaluated together with the partner throughout the different phases of the thesis. Through active evaluation, we have been able to achieve our and the partner's goals for the portfolio. The objectives were the functionality of the portfolio for different age groups, health promotion, to increase awareness on mental health issues, clarity of the portfolio and fascination.

Keywords: development-oriented thesis, mental health, diaconia

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	4
2 MIELENTERVEYS	5
2.1 Mielenterveyden määritelmä	5
2.2 Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät.....	5
2.3 Mielenterveyden edistäminen	6
2.4 Mielenterveyden häiriöiden ehkäisy	7
3 YLEISIMMÄT MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖT.....	8
3.1 Mielenterveyden häiriöt	8
3.2 Ahdistuneisuushäiriöt	9
3.3 Masennustilat.....	10
3.4 Psykoosit.....	11
4 4 YHTEISTYÖTAHO JA TAVOITTEET	12
4.1 Toteuttamisympäristö ja yhteistyötaho	12
4.2 Tarkoitus ja tavoitteet	13
5 SALKUSSA KÄYTETTÄVIÄ MENETELMIÄ.....	14
5.1 Liikunta.....	14
5.2 Pelillisuus ja leikkisyys.....	15
5.3 Muistelu.....	17
5.4 Kirjoittaminen ja taidelähtöiset menetelmät.....	18
6 KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTTAMISEN KUVAUS.....	19
6.1 Suunnittelu ja toteutus.....	19
6.2 Arviointi	21
7 SOVELLETTAVUUS KIRKONTYÖSSÄ.....	22
8 POHDINTA	24
8.1 Eettisyys ja luotettavuus.....	24
8.2 Ammatillinen kasvu ja salkun jatkokehitys	25
LÄHTEET.....	28

Liite 1	32
Liite 2	34
Liite 3	35

1 JOHDANTO

Yhteiskunnassamme hyvä mielenterveys on noussut yhä merkittävämpään asemaan ja se on ihmiselle yksi suurimmista voimavaroista. Hyvällä mielenterveydellä tarkoitetaan tilaa, jossa ihminen selviää elämän haasteista, elää tasapainoista elämää, sekä kykenee työskentelemään tehokkaasti ja osallistumaan eri yhteisöjen toimintaan. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos, i.a.) Ihmisen elämään kuuluu tietenkin myös kuormittavia ja stressaavia asioita. Näiden ansiosta voidaan ymmärtää mielenterveyden tasapainon suhteellisuus elämän eri vaiheissa. Mielenterveys rakentuu monista osista, joiden toimivuus vaihtelee läpi elämän. Elämän aikana muuttuvat olosuhteet ja tilanteet vaikuttavat mielenterveyden tilaan, jonka takia jokaisen olisikin hyvä tiedostaa oman mielenterveytensä vahvuudet ja heikkoudet. (Lönngqvist ym., 2023.)

Mielenterveyden edistämistä voidaan ajatella eri näkökulmista. Monien erilaisten toimien kautta voidaan vähentää mielenterveyden riskitekijöitä ja edistää mielenterveyttä. Mielenterveyden edistämisen tavoitteena on parantaa yksilöiden sekä yhteisöjen hyvinvointia. (Saxén, 2020.) Vuonna 2020 mielenterveysongelmien vuoksi terveystalvitu käytti koko Suomen 20–64-vuotiaista 13,2 % ja vuonna 2022 prosentiosuus oli 16,2 % (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.). Tulosten perusteella mielenterveyspalveluiden käyttö on ollut noususuuntaista, minkä takia mielenterveyden edistäminen nousee yhä tärkeämpään rooliin kansanterveyttä ajatellen.

Opinnäytetyömme on kehittämispainotteinen työ, jonka tarkoituksena oli tuottaa mielenterveyttä edistävä salkku Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskukselle. Salkun tavoitteena on edistää Pohjois-Karjalan aikuisväestön mielenterveyttä ja antaa tietoa yleisesti mielenterveydestä. Työelämäkumppanillamme on vuokratavana ilmaiseksi heidän nettisivujensa kautta erilaisia salkkuja, joita kutsutaan Semppe-salkuiksi. Aiempien salkkujen käsittelemiä aiheita ovat muun muassa ravitsemus, liikunta ja päihteet. Salkkuja vuokrataan esimerkiksi erilaisiin terveystapahtumiin ja työhön, jossa pyritään edistämään kansanterveyttä.

2 MIELENTERVEYS

2.1 Mielenterveyden määritelmä

Mielenterveys on henkisen hyvinvoinnin tila, jonka avulla ihmiset voivat toteuttaa kykyjään, vaikuttaa yhteisöön, selviytyä elämän haasteista ja työskennellä sekä oppia tehokkaasti. Mielenterveys on merkittävä osa ihmisen hyvinvointia ja terveyttä. Se tukee kollektiivisia ja yksilöllisiä kykyjämme rakentaa ihmissuhteita sekä kykyä tehdä päätöksiä ja vaikuttaa maailmaamme. Lisäksi mielenterveys on tärkeää sosioekonomisen, yksilöllisen ja yhteisön kehityksen kannalta. Mielenterveys on jokaisen ihmisen perusoikeus ja se on enemmän kuin mielenterveyshäiriöihin puuttumista. (World Health Organization, 2022.) Mielenterveys rakentuu ihmisen fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. Näissä kaikissa osa-alueissa tapahtuvat muutokset vaikuttavat mielenterveyteen. (Savolainen ym., 2023, s. 13.)

Hyvään mielenterveyteen kuuluu ihmisen kyky sietää epämiellyttäviä tunnetiloja sekä pääsääntöinen tyytyväisyys ja tasapaino elämässä. Mielenterveyden ollessa tasapainossa ihminen ei koe itseään jatkuvasti masentuneeksi tai ahdistuneeksi ja hänellä on realistinen käsitys todellisuudesta myös vaikeissa elämäntilanteissa. Ulospäin hyvää mielenterveyttä luonnehtiva merkki on kyky ihmissuhteiden luomiseen. Ihminen kykenee ja haluaa vuorovaikutukseen muiden kanssa, kykenee ilmaisemaan omia henkilökohtaisia tunteitaan ja ajatuksiaan sekä osoittamaan empatiaa toisia ihmisiä kohtaan. Toinen ulospäin näkyvä tunnusmerkki on aktiivinen työskentely ja hyvä toimintakyky. (Lönngqvist, 2023.)

2.2 Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät

Mielenterveyden suoja- ja riskitekijöistä tunnistetaan väestötasolla useita, joihin henkilö voi itse vaikuttaa, ja osaan taas voidaan vaikuttaa yhteiskunnan sekä yhteisöjen tasolla. Kaikkiin tekijöihin ei kuitenkaan pystytä vaikuttamaan, kuten esimerkiksi perimään. Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät voidaan jaotella ulkoisiin

ja sisäisiin tekijöihin. Tekijöiden vaikutukset voivat myös ylettyä yli sukupolvien. (Savolainen ym., 2023, s. 16.)

Yksilön sisäisistä suojaavista tekijöistä merkittävimpiin kuuluvat hyväksytyksi tulemisen tunne, varhaiset myönteiset ihmissuhteet, itsensä toteuttaminen ja itsensä arvostaminen. Lisäksi sisäisiin suojatekijöihin kuuluvat myös erilaiset mielenterveystaidot, kuten ongelmanratkaisu-, vuorovaikutus- ja tunnetaidot. Ihminen voi kehittää mielenterveystaitojaan läpi koko elämänsä. Yksilön sisäisiä riskitekijöitä ovat muun muassa yksinäisyys, sairaudet, liiallinen päihteiden käyttö, itsetunnon haavoittuvuus ja turvattomuuden tunne. Näistä yksi keskeisimmistä mielenterveyttä heikentävä tekijä ovat ongelmat sosiaalisissa suhteissa, minkä takia sosiaalisten suhteiden luominen ja ylläpitäminen on tärkeää. (Savolainen ym., 2023, s. 16–17.)

Yksilön ulkoisiin suojatekijöihin kuuluvat turvallinen koti ja kasvuympäristö, mahdollisuus koulutukseen ja työhön, sosiaalinen tuki, toimivat yhteiskunnalliset palvelut sekä kuulluksi tuleminen. Ulkoisiin suojatekijöihin väestötasolla voidaan vaikuttaa kasvu- ja kehitysympäristöissä, joista suurinta osaa säädellään poliittisesti eri ministeriöiden toimesta. Ulkoisia riskitekijöitä mielenterveydelle ovat esimerkiksi kaltoinkohtelut, syrjäytyminen, köyhyysrot ja menetykset sekä palveluiden saavutettavuusongelmat. Perheen sisäiset mielenterveyshäiriöt ovat myös suuri riskitekijä. Jokaisella ihmisellä on elämänsä aikana joitakin riskitekijöitä, mutta ihmisen sopeutumis- ja selviytymiskykyä voidaan edistää vahvistamalla suojatekijöitä. (Savolainen ym., 2023, s. 17–18.)

2.3 Mielenterveyden edistäminen

Mielenterveyden edistäminen ja mielenterveyden häiriöiden ehkäisy ovat osa mielenterveystyötä. Edistäminen ja ehkäisy täydentävät toisiaan ja sisältävät osittain päällekkäisiä piirteitä. Mielenterveyden edistämisen eli promootion tavoitteena on parantaa ja ylläpitää ihmisten mielenterveyttä kunnallisella tasolla, valtakunnallisesti sekä yksilö- ja yksikkötasolla. (Heikkinen-Peltonen ym., 2019, s.81.)

Mielenterveyden edistäminen voidaan jakaa valtakunnalliseen ja paikalliseen tasoon. Valtakunnallisella tasolla mielenterveyden edistäminen sisältyy valtakunnalliseen päätöksentekoon ja suunnitteluun, kuten esimerkiksi koulutus- ja työvoimapolitiikkaan, sosiaali- ja terveystalouteen sekä asuntopolitiikkaan. Erilaisilla laeilla ja säädöksillä on suuri vaikutus ihmisten hyvinvointiin, ja niillä pyritään turvaamaan jokaiselle riittävät toimintamahdollisuudet, toimeentuloturva ja hyvinvointipalvelut. (Heikkinen-Peltonen ym., 2019, s.81–82.) Tällainen laki on esimerkiksi terveydenhuoltolaki, jonka tarkoituksena on muun muassa vähentää väestöryhmien välisiä terveyseroja sekä toteuttaa väestön tarvitsemien palvelujen yhdenvertaista saatavuutta, laatua ja potilasturvallisuutta (L1326/2010). Säädöksiä ja lakeja laadittaessa niiden vaikuttavuutta kansalaisten henkiseen hyvinvointiin tulee aina arvioida. Paikallisella tasolla kunnissa asukkaiden hyvinvointiin vaikuttavat asukkaiden osallistumisen mahdollisuudet ja palveluiden laatu. Erityisesti sosiaali- ja terveyspalveluiden monipuolisuus ja riittävyys, julkiset liikennejärjestelyt sekä lasten päivähoidon- ja koulutusjärjestelmien toimivuus ovat keskeisiä kriteerejä kunnissa asukkaiden hyvinvoinnin kannalta. Paikallisella tasolla tavoitteena on luoda ja kehittää yhteisöjen, ryhmien sekä yksilöiden hyvinvointia edistäviä olosuhteita. (Heikkinen-Peltonen ym., 2019, s.81–82.)

Mielenterveyden edistämisen tavoitteena on edistää kaikkien mielenterveyttä, joten se koskettaa koko väestöä. Edistämisen mahdolliset positiiviset vaikutukset ovat esimerkiksi mielenterveyden koheneminen, päihteiden käytön väheneminen, parempi fyysinen terveys sekä parantunut työkyky ja tuottavuus. (Hämäläinen ym., 2017, s. 30.)

2.4 Mielenterveyden häiriöiden ehkäisy

Ehkäisevän mielenterveystyön eli prevention tavoitteena on mielenterveyden häiriöiden ehkäisy. Ehkäisevässä mielenterveystyössä pyritään vaikuttamaan etenkin mielenterveydelle epäsuotuisiin olosuhteisiin ja tekijöihin sekä riskiryhmiin. Suuri osa ehkäisevästä työstä tapahtuu ihmisten arkisessa toimintaympäristössä, esimerkiksi kouluissa, perheissä ja työpaikoilla. (Heikkinen-Peltonen ym., 2019,

s.81–83.) Ehkäisevätyö voidaan jaotella kolmeen osaan, joita ovat primaaripreventio, sekundaaripreventio ja tertiaaripreventio (Savolainen ym., 2023, s. 40).

Primaaripreventioilla tarkoitetaan ehkäisevää työtä, joka pyrkii ehkäisemään mielenterveyden häiriöiden syntymistä. Tähän kuuluvat esimerkiksi terveysneuvontapalvelut ja varhaiskasvatus. Sekundaaripreventioilla pyritään mielenterveyden häiriön pahenemisen estämiseen, oireiden lievittämiseen ja sairauden keston lyhentämiseen henkilöillä, joilla oireet ovat juuri ilmenneet tai häiriö on vasta alkuvaiheessa. Käytettäviä menetelmiä ovat muun muassa erilaiset seulonnat, kuten masennus- ja Audit-kyselyt sekä psykoedukaatio. Kolmannessa osiossa, tertiaaripreventioissa, taas pyritään toiminta-, opiskelu- ja työkyvyn palauttamiseen, sekä sairauden hoitoon ja kuntoutukseen. Näistä esimerkkinä ovat kotihoito ja erilaiset kuntoutusyksiköt. (Savolainen ym., 2023, s. 40.)

3 YLEISIMMÄT MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖT

3.1 Mielenterveyden häiriöt

Mielenterveyden häiriöillä tarkoitetaan erilaisia psyykkisiä häiriöitä, jotka voidaan luokitella niiden vaikeusasteiden ja oireiden mukaan. Mielenterveyden vakavimmat häiriöt aiheuttavat elämälaadun ja toimintakyvyn heikkenemistä sekä subjektiivista kärsimystä. Mielenterveyden häiriöitä eivät ole arkielämään kuuluvat tavanomaiset reaktiot, kuten läheisen menetykseen kuuluva surureaktio. Tällainen reaktio on luonnollinen elämän vastoin käymiseen liittyvä reaktio, jota ei tule nähdä sairauden merkinä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2023-a.) Ahdistus, suru, pelot ja pettymykset ovat osa ihmisen normaalia elämää. Joissakin tilanteissa kuitenkin ajatukset, käytös tai mieliala alkavat haitata ihmisen toimintakykyä ja rajoittaa elämää. Tällöin ajatellaan kyseessä olevan mielenterveyden häiriö. (Terveyskirjasto, 2022.)

Mielenterveyden häiriöt ovat yleisiä ja niistä kärsii yhä useampi suomalainen. Aikuisväestöstä 20–25 % kärsii jostakin mielenterveyden häiriöstä ja yli 65-vuotiaista jopa 16–30 %. Suomessa joka toinen henkilö kohtaa mielenterveyden häiriön jossakin elämänsä vaiheessa. (Savolainen ym., 2023, s. 41.) Suomalaisessa tutkimuksessa on myös osoitettu mielenterveyden häiriöistä johtuvien poissaolojen lisääntyneen. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään sairaspöissaolojen syytä 16–67-vuotiailla vuosien 2005–2019 välillä. Tutkimuksen tuloksista havaittiin mielenterveyden häiriöistä johtuvien poissaolojen lisääntyneen voimakkaasti vuosina 2016–2019 kaikissa ikäryhmissä ja kummallakin sukupuolella. Muutos oli kuitenkin selkeämpi naisten keskuudessa. Tutkimuksen johtopäätöksenä on todettu mielenterveyden häiriöistä johtuvien poissaolojen lisääntymisen olevan varhainen merkki väestön työikäisten toimintakykyyn liittyvästä uhasta. (Blomgren & Perhoniemi, 2021.)

3.2 Ahdistuneisuushäiriöt

Ahdistuneisuudella tarkoitetaan tunnetilaa, jossa henkilö voi kokea levottomuutta, jännitystä, pelkoa, huolestuneisuutta tai paniikkia. Ahdistuneisuushäiriöt rajoittavat usein elämää, sillä ahdistus on niin voimakasta ja pitkäkestoista, että se heikentää toimintakykyä ja elämänlaatua. Ahdistuksen psyykkisiä oireita voivat olla esimerkiksi erilaiset huoliajatukset, paniikki ja pelkotilat sekä epävarmuus omasta osaamisesta tai itsestään. Kehollisiin oireisiin voi taas kuulua muun muassa päänsärky, huimaus, vapina, sydämen tykytykset ja hikoilu. Ahdistuksen oireet voivat näkyä myös käyttäytymisessä, kuten ahdistavien tilanteiden välttelynä ja päihteiden käytön lisääntymisenä. (Terveysten ja hyvinvoinninlaitos, 2023-b.) Ahdistuneisuushäiriöt voivat usein esiintyä yhdessä somaattisten, päihde- ja muiden psykiatristen häiriöiden kanssa. (Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Psykiatriyhdistys ry:n ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä, 2019).

Aikuisten ahdistuneisuushäiriössä keskeisiä hoitokeinoja ovat erilaiset psykoterapiat ja masennuslääkkeet. Ahdistuneisuushäiriön ollessa vaikea tai pitkäkestoinen, voidaan saavuttaa paras hoitovaste yhdistämällä psykoterapia ja

masennuslääkkeet. Itsehoidossa on tärkeää huolehtia riittävästä unesta, levosta, rentoutumisesta ja liikunnasta. (Tarnanen ym., 2019.) Ahdistuneisuushäiriöillä on suuri merkitys kansanterveyteen, sillä ne ovat yleisimpiä mielenterveyden häiriöitä (Isometsä ym., 2021).

3.3 Masennustilat

Erilaisten masennustilojen oireisiin kuuluu keskeisesti vähentynyt mielihyvän tai mielenkiinnon kokeminen ja masentunut mieliala. Masennustiloissa oireet eivät ole lyhytkestoisia, vaan ne vaivaavat henkilöä yhtäjaksoisesti vähintään kahden viikon ajan ja suurimman osan päivästä. Masennustilojen aikana henkilö kärsii masentuneen mielialan lisäksi muistakin oireista, joita voivat olla esimerkiksi unettomuus, lisääntynyt unen tarve, syyllisyyden tunteet, painon lasku tai nousu, itsemurha-ajatukset ja arvottomuuden tunne. Usein masennustiloihin voi liittyä myös ahdistuneisuus ja lisääntynyttä päihteiden käyttöä. Oireet saattavat kestää viikkoja, kuukausia tai jopa vuosia. Masennustilat voidaan jaotella näiden oireiden vakavuuden mukaan lieviksi, keskivaikeiksi, vaikeiksi tai psykoottisiksi. (Rovasalo, 2022.) Yleisintä masennus on 20–39-vuotiailla. Koko aikuisväestön naisista noin 11 % kärsii masennusoireista ja miehistä noin 7 %. (Partonen & Suvisaari, 2023.)

Masennustilojen hoidossa käytetään yleisesti erilaisia psykoterapioita ja lääkkeitä. Masennustilojen monimuotoisuuden takia näiden osuudet hoidossa kuitenkin vaihtelevat laajasti riippuen henkilöstä ja hänen tilanteestaan. Lääkkeellisten ja terapeuttisten hoitomuotojen lisäksi yhdeksi hoitomuodoksi on noussut neuromodulaatiohoidot, joihin kuuluu muun muassa sähköhoito. (Rovasalo, 2022.) Sähköhoidossa tarkoituksena on aiheuttaa potilaalle yleistynyt kouristuskohtaus, johtamalla kalloon sähkövirtaus. Riittävän pitkällä kouristuskohtauksilla on lievittävä vaikutus erityisesti vakavissa masennustiloissa. Sähköhoito toteutetaan aina nukutuksessa. (Partonen ym., 2023.) Itsehoidossa on tärkeää välttää sosiaalista eristäytymistä, pitää arkirytmistä kiinni ja liikkua säännöllisesti. Päihteiden käyttöä tulisi välttää, sillä ne altistavat masennukselle. (Rovasalo, 2022.)

3.4 Psykoosit

Psykoosi tarkoittaa tilaa, jossa henkilön todellisuudentaju on vakavasti häiriintynyt ja tämän takia hänen on vaikea erottaa mikä on totta ja mikä ei. Yleisimmin tämä ilmenee erilaisina aistiharhoina ja harhaluuloina. Henkilön kärsiessä harhaluuloista, hän voi esimerkiksi kokea itsensä erittäin vaikutusvaltaiseksi henkilöksi, kuten Jumalaksi tai kokea olevansa vainottu ilman todellista syytä. Aistiharhoja voi ilmetä kaikilla aistikanavien alueilla. Psykoottisissa aistiharhoissa henkilö ei ymmärrä aistiharhojen olevan vääristymiä, vaan pitää niitä totena. Henkilöä voidaan pitää psykoottisena myös ilman varsinaisia harhaluuloja tai aistimuksia, jos hänen käytöksensä tai puheensa ovat selkeästi normaalista poikkeavia. Tällaisissa tapauksissa puhe voi olla esimerkiksi hyvin yksityiskohtiin takertuvaa, epäloogista tai hajanaista. (Rovasalo, 2023.) Psykoosisairauksista yleisin on skitsofrenia, jossa psykoosioireita esiintyy jaksoittain (Suvisaari ym., 2023).

Psykoosin hoidossa ensisijaisen tärkeää olisi hakeutua hoitoon mahdollisimman varhain oireiden alkaessa. Varhainen hoitoon hakeutuminen ehkäisee oireiden pahentumista ja parantaa hoitovastetta. Suurinta osaa psykoosipotilaista voidaan hoitaa psykiatrisessa avohoidossa. Usein psykooseihin liittyy sairaudentunnettomuutta, jolloin henkilö ei itse tunnista avuntarvettaan. Tästä syystä hoitoon hakeutuminen voi viivästyä. Oireiden ollessa vaikeita henkilö tarvitsee sairaalahoittoa ja joskus hoidon turvaamiseksi on henkilö asetettava tahdosta riippumattomaan hoitoon, jonka kriteerit on kirjattu mielenterveyslakiin. Sairalahoidon pyritään kuitenkin aina ensisijaisesti toteuttamaan vapaaehtoisesti. Psykoosiin sairastuneen hoito on aina yksilöllistä. Psykoosien hoidon ja kuntoutuksen menetelmiin kuuluu muun muassa lääkehoito, psykososiaalinen- ja neuropsykologinen kuntoutus, perhehoitotyö ja asumiskuntoutus. Lisäksi hoidossa on huomioitava psykoosiin sairastuneen kohonnut itsemurhariski, joka voi olla yksi syy sairaalahoidon tarpeelle. (Savolainen ym., 2023, s.98.)

4 4 YHTEISTYÖTAHO JA TAVOITTEET

4.1 4.1 Toteuttamisympäristö ja yhteistyötaho

Opinnäytetyömme toteuttamisympäristönä toimi Pohjois-Karjala. Yhteistyötaho on Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus. Kansanterveyden keskuksen toiminta on jatkoa Pohjois-Karjala-projektille, jonka tavoitteena oli aikoinaan vähentää sydänsairauksiin kuolleiden määrää Pohjois-Karjalan alueella. Pohjois-Karjala-projekti alkoi vuonna 1970, kun miesten kuolleisuus sydänsairauksiin oli siellä suurinta koko maailmassa ja miesten odotettu elinikä oli alle 65 vuotta. Projektissa keskityttiin keskeisimpiin yleiseen terveyteen ja sydänkuolleisuuteen vaikuttaviin riskitekijöihin. Tavoitteiksi asetettiin silloin tupakoinnin vähentäminen, veren kolesterolitason sekä verenpaineen alentaminen. Projektin alettua huomattiin nopea positiivinen vaikutus väestöterveyteen ja sydänkuolleisuus laski huomattavasti. Miesten ennenaikainen sydänkuolleisuus laski yli 80 %. Ruokavaliomuutokset laskivat väestön kolesterolitasta yli 20 %. Miesten tupakointi väheni ja tupakasta johtuvien syöpien määrä laski yli 50 % verrattuna sodanjälkeiseen tilanteeseen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2022.)

Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus aloitti toimintansa vuonna 2002. Kyseinen taho tekee yhteistyötä laajasti kuntien, järjestöjen ja yhdistysten kanssa. Heidän tavoitteenaan on edistää Pohjois-Karjalan väestön terveyttä ja hyvinvointia muun muassa erilaisten hankkeiden ja toiminnan kautta. Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskuksella työskentelee yhteensä 9 työntekijää. Työntekijöinä ovat yrityksen toiminnanjohtaja, joka toimii myös projektipäällikkönä, terveyden edistämisen asiantuntija ja useampi terveyden edistämisen suunnittelija. Työntekijöinä myös mediasuunnittelija, elintapakoordinaattori sekä muutama elintapavalmentaja. Pääpaino tahon toiminnassa on sairauksien ennaltaehkäisevässä työssä ja ihmisten kannustamisessa positiivisiin elämäntapamuutoksiin. (Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus, i.a.-a.)

Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus ylläpitää ja koordinoi ilmaista Semppi-salkkujen lainaustoimintaa. Semppi-salkkuja on yhteensä seitsemän, joista viisi on suunnattu nuorille ja aikuisille. Kaksi muuta salkkua ovat materiaaleiltaan suunnattu lapsille. Semppi salkkuja on erilaisilla teemoilla ja näitä ovat ravitsemussalkku, liikuntasalkku, päihdesalkku, nikotiinittomuussalkku ja nuorten seksuaaliterveyssalkku. Salkkuja on tarkoitus vuokrata erilaisiin terveystapahtumiin tai toimintaan, jossa halutaan tuoda salkun sisältämää terveysteemaa esille. Salkkuja saa lainata useamman kerrallaan ja niiden sisältämiä materiaaleja on lupa kopioida. Salkkuja voi lainata Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskuksen nettisivuilta löytyvän varauskalenterin kautta. Varauskalenteriin täytetään omat yhteystiedot, taustaorganisaatio ja tapahtuma tai tilaisuus, johon salkku lainataan. Lisäksi tietoihin tulee täyttää kellonaika, milloin salkku noudetaan ja palautetaan. Yhden salkun laina-aika on maksimissaan viisi arkipäivää, ellei toisin ole sovittu. (Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus, i.a.-b.)

4.2 Tarkoitus ja tavoitteet

Yhteistyökumppanimme ehdotuksesta lähdimme yhteistyöhön, jonka tavoitteena on edistää erityisesti Pohjois-Karjalan väestön mielenterveyttä. Yhteistyön tarkoituksena oli tehdä terveyden edistämisen tapahtumiin vuokrattava salkku. Yhteistyökumppanimme toiveena oli myös, että salkkuun koottaisiin erilaisia mielenterveyteen liittyviä esitteitä, pelejä, tuotteita ja linkkejä erilaisille mielenterveyssivustoille. Yhteistyötahomme tavoitteena oli saada kyseinen salkku käytettäväksi esimerkiksi terveystapahtumiin, joita ovat esimerkiksi Siun sotien järjestämät erilaiset terveystapahtumat ja Pohjois-Karjalan hyvinvointifestarit. Salkkua käytetään terveyden edistämisen työvälineenä ja lisäämään tietoisuutta mielenterveydestä. Kohderyhmä ovat nuoret aikuiset, työikäiset ja ikäihmiset. Tavoitteena oli luoda salkku, joka vastaa näiden kaikkien ikäryhmien tarpeisiin mahdollisimman hyvin. Tavoitteiden saavuttamiseksi pyrimme huomioimaan erilaisten ikäryhmien yleisiä mielenterveyden haasteita mahdollisimman hyvin. Tarkoitus oli luoda salkusta valmis kokonaisuus, jota voidaan lähteä vuokraamaan terveyden edistämisen tapahtumiin valmistuttuaan. Salkun vuokrausta ei ole myöskään rajattu pelkästään Pohjois-Karjalan alueelle eli sitä saa vuokrata myös muualle Suomeen.

Salkun sisältö antaa mahdollisuuksia löytää oma mielenterveyttä vahvistava asia tai toiminta sekä ylläpitämään positiivista mielenterveyttä. Positiivinen mielenterveys sisältää emotionaaliset, psykologiset, fyysiset, hengelliset ja sosiaaliset asteet. Näistä emotionaaliset eli tunteet on huomioitu salkussa esimerkiksi tunnekorttien avulla. Tunnekortit auttavat tunnistamaan muun muassa omia tunteita ja vahvistamaan omia tunnetaitoja. Psykologinen tarkoittaa positiivista toimintaa ja mielenterveyssalkusta voikin löytää monia innostavia toimintoja kuten erilaisia pelejä. Fyysinen terveys ja kunto kuuluu myös osana positiivista mielenterveyttä. Fyysiseen toimintaan motivoivia sekä terveyttä edistäviä asioita salkusta löytyykin myös useampi kuten esimerkiksi askeleita luontoon kalenteri, tuolijumppa ja hyvinvointikalenteri. Hengellisyys voidaan nähdä elämän merkityksellisyyden tunteella. Sosiaaliset asteet nähdään suhteena muihin ihmisiin sekä yhteiskuntaan. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos, i.a.) Näihin asioihin pyrimme vaikuttamaan mielenterveyssalkun avulla. Mielenterveyteen liittyvien aiheiden käsittely ja hahmottaminen on joskus helpompaa, kun asiat ovat visuaalisia ja konkreettisia. Siksi koemme, että mielenterveyteen liittyvien asioiden ymmärtäminen on helpompaa, kun asiat ovat yhdessä salkussa. Tarkoituksena oli luoda selkeä salkku, joka sisältäisi mielenkiinnon herättävää sisältöä sekä innostaisi oman mielenterveyden vahvistamiseen. Tavoitteiden saavuttamista arvioitiin säännöllisesti yhteistyökumppanimme kanssa, jotta asettamiimme tavoitteisiin päästiin. Palaute yhteistyökumppaniltamme oli positiivista ja rakentavaa. Teimme joitakin lisäyksiä yhteistyökumppanimme pyynnöstä salkkuun.

5 SALKUSSA KÄYTETTÄVIÄ MENETELMIÄ

5.1 Liikunta

Liikunta nostaa välittömästi ihmisen vireystilaa ja aktivoi autonomisen hermoston. Heti ensimmäisen liikunta kerran jälkeen monet kokevat kielteisten tunnetilojen

vähentyneen ja positiivisten tunteiden taas lisääntyneen. Liikunta voi vaikuttaa henkilön itsetuntoon kohentavasti, lisätä itsehallinnan tunnetta ja tukea päivärhythmin säilyttämisessä. Erilaisten liikuntamuotojen avulla on myös mahdollista saada uusia sosiaalisia kontakteja, jotka ovat monille henkilöille tärkeitä. Lisäksi liikunnan tuottamat tutkitusti positiiviset vaikutukset ihmisen fyysiseen terveyteen vaikuttavat todennäköisesti myös vähintään epäsuorasti kohentavasti mielialaan. (Leppämäki, 2017.)

Salkusta löytyy useampia liikuntaan liittyviä materiaaleja ja salkun käyttäjä voi valita niistä omaan tarkoitukseensa sopivimman. Kaikille sopivista materiaaleista löytyy askeleita luontoon kalenteri, jonka tarkoituksena on kannustaa ihmistä liikumaan luonnossa ja havaitsemaan luonnossa tapahtuvia muutoksia. Kalenterissa on jokaiselle kuukaudelle neljä erilaista tehtävää ja helppoja ideoita luonnossa liikkumiseen. Nuorille aikuisille suunnatuista materiaaleista löytyy hyvän mielen liikuntarasti. Liikuntarasti sisältää erilaisia kortteja, joissa on harjoituksia tai tehtäviä. Kortit voidaan käydä sijoittamassa esimerkiksi luontoon, jonka jälkeen nuoret kiertävät rasteja ja tekevät niissä annettuja harjoituksia. Liikuntarasteja on helppo soveltaa erilaisissa ympäristöissä. Ikäihmisille suunnatuista materiaaleista löytyy tuolijumppaan kirjalliset ohjeet. Tuolijumppaan on tarkoitus valita kansanmusiikkia taustalle antamaan rytmiä liikkeisiin. Liikkeet ovat yksinkertaisia ja ohjeita voidaan soveltaa osallistujien kunnon mukaan. Pyrimme valitsemaan monipuolista liikuntaa sisältäviä materiaaleja salkkuun, jotta mahdollisimman moni voisi löytää sieltä itselleen sopivan tavan liikkua. Halusimme sisällyttää myös luonnossa liikkumisen, sillä luonnolla on usein rauhoittava vaikutus ihmisen mieleen. Liikuntavaihtoehtoista löytyy sopivaa materiaalia ryhmälle tai vaihtoehtoisesti myös yksin liikkumiseen.

5.2 Pelillisuus ja leikkisyys

Erilaiset pelit tarjoavat laajasti mahdollisuuksia mielenterveyden edistämiseen. Pelillisyydellä tarkoitetaan tilanteita, joissa pelejä käytetään tavoitteellisesti asioiden käsittelyyn, haluten tehdä siitä mielekästä ja konkreettista. Usein peleistä puhuttaessa ajatellaan digitaalisia pelejä, mutta perinteiset lauta- ja korttipelit

ovat myös hyödyllisiä. Pelillisiä menetelmiä voidaan hyödyntää niin ryhmä- kuin yksilötyössä ja ne ovat hyödyllisiä myös aikuisille suunnatussa toiminnassa. Pelillisyyden avulla voidaan helpottaa vaikeiden asioiden käsittelyä ja luoda uusia taitoja. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2023, s.157.) Leikillisuus liittyy myös olennaisesti pelillisyyteen. Leikillisuus on yhdistetty esimerkiksi ahdistuksesta ja masennuksesta toipumiseen, positiivisten ystävyys-suhteiden luomiseen ja luovaan ongelmanratkaisuun. Leikillisyyden ja pelillisyyden avulla voidaan kasvattaa ihmisten omia kykyjä ja auttaa siirtymään ongelma-keskeisestä ajattelusta voima- varakeskeiseen ajatteluun. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2023, s.157.)

Salkku sisältää erilaisia kortteja. Kortteja voidaan käyttää monin eri tavoin esimerkiksi leikkisästi tai enemmän pohdiskellen. Kortit sisältävät vinkkejä, miten kortteja voidaan käyttää, mutta jokainen voi myös itse keksiä miten niitä soveltaa omaan toimintaansa. Korttien tarkoituksena on vahvistaa mielenterveyttä ja helpottaa asioista keskustelua. Salkun sisältämiä kortteja ovat vahvuuskortit, mitä sinulle kuuluu-kortit, mielipakka ja myönteisen muistelun kortit. Korttien käytössä on paljon mahdollisuuksia ja niitä voidaan käyttää ryhmissä tai yksin. Pyrimme valitsemaan salkkuun mahdollisimman erilaisia kortteja, jotta salkun käyttäjällä olisi valinnan varaa. Olemme itse käyttäneet erilaisia mielenterveysaiheisia kortteja koulussa ja kokeneet ne toimivaksi tavaksi avata keskustelua ryhmän kesken.

Varsinaisia pelejä salkusta löytyy kaksi. Nuorille suunnatuista materiaaleista löytyy Tunnealias-peli, jossa tarkoituksena on auttaa nuoria tunnistamaan erilaisia tunteita ja millaisin eri tavoin tunteet voivat ilmetä. Aliaksessa yksi pelaajista lukee vihjelauseita tunteesta ja muut yrittävät arvata mikä tunne on kyseessä. Toinen peli löytyy ikäihmisille suunnatuista materiaaleista. Nestori nurjamieli-pelin ideana on lautapelin avulla saada ikäihmiset suorittamaan erilaisia tehtäviä, joiden aihealueita ovat esimerkiksi liikunta, mielihyvä ja rentoutuminen. Tavoitteena on päästä maaliin ennen vastustajaa Nestori nurjamieltä. Peliä pelataan yhdessä joukkueena, mikä lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Pelien tarkoituksena on luoda hyvää mieltä ja tukea mielenterveyttä rennossa tunnelmassa. Korttien ja pelien lisäksi keräsimme salkkuun julisteita, joiden avulla voidaan helpottaa keskustelua mielen hyvinvointiin liittyvistä asioista. Julisteita on helppo käyttää

ryhmien kesken yhteiseen keskusteluun tai esimerkiksi terveystapahtumissa seiiniin kiinnitettyinä, jolloin ihmiset voivat itse lukea niitä.

5.3 Muistelu

Muistaminen koetaan yleensä palkitsevaksi ja sen ajatellaan olevan ikään kuin jonkin kadoksissa olleen, merkityksellisen asian löytämistä. Muisteluun liittyy monesti myös aistillisia kokemuksia eli muiston yhteydessä muistelija voi esimerkiksi haistaa tai maistaa jotakin muistoon liittyvää. Muistoihin, jotka ovat jääneet mieleen positiivisina tai tuntuvat muisteluhetkellä positiivisilta, on miellyttävä palata. Eletyn elämän positiivisten asioiden muistaminen on jopa voimaannuttava kokemus. (Heimonen ym., 2019.) Erityisen tärkeää muistelu on ikäihmisille. Muistelun tavoitteena on auttaa ikäihmistä toteuttamaan itseään ja käsittelemään tunnetilojaan sekä tukea heidän identiteettiään ja itsetuntoaan. Ikäihminen voi muistelun avulla ylläpitää itsearvostustaan ja kokea tulevansa kuulluksi. (Stenberg, 2015, s.7–8)

Muisteluaiheiseksi materiaaliksi salkkuun valikoituivat myönteisen muistelun kortit. Kortit on suunnattu ikäihmisille, mutta niitä voivat myös muut ikäryhmät halutessaan käyttää. Korttien ideana on auttaa muistelemaan eletyn elämän positiivisia tapahtumia ja vahvistaa mielenhyvinvointia. Tämän lisäksi kortit auttavat näkemään elämän myönteisyyden ja merkityksellisyyden nykyhetkessä. Kortit on jaettu kahteen kategoriaan, joista toisessa on kysymyksiä ja pohdintoja ryhmälle, joka on vasta tutustumisvaiheessa, ja toisessa taas ryhmälle, joka jo hieman tuntee toisiaan. Kyseiset kortit valikoituivat mukaan salkkuun, sillä teorian pohjalta tiesimme kuinka tärkeää, muistelu on etenkin ikäihmisille. Lisäksi halusimme salkussa olevan ikäihmisille harjoite, johon mahdollisimman moni pystyisi osallistumaan esimerkiksi sairaudesta tai liikuntarajoitteista huolimatta. Koimme näiden korttien olevan hyvä vaihtoehto siihen.

5.4 Kirjoittaminen ja taidelähtöiset menetelmät

Kirjoittamalla voidaan luoda monenlaisia tekstejä ja sitä voidaan käyttää itseymmärryksen ja hyvinvoinnin tarpeisiin. Tällöin kirjoittamisen taidolla ei ole merkitystä, eikä pääasia ole kirjoitettu teksti. Kirjoittamista voidaan käyttää ajattelun välineenä, jonka avulla tutkitaan ja selkeytetään omia ajatuksia. Kirjoittamisen avulla henkilö voi tarkastella elettyä elämää, orientoitua tulevaan, etsiä uusia ideoita ja tyhjentää ajatuksiaan. Lisäksi tämä voi auttaa identiteetin rakentamisessa ja tarkastelussa. Kirjoittamista voidaan soveltaa laajasti esimerkiksi hyvinvointityössä ja sitä voidaan käyttää eri-ikäisten kanssa työskenneltäessä yksin tai ryhmässä. (Heimonen ym., 2019.)

Taidelähtöisiä menetelmiä voidaan hyödyntää identiteettityöhön ja tunteiden ilmaisemiseen. Toiminta on hyödyllistä ennaltaehkäisevässä ja hyvinvointia vahvistavassa työssä. Kun taidelähtöisiä menetelmiä käytetään ennaltaehkäisevässä työssä, sillä pyritään yleensä luomaan vahvistavia ja positiivisia kokemuksia. Onnistuneiden kokemusten kautta voidaan lisätä henkilön voimavaroja ja kasvattaa itsetuntoa. (Heimonen ym., 2019.) Työskentelymuotoja voivat olla esimerkiksi piirtäminen, kuvakollaasien kokoaminen, maalaaminen tai muovailu. Työskentely voi pohjautua tiettyyn tehtävänantoon tai se voi edetä täysin henkilön omien valintojen kautta. Keskeistä on itsensä ilmaisu sekä mahdollisuus saada yhteys omiin tunteisiin ja mielikuviin. (Savolainen ym., 2023, s.142.)

Kirjoittamista ja taidelähtöisiä menetelmiä salkusta löytyy erityisesti erilaisten oppaiden muodossa. Oppaita salkussa on kolme erilaista. Pienen mielen hyvinvoinnin opas on suunnattu salkussa kaikille sopivaksi materiaaliksi ja se sisältää tietoa ja harjoituksia mielen hyvinvoinnin tueksi. Salkun kaksi muuta opasta, hyvän mielen treenivihko ja opiskelijan opas tunnetaidoista ovat suunnattu nuorille sopiviksi materiaaleiksi. Hyvän mielen treenivihkon tarkoituksena on haastaa sen käyttäjä pohtimaan asioita, jotka vaikuttavat omaan mielenterveyteen, ja opiskelijan opas tunnetaidoista pyrkii taas harjoitusten avulla vahvistamaan arjen ja elämänhallinnan taitoja. Kaikista oppaista löytyy useita harjoituksia ja tietoa mielenterveydestä, eli ne ovat melko monipuolisia. Oppaita voi kopioida ja jakaa ryhmäläisille tai vaihtoehtoisesti valikoida osioita, jotka sopivat parhaiten salkun

käyttäjän tarkoitukseen. Oppaiden kirjoitus- ja piirtämistehtävät antavat ihmiselle tilaa luovuudelle ja elämän eri osa-alueiden pohtimiseen.

6 KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTTAMISEN KUVAUS

6.1 Suunnittelu ja toteutus

Opinnäytetyön alkuvaiheessa huomasimme, että meitä molempia kiinnosti kansanterveyden edistäminen, ja löysimme verkosta Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskuksen nettisivut. Otimme heihin yhteyttä sähköpostitse ja kysyimme opinnäytetyön tarpeesta. Yhteistyökumppanimme Pohjois-Karjalan kansanterveydenkeskus tarjosi meille opinnäytetyön aihetta, johon päätimme lähteä mukaan. Keskustelu tapahtui yhteistyökumppanimme kanssa pääsääntöisesti sähköpostin, Teamsin ja puhelimen kautta. Yhteistyökumppanin ja meidän opinnäytetyön tekijöiden välinen yhteydenpito on ollut toimivaa sekä aktiivista.

Opinnäytetyömme alussa yhteistyökumppanimme kertoi yleisesti Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskukselta sekä sen toiminnasta. He kertoivat, mitä he toivoisivat yhteistyöltämme ja salkusta. Kävimme läpi mitä mielenterveysalku tulisi sisältämään ja sovimme käytännön asioista. Tämän jälkeen sovimme pitävämmme yhteyttä aktiivisesti ainakin kerran kuussa. Yhteydenpito säännöllisesti oli hyvä tapa pitää kaikki selvillä siitä missä mennään ja mihin suuntaan ollaan menossa. Lähetimme heille suunnitelmia salkun mahdollisesta sisällöstä, ja he vastavuoroisesti lähettivät meille oman suunnitelmansa. Näitä suunnitelmia yhdisteltiin ja molempien suunnitelmia arvioitiin kukin tahollaan muun muassa toimivuuden kannalta.

Sovimme yhteistyökumppanimme kanssa, että hankkeen alkuvaiheiden jälkeen eli ideoimisen, yhteistyösopimuksen solmimisen sekä yhteisten tavoitteiden laatimisen jälkeen alamme luomaan konkreettisesti sisältöä mielenterveysalkkuun.

Aloitimme prosessin tutustumalla Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskuksen nettisivuilla oleviin, jo valmiisiin Semppe-salkkuihin ja millaisia asioita ne pitivät sisällään. Useissa salkuissa oli konkreettisia tavaroita, esitteitä ja erilaisia harjoituksia. Salkkuihin tutustumisen jälkeen lähdimme yhdessä pohtimaan mistä löydäisimme mielenterveyttä tukevaa materiaalia ja löysimmekin nopeasti Suomen Mielenterveys ry:n nettisivut. Nettisivuilla on laajasti harjoituksia, tietoa ja ohjausta, joilla voidaan edistää kehon ja mielen hyvinvointia (Heikkinen-Peltonen, 2019, s.84). Kyseiset nettisivut olivat meille jo entuudestaan tutut, mutta materiaalia löytyi laajasti ja niihin tutustuminen vei melko paljon aikaa. Sovimme aluksi kummankin meistä opinnäytetyön tekijöistä tekevän oman suunnitelman sisällöstä ja tämän jälkeen vertailisimme sekä yhdistelisimme sisältöjä. Kun olimme yhdistäneet suunnitelmien materiaalit yhdeksi yhteiseksi suunnitelmaksi, tarkastelimme kokonaisuutta ja mitä siitä vielä puuttui. Etsimme yhdessä lisämateriaaleja Mielenterveyden keskusliiton, Nyytti Ry:n, Värinauttien, Ikäinstituutin ja Vahvikkeen nettisivuilta.

Jaoimme salkun materiaalit kaikille sopiviin, nuorille aikuisille, aikuisille ja ikäihmisille sopiviin materiaaleihin. Näin helpotamme salkun vuokraajaa valitsemaan juuri hänen käyttöönsä sopivia materiaaleja. Salkkuun valittiin asioita ja tuotteita, joiden uskottiin voivan kehittää mielenhyvinvointia. Esimerkiksi, kun tiedetään, että työikäisillä työuupumus laskee mielenterveyttä ja yleistä hyvinvointia, niin laitoimme salkkuun jotain stressiä laskevaa. Stressiä laskevia asioita ovat esimerkiksi musiikki, rentoutumiseen liittyvät elementit ja liikunta. Pyrimme tekemään salkusta mahdollisimman monipuolisen sisällöltään, jotta kaikki voisivat löytää sieltä juuri itseään kiinnostavan asian ja sopivan keinon tukea mielenterveyttään. Salkulla pyrimme vastaamaan tiedossa oleviin haavoittaviin tekijöihin tukevin ja informatiivisin keinoin. Konkreettisten asioiden lisäksi suunnittelimme salkkuun yhden sivun, johon keräsimme hyödyllisiä linkkejä esimerkiksi erilaisiin chatteihin, kyselyihin ja harjoituksiin. Loimme tiedostoon QR-koodit, joiden kautta älypuhelimella pääsee suoraan näille sivustoille (Liite 2).

Kun olimme saaneet mielestämme salkun sisällön suunniteltua kokonaisuudessaan, pidimme vielä yhteistyökumppanimme kanssa palaverin, jossa kävimme sisältöä yhdessä läpi. Yhteistyökumppanimme ehdotti muutamia lisäyksiä

salkkuun ja me lisäsimme ne. Esittelimme suunnitelmamme Diakonia-ammattikorkeakoulun seminaarissa 2023 toukokuussa, jossa saimme palautetta ohjaajilta opettajiltamme ja toisilta opiskelijoilta. Palautteen perusteella teimme pieniä korjauksia vielä suunnitelmaamme, minkä jälkeen se hyväksyttiin. Lopullinen salkun sisältökokonaisuus valmistui vuoden 2023 kesällä ja lähetimme sen yhteistyökumppanillemme, joka myös hyväksyi sen.

Toteutusvaiheen alussa kysyimme yhteistyökumppaniltamme, miten käytännössä pystymme täältä Helsingistä Pohjois-Karjalaan lähettämään salkkuun laitettavaa sisältöä. Meille kerrottiin, että he voivat sieltäpäin tulostaa mahdollisia papereita ja laminoida ne. He sanoivat myös, että he vastaisivat mahdollisista hankinnoista ja heillä on omat budjetit näihin. Heillä oli myös sopiva matkalaukku käytettäväksi tätä varten eli meidän työksemme opinnäytetyön tekijöinä jäi salkun sisällön ideointi ja suunnittelu. Meillä oli itsellämme muutamia stressipalloja, jotka halusimme lahjoittaa salkkuun. Lähetimme ne postin kautta Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskukselle ja ne lisättiin salkun sisältöön.

Vuoden 2023 kesällä saimme mielenterveysalkun täysin valmiiksi kokonaisuudeksi ja tästä valmiista kokonaisuudesta yhteistyökumppanimme lähetti muutamia kuvia. Mielenterveysalkun tarkemman kuvauksen sisällöstä löytää opinnäytetyön lopusta liitteistä (Liite 1).

6.2 Arviointi

Kehittämistyömme prosessin eri vaiheissa pyrimme aktiiviseen arviointiin. Olimme sopineet alustavasti yhteistyökumppanimme kanssa, että pidämme noin kuukauden välein etäkokouksia ja tästä pidimme kiinni. Yhteiskehittämisen avulla pyrimme pääsemään kohti yhteisiä tavoitteitamme eli tuottaa yhdessä toimiva tuote. Yhteisen aktiivisen suunnittelun ja arvioinnin avulla kykenimme arviomaan säännöllisesti prosessimme etenemistä yhdessä sekä pystyimme tekemään erilaisia muutoksia tarpeen vaatiessa. Kun suunnittelu oli tehty ja salkkuun oli saatu sopivat tuotteet, niin tavoitteena on saada salkku käyttöön. Lopuksi

arvioimme vielä opinnäytetyömme prosessia kokonaisuudessaan. Lisäksi arvioimme opinnäytetyötämme diakonisesta näkökulmasta.

Menetelminä käytimme yhteiskehittämistä. Yhteiskehittämisen koimme toimivaksi menetelmäksi, koska meillä ja yhteistyökumppanillamme oli yhteinen tavoite. Vuorovaikutus välillämme oli aktiivista ja tavoitteellista. Yhteiskehittämässä tavoitteenamme oli luoda konkreettinen tuote eli tässä tapauksessa mielenterveysalku. Mielenterveysalku tuli asiakkaidemme tarpeeseen esimerkiksi ohjauksen ja opettamisen tueksi. Mielenterveysalkulla pyritään vaikuttamaan olemassa oleviin mielenterveyden ongelmiin mielenterveyttä tukevin keinoin.

Olimme arvioineet kehittämishankkeemme mahdollisiksi ongelmakohdiksi sen, että se ei välttämättä vastaa kaikkien ikäryhmiemme tarpeeseen. Meidän tarkoituksenamme oli tuottaa sisältöä nuoresta aikuisesta ikäihmiseen. Kohderyhmämme oli siis melko laaja. Olimme kuitenkin yrittäneet laittaa sopivasti kaikille kohderyhmämme henkilöille soveltuvaa sisältöä. Olimme myös pyrkineet pitämään suunnitelman ja toteutuksen selkeänä, jotta tämän kaltaisilta riskeiltä voitaisiin välttyä. Muita arvioituja riskejä oli, että omat tavoitteemme eivät toteudu hankkeen myötä tai että hankkeen tavoitteet jäävät epäselviksi ja sillä ei saavuteta toivottuja vaikutuksia.

7 SOVELLETTAVUUS KIRKONTYÖSSÄ

Mielenterveyden edistäminen on osa diakonista hoitotyötä ja noin 70 prosentilla diakonian asiakkaista on mielenterveyden erilaisia haasteita. Mielenterveyden edistämisen lähtökohtina ovat voimavaralähtöisyys ja positiivinen mielenterveys. Mielenterveyden edistämiseksi pyritään toimimaan niin yksilö- kuin yhteisötasolla. (Heikkilä & Viitala, 2020 s. 218.)

Yhteiskunnan ja yksilön hyvinvoinnin kannalta mielenterveyden edistäminen on hyödyllistä. Kansantalouteen on myös omat vaikutuksensa, kun pyritään parantamaan ihmisten mielen hyvinvointia. Siksi diakoniatyöllä on myös suuri vastuu ja pyrkimys vaikuttaa mielenterveyteen positiivisella tavalla. Seurakunnat saattavat myös tavoittaa ne ihmiset, joita yhteiskunnan muu mielenterveystyö ei tavoita. Seurakunnassa työskentelevillä on laajaa osaamista ja ammattitaitoa. Verkostoituminen ja yhteistyö myös muiden sosiaali- ja terveystalojen sekä järjestöjen kanssa on aktiivista ja tavoitteellista. Mielenterveyden edistäminen seurakunnassa on kokonaisvaltaista ja sillä halutaan lisätä muun muassa koherenssin tunnetta. Koherenssi on elämänasenne ja tunnetta siitä, että tietää mitä elämässä tapahtuu. Se on ennakoimista ja sopeutumista. Koherenssia voidaan lisätä yhteisössä esimerkiksi rituaaleilla, huumorilla ja kielellä. Resilienssi eli psyykkinen joustavuus on osa koherenssia. Oman elämän tarkoituksen löytäminen ja hengellisyys lisäävät resilienssiä. (Heikkilä & Viitala, 2020, s. 220.)

Kirkon työssä käytetään paljon voimavara ja ratkaisukeskeisiä menetelmiä. Näissä menetelmissä luodaan ja ylläpidetään toivon ilmapiiriä. Menetelmissä halutaan keskittyä positiivisiin voimavaroihin. Kognitiivisen terapian harjoituksia ja motivoivaa haastattelua voidaan hyödyntää ratkaisukeskeisessä terapiassa. (Heikkilä & Viitala, 2020, s. 225.) Tähän voidaan yhdistää ja hyödyntää hyvin mielenterveyssalkkua sekä sen sisältöä. Mielenterveyssalkussa on erilaisia visuaalisia tuotteita ja toimintoja, jotka voisivat toimia useampaan tilanteeseen. Salkun sisältö herättelee ajattelemaan omia ajatusmalleja, identiteettiä sekä toimintatapoja. Se laittaa myös pohtimaan omaa elämänkaarta ja siihen vaikuttavia tekijöitä.

Useammat seurakunnat tarjoavat myös mielenterveyttä edistävää toimintaa. Mielenterveyteen liittyvää tukea voi saada esimerkiksi seurakunnan järjestämässä ryhmätapaamisissa ja vertaistukiryhmissä. Mielenterveystuki diakoniatyössä voi olla luottamuksellista keskusteluapua tai mielekkään toiminnan tekemistä. Kirkon tuen pariin hakevan uskolla tai kirkon jäsenyydellä ei ole merkitystä. (Mielenterveystalo, i.a.)

Mielenterveyssalkkua voitaisiin hyödyntää seurakunnan tapahtumissa, ryhmissä tai yksilötapaamisissa. Salkun sisältö sopii monen ikäiselle, joten sitä voitaisiin käyttää monenlaisissa tilaisuuksissa. Seurakunnissa on paljon ryhmätoimintaa, joissa on viikoittain vaihtuvia teemoja, joten tällaiseen ryhmään olisi helppo vuokrata salkku käyttöön. Seurakunnilla on myös paljon leiritoimintaa ja koemme, että salkkua voitaisiin käyttää myös leiritoiminnassa. Useat seurakunnat järjestävät esimerkiksi mielenterveyskuntoutujille leirejä ja virkistymispäiviä, joihin salkku olisi hyvä työväline ohjaajille. Mielenterveyssalkkua saa yhdisteltyä erilaisiin teemoihin ja siitä on helppoa valita tilanteeseen sopivaa sisältöä.

8 POHDINTA

8.1 Eettisyys ja luotettavuus

Kaikille tieteenaloille on laadittu yhteiset eettiset periaatteet, joita tulee noudattaa. Yleisiin eettisiin periaatteisiin kuuluu esimerkiksi jokaisen ihmisarvon kunnioittaminen ja itsemääräämisoikeuden säilyminen. Lisäksi tutkijan on huolehdittava, ettei tutkimus aiheuta siihen osallistuville merkittäviä haittoja, riskejä tai vahinkoja. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019, s. 7–12.) Opinnäytetyöstä tulee laatia kirjallinen opinnäytetyösopimus, jossa sovitaan opinnäytetyön pelisäännöistä opiskelijan, toimeksiantajan ja ammattikorkeakoulun välillä. Sopimuksen tavoitteena on ennaltaehkäistä ristiriitoja eri tahojen välillä. Tämän lisäksi eettisesti hyvässä opinnäytetyössä on perehdytty työn aiheeseen ennen sen aloittamista ja selvitetty tarvitseeko työn tekemiseen hakea tutkimuslupaa. (Arene ry, 2020, s. 6–14.)

Pyrimme tuottamaan salkun yleisiä eettisiä periaatteita noudattaen. Ennen opinnäytetyön tekemistä olimme tutustuneet ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiin ohjeistuksiin ja pohtineet mitä opinnäytetyömme vaatii. Solmimme yhteistyökumppanimme kanssa kirjallisen yhteistyösopimuksen ja selvitimme,

tarvitsemme tutkimuslupaa opinnäytetyöhömme. Tutkimuslupaa ei tarvittu, sillä opinnäytetyömme ei sisällä esimerkiksi minkäänlaisia kyselyitä. Eettisten ohjeiden mukaisesti perehdyimme työn aluksi mielenterveyteen ja sen edistämiseen, minkä pohjalta lähdimme salkkua suunnittelemaan. Valitsimme salkkuun jo olemassa olevia harjoitteita, jotka alan ammattilaiset ovat suunnitelleet. Näin pyrimme välttämään, ettei salkun harjoitteista synny haittaa salkun käyttäjille. Tutustuimme itse kaikkiin salkkuun laitettaviin materiaaleihin ja kysyimme niistä palautetta myös yhteistyökumppaniltamme. Tiedostimme alusta lähtien työn olevan lopulta julkinen asiakirja, joten teoritiedon tuli olla ajantasaista ja lähteisiin perustuvaa. Mielestämme onnistuimme luomaan opinnäytetyömme hyviä eettisiä periaatteita noudattaen.

Pohdimme myös salkun eettisiä ongelmakohtia. Eettisestä näkökulmasta salkun käytön ongelmana voi olla, ettemme itse ole salkun vuokraustapahtumissa mukana. Erilaisissa tapahtumissa ja tilanteissa henkilö voi kokea esimerkiksi sosiaalista painetta osallistua salkun sisältämään harjoitukseen, vaikka se ei tuntuisi osallistujasta miellyttävältä. Harjoitteiden ja ryhmätoiminnan tulee olla kuitenkin vapaaehtoista ja miellyttävää, jolloin se tukee myös mielenterveyttä.

8.2 Ammatillinen kasvu ja salkun jatkokehitys

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa yhdessä Pohjois-Karjalan kansanterveydenkeskuksen kanssa mielenterveys-salkku. Tavoitteena oli, että mielenterveys-salkulla voitaisiin vaikuttaa tiedossa oleviin mielenterveyttä heikentäviin tekijöihin. Mielestämme olemme saavuttaneet ne tavoitteet, joita lähdimme tavoittelemaan. Koimme opinnäytetyön alkuvaiheen aiheen ja yhteistyökumppanin etsimisen haasteellisena. Onneksemme löydettyämme yhteistyökumppanin heillä oli meille jo valmiina aihe, joka tulisi heille suoraan tarpeeseen. Mielenterveys on aiheena sellainen, josta toivoimmekin päästä kirjoittamaan, ja opinnäytetyössä koimme erityisen mielekkäänä työn konkreettisuuden sekä toiminnallisuuden.

Yhteistyökumppanimme kanssa yhteydenpito sujui ja oli aktiivista. Kaikilla osapuolilla oli selkeät tavoitteet mielenterveys-salkun suhteen ja

yhteistyökumppanimme osasi hyvin kertoa millaisia asioita salkkuun toivottaisiin laitettavan. Mielensterveyssalkun kohderyhmän laajuuden koimme myös hieman haasteellisena, koska se asettaa tietynlaisia paineita etsiä ja tuottaa asioita salkkuun, jotka vastaisivat kaikkien kohderyhmän asiakkaiden tarpeita sekä toiveita. Mielestämme salkusta saatiin kuitenkin yhdessä yhteistyökumppanin kanssa monipuolinen, toimiva ja vaikuttava. Salkun sisällön etsiminen laittoi meidät pohtimaan asioiden tarkoituksenmukaisuutta ja tarpeellisuutta. Opimme myös paljon mielensterveydestä, sen häiriöistä, mielensterveyden ylläpidosta ja yleisesti tiedonhausta. Tiedonhakeminen useammasta lähteestä ja lähteiden luotettavuuden arviointi ei myöskään ole aina niin yksinkertaista ja se luo omat vaikeudet työskentelyyn.

Opinnäytetyön vaiheet ovat olleet opettavaisia ja laittaneet miettimään opitun tiedon hyödyntämistä. Mielensterveyssalkun tarkoituksen ja tavoitteiden pohtiminen on antanut ymmärrystä siihen, mitä todellisuudessa pyrimme saavuttamaan työlämme. Opinnäytetyön käytännön asioita on joutunut miettimään ihan yhteistyökumppanimme etäisyydenkin vuoksi. Opinnäytetyön aikatauluista olemme yrittäneet pitää kiinni, mutta olemme joutuneet välillä joustamaan aikatauluista, kun jokin työvaihe on jämähtänyt paikoilleen. Hyvällä yhteistyöllä olemme päässeet kuitenkin eteenpäin läpi jokaisen opinnäytetyön vaiheen. Yhteistyökumppanin hyvä ohjeistus salkun tekoon ja ehdotukset sen sisältöön ovat olleet melko ratkaisevia sen toimivuuden kannalta. Toimivaa on ollut myös meidän opinnäytetyön tekijöiden yhteistyö ja motivaatio työskentelyyn.

Ammatillista kasvua on tapahtunut paljon opinnäytetyön jokaisessa vaiheessa. Ihan alkuvaiheista lähtien olemme joutuneet miettimään omia työskentelytapoja ja osaamista. Opinnäytetyön tekeminen on vaatinut paljon aikataulutuksia ja kokonaisuuksien hahmottamista. Välillä on tuntunut, että opinnäytetyömme etsitty tieto on ollut pirstaleista ja niiden kasaaminen yhtenäiseksi on vaatinut paljon aikaa sekä ymmärrystä käsiteltävästä tiedosta. Se on vaatinut aikaa ja halua päästä kohti tavoitteita. Olemme oppineet paljon tiedonhausta ja sen käsittelystä. Tietoa meillä oli entuudestaan jo yleisellä tasolla mielensterveydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä, mutta olemme saaneet syvennettyä tiedollista osaamistamme. Tietoa on joutunut etsimään monista eri lähteistä, ja lähteiden

luotettavuuden arviointi on mielestämme kehittynyt. Olemme arvioineet työskentelyämme aktiivisesti yhteistyökumppanimme kanssa kuin myös keskenämme. Säännölliset arvioinnit ja opettajien ohjaustuokiot ovat olleet hyödyllisiä opinnäytetyön tekemisessä. Jatkuva arviointi laittaa miettimään omia työskentelytapoja monipuolisesti ja samalla huomaamaan ne asiat, joihin tulisi kiinnittää enemmän huomiota.

Opinnäytetyön tekeminen on antanut paljon, mutta samalla sen tekeminen on ollut kuormittavaa, koska molemmilla opinnäytetyön tekijöillä ovat omat elämäntilanteet olleet taustalla. Elämässä olemassa oleva kiire ja monet muut velvollisuudet ovat vaikuttaneet opinnäytetyön tekemisen joustavuuteen sekä sujumiseen. Siksi olemme joutuneet pohtimaan hyvinvointiamme ja sen ylläpitoa tämän tekemisen aikana. Hyviä vaikutuksia työskentelyyn on tuonut meidän opinnäytetyön tekijöiden välinen yhteistyö ja sitoutuneisuus. Rakentavasti on voinut tuoda huomaamia asioita esille toiselle ja on voinut kriittisesti arvioida omaa työskentelyään. Työskentelymme on kehittynyt opinnäytetyön tekemisen aikana ja tulemme varmasti hyötymään myös jatkossa kaikesta opinnäytetyön aikana opitusta tiedosta sekä taidosta.

Mielenterveyssalkkua ei ole ehditty vielä ottamaan käyttöön, minkä takia käyttäjäkokemuksia ei kerätty opinnäytetyöhömmme. Yhteistyökumppanimme laittaa salkkuun oman palautekysely lomakkeen, kun salkku saadaan käyttöön, ja esimerkiksi tämän avulla he voivat muokata salkun sisältöä tulevaisuudessa. Mielenterveyden tukemiseksi luodaan jatkuvasti uusia materiaaleja, joita voi helposti lisätä salkkuun. Lisäksi salkkua voitaisiin markkinoida seurakunnille ja lisätä heidän tietoisuuttansa salkun vuokrausmahdollisuudesta.

LÄHTEET

- Arene ry. (9.1.2020). Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto, Arene ry.
<https://arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>
- Blomgren, J., & Perhoniemi, R. (20.2.2021). Increase in sickness absence due to mental disorders in Finland: trends by gender, age and diagnostic group in 2005–2019. *Sage Journals*. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1403494821993705>
- Duodecim Terveyskirjasto. (12.5.2022). *Mielenterveyden häiriöitä*.
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01313>
- Heikkilä-Tyni, M., Viitala, R. (2020) *Diakonissat mielenterveyden edistäjinä, toivon ja voimavarojen tukijoina*. Teoksessa Thitz, P., Malkavaara, M., Valtonen, M., *Diakonisen hoitotyön perusteet ja käytäntö* (s.218–225). Diak opetus. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/345797/DIAK_Opetus_6_web.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M., & Virta, M. (2019). *Mieli ja terveys*. (6. uud. p.). Edita publishing.
- Heimonen, K., Huhtinen-Hildén, L., Iivanainen, S., Karjalainen AL., & Öystilä, S. (2019). *Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle*. PS-kustannus.
- Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C., & Seuri, T. (2017). *Mielenterveys hoitotyö*. (5. uud. p.). Sanoma Pro.
- Isometsä, E., Koponen, H., & Taiminen, T. (14.9.2021). Ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Henriksson, M. Marttunen, & T. Partonen (toim.), *Psykiatria*. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.oppiportti.fi/op/pkr00134/do>
- L1326/2010. Terveystuolilaki 30.12.2010/1326. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=terveydenhuoltolaki>

- Leppämäki, S. (19.6.2017). Liikunta ja mieliala. Teoksessa O. Kampman, T. Heiskanen, M. Holi, M. O.Huttunen, & J. Tuulari (toim.), *Masennus*. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.oppiportti.fi/op/opk04619>
- Lönnqvist, J. (8.12.2023). Psykiatria ja mielenterveys. Teoksessa Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen M., & Partonen T. (toim.), *Psykiatria*. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.oppiportti.fi/op/pkr00004/do>
- Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen M., & Partonen T. (8.12.2023). Esi- puhe. Teoksessa Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen M., & Partonen T. (toim.), *Psykiatria*. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.oppiportti.fi/op/opk04497>
- Mielenterveystalo. (i.a). *Seurakunnat mielenterveyden tukena*. Saatavilla 28.11.2023 [Seurakunnat mielenterveyden tukena | Mielenterveys-
talo.fi](https://www.seurakunnat.fi/tyo/2023/11/28/seurakunnat-mielenterveyden-tukena-mielenterveystalo-fi)
- Partonen, T., & Suvisaari, J. (4.10.2023). Mieliala, ahdistuneisuus ja kaamosoi- reet. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. [https://repo.thl.fi/sites/terve-
suomi/ilmioraportit_2023/mieliala_ahdistuneisuus_ja_kaamosoi-
reet.html](https://repo.thl.fi/sites/terveys-suomi/ilmioraportit_2023/mieliala_ahdistuneisuus_ja_kaamosoi-reet.html)
- Partonen, T., Raaska, K., Kampman, O., & Lönnqvist, J. (8.12.2023). Aivojen sähköhoito (ECT). Teoksessa J. Lönnqvist, M. Henriksson, M. Marttunen, & T. Partonen (toim.), *Psykiatria*. Kustannus Oy Duode- cim. <https://www.oppiportti.fi/op/pkr00589/do>
- Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus. (i.a.-a). *Historia*. Saatavilla 28.11.2023. <https://www.pkkansanterveys.fi/historia/>
- Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus. (i.a.-b). *Semppi-salkkujen käyttö- ja varaussäännöt*. Saatavilla 9.1.2024. [https://www.pkkansanter-
veys.fi/semppi/semppisalkkujen-ja-pop-up-semppivarusteiden-
kaytto-ja-varaussaannot/](https://www.pkkansanterveys.fi/semppi/semppisalkkujen-ja-pop-up-semppivarusteiden-kaytto-ja-varaussaannot/)
- Rovasalo, A. (18.4.2023). *Psykoosi*. Lääkärikirja Duodecim. [https://www.ter-
veyskirjasto.fi/dlk00411](https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00411)
- Rovasalo, A. (25.1.2022). *Masennustila eli depressio*. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00389/masennustila-eli-depressio>
- Savolainen, J., Kivimäki, A., & Vikman M. (2023). *Mielenterveys- ja päihdehoito- työ*. (1. p.). Sanoma Pro Oy.

- Saxén, U. (29.6.2020). Mielenterveyden edistäminen. Teoksessa Mäkelä, M., Keinänen-Kiukaanniemi, S., Korhonen, P., Kosunen, E., Mäntyselkä, P., & Salohekkilä, P. (toim.), *Yleislääketieteen perusteet*. Kustannus Oy Duodecim. https://www.oppiportti.fi/op/ype00031/do?p_haku=mielenterveys#q=mielenterveys
- Stenberg, T. (2015). *Muistelu vuorovaikutusmenetelmänä*. Ikäinstituutti. <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/muistelu-vuorovaikutusmenetelm%C3%A4n%C3%A4.pdf>
- Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Psykiatriyhdistys ry:n ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. (7.1.2019). *Ahdistuneisuushäiriöt*. Käypä hoito -suositus. Suomalainen lääkärisseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi50119>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko. (i.a). Saatavilla 26.11.2023 [Mielenterveys - EVL Plus](#)
- Suvisaari, J., Hietala, J., Jääskeläinen, E., Kiesepä, T., Koponen, H., & Lönnqvist, J. (8.12.2023). Skitsofrenia. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Henriksson, M. Marttunen, & T. Partonen (toim.), *Psykiatria*. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.oppiportti.fi/op/pkr00055/do>
- Tarnanen, K., Koponen, H., & Laukkala, T. (9.4.2019). *Ahdistuneisuushäiriöt*. Lääkärikirja Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/khp00127>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023). *Osallisuuden edistäjän opas*. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146717/URN_ISBN_978-952-408-088-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (23.3.2023-b). *Ahdistuneisuushäiriöt*. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/ahdistuneisuushairiot>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (28.3.2023-a). *Mielenterveyshäiriöt*. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (i.a.). *Mielenterveysstrategia*. Saatavilla 12.2.2024. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/kansallinen-mielenterveysstrategia-2020-2030-lyhyesti>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (i.a.). Terveyspalveluja mielenterveysongelmien vuoksi käyttäneiden osuus (%), 20–64-vuotiaat (2018-)

(ind.5258) Sotkanet.fi. Saatavilla 3.1.2024. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szbMTAQA®ion=s07MtDZxBwA=&year=sy5zsTbW0zUEAA==&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.1.1&buildTimestamp=202309010633>

Terveysten ja hyvinvoinninlaitos (31.3.2022). *Pohjois-Karjala-projekti muutti perusteellisesti suomalaisten elintapoja ja lisäsi terveitä elinvuosia projektin alkamisesta 50 vuotta.* <https://thl.fi/-/pohjois-karjala-projekti-muutti-perusteellisesti-suomalaisten-elintapoja-ja-lisasi-terveita-elinvuosia-projektin-alkamisesta-50-vuotta>

Terveysten ja hyvinvoinninlaitos. (i.a.). *Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi.* <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys-eli-mielen-hyvinvointi>

Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta. (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa.* https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf

World Health Organization. (17.6.2022). *Mental health.* <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Liite 1

Mielenterveyssalkun sisältö

Kaikille sopivaa:

Mielenterveyden käsi- juliste

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/mielenterveyden-kasi-juliste/>

Vahvuuskortit

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/vahvuuskortit/>

Mitä sinulle kuuluu? -kortit

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/mita-sinulle-kuuluu-kortit/>

Voimavarojen talo- juliste+ ohjeet

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/voimavarojen-talo/>

Pieni mielen hyvinvoinnin- opas

<https://www.mtkl.fi/materiaalipankki/pienen-mielen-hyvinvoinnin-opas/>

Mandala- värityskuva

<https://hidastaelamaa.fi/2015/06/tulosta-itsellesi-varitettava-mandala-ja-anna-kenkaa-stressille/>

Tunteiden vuoristorata- juliste

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tunteiden-vuoristorata-juliste/>

Askeleita luontoon- kalenteri

<https://www.mtkl.fi/toimintamme/lisaa-liikuntaa-arkeen/askeleita-luontoon/>

Kriisipuhelin juliste

<https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/07/Kriisipuhelin-juliste.pdf>

Nuoret aikuiset:

Turvaverkkoni- juliste

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/turvaverkkoni-juliste/>

Tunnealias+ ohjeet

<https://www.mtkl.fi/materiaalipankki/tunnealias/>

Hyvän mielen treenivihko

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvan-mielen-treenivihko-nuorille/>

Ole oman elämäsi tähti, opiskelijan opas tunnetaidoista. Nyytti ry.

<https://www.nyyti.fi/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf>

Selviytyjän purjeet -juliste

https://mieli.fi/wp-content/uploads/2021/07/selviytyjan_purjeet_juliste_yla-koulu.pdf

Pohjois-Karjalan Kansanterveyden keskuksen itse tekemä hyvän mielen liikuntarasti

Aikuiset:

Työssä jaksamisen liikennevalot- juliste

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/tyossa-jaksamisen-liikenne-valot/>

Sinulle tärkeimmät työpaikalla- kysymys juliste

https://www.varinait.fi/wp-content/uploads/2022/11/sinulle_tarkeimmat_tyopaikalla.pdf

Hyvinvointikalenteri

<https://www.varinait.fi/wp-content/uploads/2020/09/hyvinvointikalenterini.pdf>

Ikäihmiset:

Nestori nurjamieli- peli

<http://www.miinasillanpaa.fi/wp-content/uploads/2017/03/Peliohje.pdf>

Hyvän mielen tehtäviä 1-3, kuva-arkit ikäihmisille

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/hyvan-mielen-tehtavia-kortit-ikaihmisille/>

Myönteisen muistelun kortit

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/myonteisen-muistelun-kortit/>

Mielipakka

https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/01/Mielipakka_tekstit_www.pdf

Tuolijumppa- ohjeet

<https://vahvike.fi/fi/liikunta/jumppaohje/jumppaa-kansanmusiikin-tahtiin>

Lisäksi:

- Stressipalloja
- Värikyniä
- Teroitin

Liite 2

Linkkejä hyödyllisiin videoihin/ äänitteisiin/esitteisiin/kyselyihin:**Mindfulness harjoitukset**<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness-harjoitukset/>**MTKL- Mistä apua? (Kaikille)**https://www.mtkl.fi/uploads/2022/11/93d72581-mtkl_mistaapua.pdf**Sekaisin chat (Nuoret)**<https://sekasin.fi/>**Zekki (Nuoret)**<https://www.zekki.fi/>**Tukinet (Aikuiset ja seniorit)**<https://tukinet.net/teemat/solmussa-chat-783075200/>**Mielenterveystalo- Oirekyselyt**<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/oirekyselyt>**Tuolijumppa- mielen hyvinvointia eläkkeen saajille**<https://www.youtube.com/watch?v=CUfP-RtxvM>

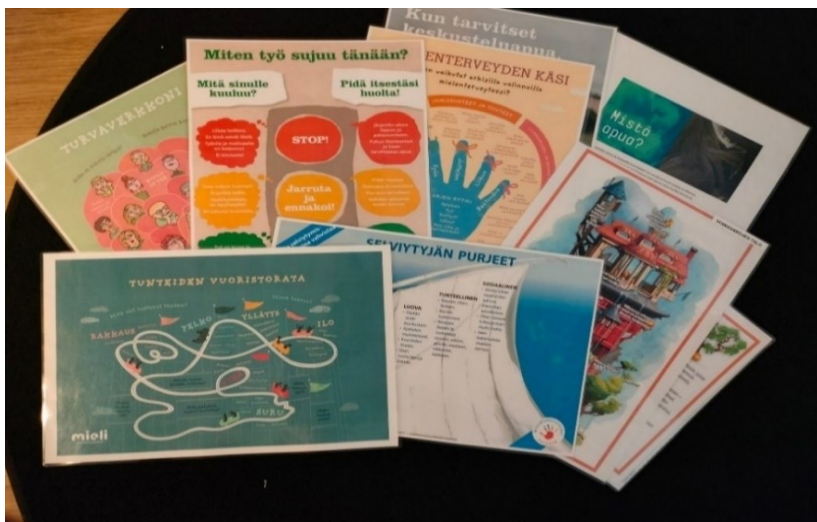
Liite 3



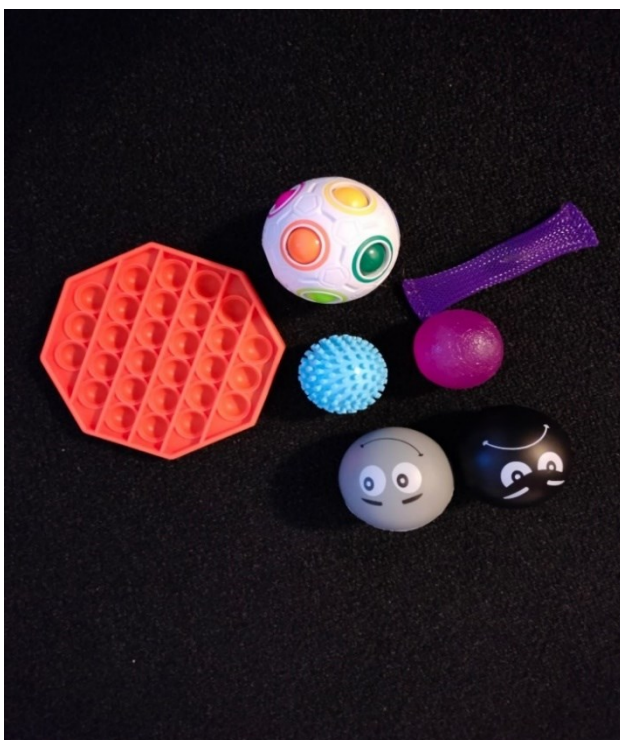
Kuva 1. Salkku valmiina kokonaisuutena



Kuva 2. Salkun sisältämiä kortteja ja hyvän mielen liikuntarasti.



Kuva 3. Erilaisia mielenterveysjulisteita



Kuva 4. Salkun sisältämät stressipallot ja muut tuotteet.