

TAMPERE.
FINLAND

Tampella

Mielentila -podcast

Tampereen 2. asteen opiskeluhoito

Johanna Hämäläinen, psykologi,
25.5.2022

Miten tähän päädyttiin?

- Tampereen toisen asteen koulutuksessa toimi oppilaitosrajat ylittävän yhteisöllisen opiskeluhoitotyön työryhmä vuosina 2018-2019.
 - Työryhmän tavoitteena oli suunnitella toimia, joiden avulla tavoitettaisiin oppilas- ja opiskelijahuoltolain hengessä myös ne opiskelijat, jotka eivät tule psykologin tai kuraattorin yksilöasiakkuuteen
 - Opiskeluhoillon työntekijöiden kokemuksen mukaan merkittävä osa vastaanottoajoista kului psykoedukatiivisen tiedon jakamiseen ja harjoitteiden ohjaamiseen
 - Opiskeluhoillon työntekijät tekivät oppilaitostensa yhteisöllistä opiskeluhoitotyötä itsenäisesti omilla oppilaitoksillaan, mikä johti osin päällekkäisen työn tekemiseen
- Osittaisena vastauksena työryhmän pohdintoihin perustettiin podcast –tiimi, jonka tuottama podcast sai nimekseen Mielentila vuonna 2020

Mielentila -podcast



[Mielentila | Spotify-podcast](#)

Mielentila -podcast

- Mielentila on Tampereen kaupungin toisen asteen opiskeluhuollon podcast. Aiheet liittyvät opiskeluun, psyykkiseen hyvinvointiin ja mielenterveyden haasteisiin. Mielentilan tavoitteena on mielenterveyteen ja opiskeluun liittyvien haasteiden ennaltaehkäisy.
- Työryhmässä ovat olleet 2020-2022 psykologit Johanna Hämäläinen, Aaro Kujanen ja Anssi Tikkanen sekä kuraattori Jussi Elo. Psykologi Jaana Ruukonen oli tekemässä Mielentilaa vuoden 2020.
- Julkaisualustana toimii Spotify: [Mielentila | Spotify-podcast](#)

Mielentilan tavoitteet

1. Tiedon tuottaminen suoraan kaikille opiskelijoille helposti lähestyttävässä muodossa opiskelukyvyn sekä psyykkisen, sosiaalisen ja fyysisen hyvinvoinnin edistämisestä
2. Materiaalipankin muodostaminen nuorten kanssa toimiville tahoille omilla vastaanotoilla (esim. terveydenhoitajat) ja omassa työssä (mm. opetushenkilöstö, nuorisotoimi)
 1. Jaksoja toimivat alustuksena oppitunneilla tai erilaisissa ryhmissä
 2. Jaksoja voi käyttää työntekijöiden perehdytyksessä tai osaamisen syventämisessä
3. Ajan vapauttaminen opiskeluhuollon työntekijöiden vastaanotoilta kohtaamiselle
 1. Jaksoja voi antaa välitehtäväksi käyntien välillä, jolloin psykoedukatiivisen informaation antaminen ei vie aikaa vastaanottokäynniltä

Mielentila -podcastista

- Opiskelijat ovat olleet mukana Mielentilan aiheiden valinnassa podcastin toisesta lukukaudesta alkaen. Logo suunniteltiin toisen asteen opiskelijoille suunnatussa logokilpailussa. Aiheitoiveita on voinut toimittaa suoraan työryhmälle tai Instagramin kautta. Lukukautena 2021-2022 toteutettiin kuusi jaksoa opiskelijavieraan kanssa.
- Julkaistuja jaksoja on yhteensä 56. Ensimmäiset jaksot ilmestyivät kevätlukukaudella 2020 ja toistaiseksi viimeinen toukokuussa 2022.
- Seuraavissa dioissa on kaikki jaksot aihepiireittäin linkeineen. Löydät jaksot aihepiireittäin myös Smart Movesin nettisivuilta: [Mielentila -podcast - Smart Moves](#)

Mielentilan tilastot

- Kuunteluita oli 26.08.2022 yhteensä 14 371 ja 21.9.2022 yhteensä 15 081.
- Julkaisualusta anchor.fm mahdollistaa kuulijamäärien seurannan jaksoittain. Tilastoja pääsee tarkastelemaan myös siitä, kuinka pitkään kyseistä jaksoa on kuunneltu. Kuuntelijoista 76 % on naisia, 21 % miehiä ja 2 % muunsukupuolisia.
- Suurin osa kuuntelijoista on 18-22 -vuotiaita (32 %). 23-27 -vuotiaita kuuntelijoita on 19 % ja 28-34 -vuotiaita 18 %. Alle 18-vuotiaita on 5 %. Loput ovat vähintään 35 -vuotiaita.
- TOP 5 –jaksot:
 - Ahdistus – Mitä voin tehdä, kun mua ahdistaa?
 - Ylioppilaskirjoituksiin valmistautuminen
 - Pahan olon ensiapu
 - Ylisuorittaminen – Miten ja miksi hellittää?
 - Mitä masennus on ja mitä sille voi tehdä?

Opiskelu ja mielenterveys

- [Stressi - mitä se on ja mitä tehdä sille? – Mielentila | Spotify-podcast](#)
- [Mitä tehdä, kun ei ole motivaatiota? – Mielentila | Spotify-podcast](#)
- [Lukivaikeus toisen asteen opinnoissa – Mielentila | Spotify-podcast](#)
- [Ylisuorittaminen - Miten ja miksi hellittää? – Mielentila | Spotify-podcast](#)
- [Voisinko suhtautua myötätuntoisesti itseeni? – Mielentila | Spotify-podcast](#)
- [Miten löytäisin oman tavan rentoutua? – Mielentila | Spotify-podcast](#)
- [Koejäännitys ja sen lievittäminen – Mielentila | Spotify-podcast](#)
- [Ylioppilaskirjoitukseen valmistautuminen – Mielentila | Spotify-podcast](#)
- [Opiskelijavieras: Pääsykokeet - valmistautuminen ja pettymysten sietäminen – Mielentila | Spotify-podcast](#)
- [Opiskelijavieras: Yksin muuttaminen ja asuminen – Mielentila | Spotify-podcast](#)

Keskittyminen

- [Millainen on normaali keskittymiskyky? – Mielentila | Spotify-podcast](#)
- [Voiko keskittymiskykyyn vaikuttaa? – Mielentila | Spotify-podcast](#)
- [ADHD osa I: Mistä ADHD:ssa on kyse ja miten se vaikuttaa opiskeluun? – Mielentila | Spotify-podcast](#)
- [ADHD osa II: Miten oireita voi itse lievittää ja milloin hakea apua? – Mielentila | Spotify-podcast](#)
- [Kannattaako multitasking? – Mielentila | Spotify-podcast](#)

Mielenterveyden perusta I: Uni ja syöminen

- [Asiantuntijahaastattelu: Millaista on hyvä syöminen? – Mielentila | Spotify-podcast](#)
- [Asiantuntijahaastattelu: Mitä kasvissyönnissä tulisi huomioida? – Mielentila | Spotify-podcast](#)
- [Unenhuolto - anna unelle mahdollisuus! – Mielentila | Spotify-podcast](#)
- [Unettomuus - Mitä jos uni ei tule? – Mielentila | Spotify-podcast](#)

Mielenterveyden perusta II: Liikunta ja ulkoilu

- [Liikunnan vaikutukset mielialaan ja oppimiseen – Mielentila | Spotify-podcast](#)
- [Mitä hyötyä luonnossa olemisesta on? – Mielentila | Spotify-podcast](#)

Mielenterveyden perusta III: Ihmissuhteet

- [Sosiaaliset taidot – Sosiaalisia taitoja voi opetella – Mielentila | Spotify-podcast](#)
- [Jämäkän vuorovaikutuksen merkitys – Mielentila | Spotify-podcast](#)
- [Ystävyys - Miten huolehtia ystävyysuhteista? – Mielentila | Spotify-podcast](#)
- [Asiantuntijahaastattelu: Ristiriidat ja ongelmatilanteet ihmissuhteissa – Mielentila | Spotify-podcast](#)
- [Yksinäisyys - Tulenko aina olemaan yksin? – Mielentila | Spotify-podcast](#)
- [Asiantuntijahaastattelu: Mistä kiusaamisessa on kyse? – Mielentila | Spotify-podcast](#)
- [Asiantuntijahaastattelu: läheisen päihdeongelma – Mielentila | Spotify-podcast](#)

Mielenterveys ja sen haasteet

- [Ahdistus – Mitä voin tehdä, kun mua ahdistaa? – Mielentila | Spotify-podcast](#)
- [Ahdistus hallintaan - hengitysharjoittelun merkitys – Mielentila | Spotify-podcast](#)
- [Mitä masennus on ja mitä sille voi tehdä? – Mielentila | Spotify-podcast](#)
- [Asiantuntijahaastattelu: Elämää haittaavat pelot - pelko-oireinen ahdistuneisuushäiriö – Mielentila | Spotify-podcast](#)
- [Nuorisopsykiatri Salla-Maari Nissilän haastattelu - pakko-oireet – Mielentila | Spotify-podcast](#)
- [Kuolemanpelon kohtaaminen – Mielentila | Spotify-podcast](#)
- [Pahan olon ensiapu – Mielentila | Spotify-podcast](#)
- [Mistä itsetuhoisuudessa on kyse? – Mielentila | Spotify-podcast](#)
- [Opiskelijavieras: Avun hakeminen mielenterveysongelmiin – Mielentila | Spotify-podcast](#)
- [Opiskelijavieras: Kun suorittamisesta tulee sairaus – Mielentila | Spotify-podcast](#)
- [Opiskelijavieras: Ulkonäköpaineisiin suhtautuminen – Mielentila | Spotify-podcast](#)
- [Mielenterveys ja taide – Mielentila | Spotify-podcast](#)

Riippuvuudet: Sosiaalinen media ja päihteet

- [Opiskelijavieras: Sosiaalisen median vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin – Mielentila | Spotify-podcast](#)
- [Asiantuntijahaastattelu: Mitä vaikutuksia päihteillä on elämään ja opiskeluun? – Mielentila | Spotify-podcast](#)
- [Asiantuntijahaastattelu: Miksi ja miten vähentää nikotiinituotteiden käyttöä? – Mielentila | Spotify-podcast](#)
- [Asiantuntijahaastattelu: Onko kannabiksen käyttö haitallista? – Mielentila | Spotify-podcast](#)

Seksuaalisuus ja sukupuoli

- [Asiantuntijahaastattelu: Kasvurauha - seksuaalisuus ja sukupuoli-identiteetti – Mielenkila | Spotify-podcast](#)
- [Asiantuntijahaastattelu: Kasvurauha - myytit, turvallinen kaappi ja yksilöllisyys – Mielenkila | Spotify-podcast](#)

Spesiaalijaksot

- [Mitä ne kuraattorit ja psykologit tekevät toisen asteen oppilaitoksissa? – Mielentila | Spotify-podcast](#)
- [Tervetuloa toiselle asteelle! Spesiaalijakso 9. luokkalaisille – Mielentila | Spotify-podcast](#)
- [Onnistunut lomalta paluu – Mielentila | Spotify-podcast](#)
- [Jouluspesiaali - Miten palautua syyslukukaudesta? – Mielentila | Spotify-podcast](#)
- [Mielentilan kesävinkit – Mielentila | Spotify-podcast](#)
- [Koronaviruksen aiheuttamat stressioireet ja selviytymiskeinoja – Mielentila | Spotify-podcast](#)
- [Miten meistä tuli psykologeja? – Mielentila | Spotify-podcast](#)

Tulevaisuuden suuntia?

- Osallistava digitaalinen terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyö: kohderyhmän toiveet, äänestykset, kilpailut ja kuuntelijavieraat
- Painopisteinä mielenterveys sekä opiskelu- ja työkyky
- Kaikille kohderyhmille sopivat yhteiset osiot/jaksot, kohdennetut osiot ja jaksot
 - Useita jaksoja ja osa-alueita voitaisiin käyttää myös lasten, perheiden ja aikuisten palveluissa
- Tiedostot äänenä, kuvana ja tekstinä
- Kieliversiot mahdollisia