

Hyvä Mieli! – Etelä-Karjalan mielenterveysosaamisen vahvistaminen kunnissa 2020- 2022 -hanke

Sanna Ahtiainen ja Sanna Muhonen (Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri Eksote)
Eeva Pylkkö (MIELI Etelä-Karjalan mielenterveys ry)

1.12.2022

Hyvä Mieli!

Etelä- Karjalan mielenterveysosaamisen vahvistaminen kunnissa 2020-2022- hanke

Tavoite:

- Pää tavoitteena lisätä mielen hyvinvointia ja vahvistaa ammattilaisten mielenterveysosaamista
- Lisätään psykoedukaation ja hyvinvointivalmennuksen keinoin yksilöiden ja yhteisöjen ymmärrystä mielen hyvinvoinnista
- Luodaan digitaalinen itseapuhjelma ja hyödynnetään siinä jo olemassa olevia sähköisiä palveluita
- Kannustetaan kuntia huomioimaan mielen hyvinvointiin liittyvät tekijät laaja-alaisuudessaan
- Työikäiset ja iäkkäiden kanssa työskentelevät osaavat ottaa mielenterveyden ja päihteidenkäytön puheeksi
- Järjestetään näyttöön perustuvia menetelmäkoulutuksia poikkihallinnollisesti

Toiminta-alue & pysyvät yhteystiedot:

- Koko Etelä-Karjalan maakunta
- Hallinnoija Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri Eksote
- Osatoteuttaja MIELI Etelä-Karjalan mielenterveys ry
- Pysyvät yhteystiedot Etelä-Karjalan hyvinvointialue 1.1.2023 alkaen
<https://www.ekhva.fi/asiakkaalle/tarvitsetko-apua/voi-hyvin/hyva-mieli/>

Hankkeen kuvaus ja tarkoitus

- Eksoten hyvinvointikertomuksen vuosiraportin (2019) mukaan Etelä-Karjalassa mielenterveysoireet ovat lisääntyneet
 - THL:n kouluterveyskyselyn (2019) mukaan nuorten mielenterveysoireet ja nukahtamisvaikeudet ovat kasvaneet vuoden 2017 tuloksista
 - Lukiolaisten poikien ja ammatillisen oppilaitoksen tyttöjen huumekekoilut ovat kasvaneet, vastaavasti alkoholinkäyttö laskenut
 - 20-64 –vuotiaista puolet kokevat itsensä onnellisiksi
 - Mielenterveysperusteisesti sairauspäivärahaa saavien työkäisten osuus on kasvanut, usko omaan työssä jaksamiseen laskenut
 - Osassa ikäryhmistä tupakointi ja alkoholin liikakäyttö näyttäytyy koko maata korkeampana
- Eri toimenpiteillä ja tiedottamisella tuetaan väestön hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn lisäämistä, kansantautien, tapaturmien ja muiden terveysongelmien vähentämistä sekä ennen aikaisten kuolemien ja väestöryhmien välisten terveyserojen vähentämistä
- Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yksi kärkitavoite maakunnallisessa valtuustokausittaisessa hyvinvointisuunnitelmassa on *mielen hyvinvointi*
- Hankkeen kohderyhmänä on koko Etelä-Karjalan väestö, ammattilaiset ja kuntapäätäjät

Hankkeen tavoitteet

- Lisätään psykoedukaation ja hyvinvointivalmennuksen keinoin yksilöiden ja yhteisöjen ymmärrystä mielen hyvinvoinnista
 - Hankkeen järjestämät webinaarit väestölle, kolmannelle sektorille ja ammattilaisille; avoimet yleisöluennot, vanhempainillat, luennot järjestöjen työntekijöille ja jäsenille, mielen hyvinvoinnin edistämisen luentosarja (+tallenteet) Eksoten henkilöstölle
 - Eksoten hyvinvointivalmentajat MTEA1-koulutuksessa → keinot osaksi asiakastyötä
- Luodaan digitaalinen itseapuhjelma ja hyödynnetään siinä jo olemassa olevia sähköisiä palveluita
 - *Mielenterveystaidot mielen hyvinvoinnin tukena* –salkku Eksoten verkkosivuille (www.eksote.fi/hyvamieli), salkusta linkitykset mm. Mielenterveystalo.fi -sivustolle
- Kannustetaan kuntia huomioimaan mielen hyvinvointiin liittyvät tekijät laaja-alaisuudessaan
 - MIELI Etelä-Karjalan mielenterveys ry:n MTEA1-, MTEA2- ja NMEA-koulutukset kuntien työntekijöille, iltakoulut kunnille
- Työkäiset ja iäkkäiden kanssa työskentelevät osaavat ottaa mielenterveyden ja päihteidenkäytön puheeksi
 - Ammattilaisille järjestetyt webinaarit mielen hyvinvoinnin edistämisestä, Päihteet puheeksi –toimintamallin luominen ja siihen liittyvät koulutukset puheeksi otosta ja motivoivasta haastattelusta, mielen hyvinvointi yhtenä osa-alueena hyvinvointivalmentajien asiakastyötä
- Järjestetään näyttöön perustuvia menetelmäkoulutuksia poikkihallinnollisesti
 - Motivoivan haastattelun koulutus yhteistyössä HUSin Terapiat etulinjaan –hankkeen kanssa → sote-ammattilaiset, järjestöjen työntekijät
 - Friends-koulutus yhteistyössä Tulevaisuuden sotekeskus –hankkeen kanssa koulukuraattoreille, -psykologeille ja –sairaanhoitajille
 - Tulevaisuuden sotekeskus –hanke järjestää näyttöön perustuvia menetelmäkoulutuksia omalta osaltaan, päällekkäisen työn välttäminen

Toimintamallit

Mielenterveystaidot mielen hyvinvoinnin tukena –salkku

Päihteet puheeksi

Mielenterveysosaamisen ja asiantuntijuuden vieminen kuntien päätöksentekoon, hyte-
työhön ja henkilökunnalle

Covid-19:n äärellä tehty työ

Mielenterveystaidot mielen hyvinvoinnin tukena

- Tietopakettilla halutaan edistää väestön positiivista mielenterveyttä
- Tarkoituksena on tarjota väestölle ja ammattilaisille näyttöön perustuvaa tietoa mielenterveyden edistämisen keinoista ja korostaa yksilön mahdollisuutta vaikuttaa omaan mielen hyvinvointiin
- Jaettu kuuteen osioon; Mielenterveyden perusta, Läsnaolon taidot, Ihmissuhdetaidot, Elämähallintataidot, Hyvän mielen taidot sekä Päihteet ja mielen hyvinvointi
 - Korostetaan yksilön voimavaroja → huomio kiinnitetään elämässä hyvin oleviin asioihin
 - Autetaan löytämään keinoja mielen hyvinvoinnin lisäämiseen
 - Kannustetaan löytämään itselleen merkityksellisiä iloa ja mielihyvää tuottavia asioita
 - Halutaan vahvistaa resilienssiä – haasteet ovat osa elämää ja niistä voi selvitä
- Teoriaosuuksien lopusta löytyy linkkejä, jotka ohjaavat omahoito-ohjelmiin ja itseapukeinoihin tai kriisitilanteissa Eksoten palveluihin
- Salkun teemoista on järjestetty luentoja ja webinaareja
 - Järjestöjen työntekijöille ja jäsenille sekä kuntien Arjen olohuoneissa väestölle luennoitu aiheella Mielen hyvinvointi
 - Väestölle ja ammattilaisille omat luentosarjat ravitsemuksen, liikunnan, unen ja päihteiden merkityksestä mielen hyvinvoinnille

<https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/mielenterveystaidot-mielen-hyvinvoinnin-tukena-salkku-kuntalaisille>

<https://www.youtube.com/watch?v=aYRb9jNCgOs>

Mielenterveystaidot mielen hyvinvoinnin tukena

Mielen hyvinvointi on oman toiminnan ymmärtämistä: miten voin itse vaikuttaa omaan olooni



Mielenterveyden perusta

Uni, ravitsemus, liikunta



Läsnaolon taidot

Tunnetaidot, tietoisuustaidot, Itsemätunto



Ihmissuhdetaidot

Vuorovaikutus, sosiaaliset taidot, yksinäisyys



Elämähallintataidot

Mielen joustavuus, kriisi, ahdistus, suru



Hyvän mielen taidot

Keho ja mieli, arvot



Päihteet ja mielen hyvinvointi

Päihteetön elämä on valinta hyvinvoinnin hyväksi

www.eksote.fi/hyvamieli

Päihteet puheeksi

- Tavoitteena rakentaa yhdessä Eksoten eri yksiköiden kanssa systemaattista päihteidenkäytön puheeksiottoa sosiaali- ja terveystoimissa aloittaen alkoholin puheeksiotosta
 - Otetaan AUDIT 3-mittari käyttöön sosiaali- ja terveydenhuoltoon
 - Luodaan säännöllisen puheeksioton malli koko Eksoten palvelualueelle
- Työ aloitettu alkoholin puheeksiotolla Hyvä Mieli! –hankkeessa ja työtä jatkaa Eksoten (tuleva Etelä-Karjalan hyvinvointialue) hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yksikön ehkäisevä päihdetyö
- Hankkeessa tehtyä:
 - Alkukartoitus puheeksiotosta keväällä 2021
 - mallin kehittäminen ja yhteistyösairaanhoitajien etsiminen
 - juurruttamisjakso 12/21-02/22 Honkaharjun hyvinvointiasemalla
 - palaute juurruttamisjaksosta
 - mallin jalkauttaminen kolmelle hyvinvointiasemalle
 - tukimateriaalin tuottaminen (video, opaslehtinen, puheeksioton tietoisuus ja Terapiat etulinjaan –hankkeen motivoivan haastattelun koulutukset, puheeksioton verkkokoulutuksen suunnittelu A-klinikka Oy kanssa)



Mielenterveysosaamisen ja asiantuntijuuden vieminen kuntien päätöksentekoon, hyte-työhön ja henkilökunnalle

- Hyte-työ:
 - Asiantuntijajäsenyys hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työryhmissä: Taipalsaari, Lemi, Rautjärvi, Luumäki, Savitaipale, Lappeenranta
 - Työskentely kunnan hyte-työntekijän tukena ja asiantuntijuuden tarjoaminen hyvinvointisuunnitelmien laadinnassa: Rautjärvi, Taipalsaari ja Lemi. Mahdollisuutta tuelle tarjottu ja palavereita asiasta pidetty myös Parikkalassa, Savitaipaleella ja Luumäellä.
- Päätäjät:
 - Iltakoulut kuntien valtuustoihin: Lemi, Luumäki, Savitaipale, Taipalsaari, Imatra, Parikkala
 - Hyvän mielen päivän 10.10.2022 aamupäiväosio alueen päättäjille: puhujina Sally Leskinen, Soile Ridanpää, Frank Martela
- Henkilöstö:
 - MTEA-koulutukset: Taipalsaari
 - Muu henkilöstön koulutus: Savitaipale
 - Virkamieswebinaari mielenterveyden vaikutuksista kuntatyössä (kutsuttu laajasti alueen virkamiehiä)
 - Avoin tilaisuus: Lemin keskustelukammari
 - Somejulkaisuja ja blogeja mielenterveysosaamisesta ja mielenterveyden edistämisen merkityksestä
 - Viisiosainen videosarja mielenterveyden edistämisestä

Covid-19

- Yksinäisyys
 - Yhteistyössä Yhes-kohtaamispaikka (MIELI E-K): kasvokkaiset (korona-rajoitusten salliessa) ja virtuaaliset matalan kynnyksen kohtaamispaikat yksinäisyyden vähentämiseen
 - Valtakunnallisen Lähde-kampanjan toteutus alueellisesti: somekampanjat kerran kuukaudessa
 - hankkeen Yksinäisyys ja korona –luentovierailut kuntien Arjen olohuoneissa
- Hoksauta minut –yhteydenottokortit
 - Suunnattu kotona asuville ikäihmisille, jotka kokevat yksinäisyyttä, turvattomuutta tai huolta omasta elämäntilanteestaan. Kortin voi myös antaa toiselle, josta kantaa huolta.
 - Toteutettu Eksoten MAA-hankkeessa
- Kauppa-apu kevät-kesä 2020
 - Eksote koordinoi verkostoa, jonka avulla varmistettiin sulun aikana, että ikäihmiset eivät jää ilman ruokaa ja lääkkeitä, tarvittaessa palveluohjaus, vahva yhteistyö kunnat + järjestöt
- Soittorinki kevät 2020
 - Eksote organisoii toisiin tehtäviin siirretyistä työntekijöistä soittoringin, jotka soittivat kahdesti yli 80-vuotiaat eteläkarjalaiset läpi varmistaen avun saannin esim. asiointissa, keskusteluapua yksinäisyyteen

Tulokset

Keskeiset tulokset

- Mielenterveystaidot mielen hyvinvoinnin tukena – salkku on koostettu ja viety Eksoten verkkosivuille väestön ja ammattilaisten käyttöön
- Päihteet puheeksi → työtä pilotoitiin → tulos: tarvitaan vahvempi tuki johdolta sekä selkeä mallinnus sekä puheeksioton osaamisen systemaattinen tukeminen
- Kuntatyö: Kuntien hyvinvointisuunnitelmissa huomioitu mielenterveyden edistäminen
- Mielenterveysosaamisen kasvaminen
 - Kuntahenkilöstön koulutuksissa alku-/ loppukyselyissä keskiarvot nousseet koulutuksen aikana kaikilla mielenterveysosaamista mittaavilla osa-alueilla. 78%-100% vastaajista kuvasi mielenterveysosaamisen nousseen eri koulutuksissa (kyllä/ei -kysymyksessä).

Miten varmistettu toimintamallien juurrutus?

- Salkkua markkinoitu tapahtumissa ja webinaareissa väestölle, ammattilaisille ja kolmannen sektorin toimijoille. Sitä on myös nostettu esille ja kannustettu ottamaan käyttöön uutiskirjeissä, yhteistyöpalavereissa ja somejulkaisuissa. Salkun päivitys, juurrutus ja arviointi jatkuu hankekauden jälkeen Etelä-Karjalan hyvinvointialueen Terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen tiimissä.
- Päihteet puheeksi –toimintamallin työtä jatketaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tiimissä, jossa koordinaatiovastuu toimintamallin jalkauttamisesta
- Kuntatyön osalta yhteydenpitoa kuntiin jatketaan MIELI E-K:n muiden hankkeiden kautta. MIELI E-K on näkyvä järjestö alueella ja järjestöltä pyydetään usein luentoja ja koulutuksia mielenterveysosaamisen vahvistamisesta. Yhdistys on vahvasti mukana alueen verkostoissa, esim. Kumppanuuspöydän vpj, ja maakunnallinen hyte-ryhmä.

Viestintä: toteutus

- Sosiaalinen media
 - Fb, Ig, Youtube, LinkedIn
 - Eksoten sekä Mieli E-K:n kanavat
- Verkkosivut
 - Eksoten verkkosivu
 - MIELI E-K verkkosivu
- Etelä-Karjalan tapahtumakalenteri
- Tapahtumiin jalkautuminen
 - Arjen Olohuoneiden kierrokset: korona ja yksinäisyys sekä eka kierros
 - Kesätorikiertue ja kuntien tapahtumat
 - Imatran yläkoulujen hyvinvointipäivät
- Valotaulumainonta
- Verkostot
- Sähköpostilistat
 - Hyödynnetty EPT- ja HYTE-verkostoja
- Henkilöstön intra
 - Tavoittaa n. 5000 eksotelasta
- Blogitekstit
- Eksote-lehti
- Tehdyt videot
 - Päihteet puheeksi –malli
 - Yksinäisyys
 - Mielenterveyden edistäminen kunnissa -videosarja
- Mitä muuta
 - Hyvä Mieli syntyy ja voi hyvin ilman päihteitä – oppituntikonkaisuus yläkouluille

Viestintä: tulokset ja onnistumiset

- Somen saavutettavuuslukemat (keskiarvo julkaisujen saavutettavuuslukemista)
 - MIELI EK facebook: n. 300-600 henkilö. Ryhmissä jaettuina n. 1000-2000. Sponsoroitu mainos 10 000
 - MIELI EK instagram: n. 200-300
 - LinkedIn: n. 100-200
 - Eksote: Hyvän mielen päivän mainonta 3 000-21 000 näyttökertaa
- Webinaarien osallistujamäärät ovat nousseet hankkeen loppua kohden ja koulutuspyyntöjä tullut kiitettävästi
- Arjen olohuoneiden paikalliset seinämainokset → ei paljoa väkeä paikalla → toisaalta pienempien kuntia väestö iäkkäämpää, joten mielenterveysteeman stigmalla voi olla tähän vaikutusta

- Kohderyhmien palaute ja kokemukset
 - Hanketilaisuuksien palautteissa on nostettu esille, että **mielen hyvinvoinnin edistämisen ja mielenterveyden teemat ovat tärkeitä**. Luennot ja webinaarit ovat koettu selkeinä ja mielekkäinä sekä uutta informaatiota antavina. Palautteissa on korostunut, että vastaajat (n = 2-11/kysely) suurimmalta osin hyödyntävät saamiaan tietoja mielen hyvinvoinnin edistämisestä työssään tai vapaa-ajallaan. Kyselyissä yksittäiset vastaajat ovat olleet eri mieltä, jota voi selittää se, ettei ammattilaisten osalta täysin sovellu tehtävään tai työnkuvaan. **Vastausprosentti palautekyselyissä on ollut ajoittain matala** osallistuneiden määrään nähden (n = 4-117/luento, webinaari tai tietoisuus).
 - Mielen hyvinvoinnin edistäminen ja mielenterveyden teemat ovat korostuneet tärkeiksi ja palautteissa on kiitelty, että **stigma alkaa lieventyä**. Mielenterveyttä ei koeta enää niin suurena tabuna ja sitä on helpompi nostaa yhteiskunnalliseen keskusteluun. Stigman lasku on ollut myös nähtävillä siinä, että hankekauden lopulla hanketilaisuuksiin osallistuneita on ollut enemmän verrattuna hankekauden alkuun.
 - Kuntahenkilöstön alku- ja loppukyselyiden välillä on nähty positiivinen muutos vastausten keskiarvoissa kaikissa mielenterveysosaamista kuvaavissa kysymyksissä. Keskiarvot ovat kaikissa kysymyksissä yli 4 (asteikko 1-5) koulutuksen jälkeen. 78%-100% vastaajista on vastannut "kyllä" kysymykseen, lisäkö koulutus mielenterveysosaamista. Koulutukset lisäsivät kaikissa kysymyksissä arvosanan 5 ("asia on hallussani") lukumääriä vastaajaporukassa.
- Vaikuttavuus
 - Hankkeen järjestämien tilaisuuksien ja koulutusten vaikuttavuuden mittaaminen on haastavaa, sillä osallistujien saamien tietojen käyttöä omassa elämässä tai työssään ei kyetä seuraamaan tai mittaamaan. Toimintamallien osalta vaikuttavuus ei ole vielä tullut esille näin lyhyellä aikavälillä hankekauden aikana.

Arviointi

- Mittareina käytetty
 - palautekyselyjä
 - koulutuksiin ja hanketilaisuuksiin (luennot, webinaarit) osallistuneiden määrää
 - Mielenterveystalo.fi:n kävijämääriä
 - AUDIT-C:n kyselyjen määriä
 - viestinnässä sosiaalisen median julkaisujen saavutettavuus- ja sitoutumislukuja
 - Kuntien henkilöstön koulutuksissa alku-/loppukysely, jossa vastaajat arvioineet omaa mielenterveysosaamista eri kysymyksillä.
- Sidosryhmien palaute
 - Sidosryhmien osalta on kiitetty tärkeästä teemasta ja sen eteen tehtävästä työstä. Hankekauden ajan on tullut tasaisesti yhteistyö- ja koulutuspyyntöjä mielen hyvinvoinnin edistämisestä.
- Kohderyhmien tavoittaminen
 - Kohderyhmien tavoittaminen on ollut ajoittain haasteellista. Esimerkiksi kuntien Arjen Olohuone -käynneillä on pidetty luentoja aiheilla Mielen hyvinvointi sekä Korona ja yksinäisyys. Näillä käynneillä on tavoitettu vähän ihmisiä (n = 0-12). Puolestaan ammattilaisille suunnatulla mielen hyvinvoinnin edistämisen webinaarisarjaan saatiin mukavasti osallistujia (n = 65-117). Väestölle kohdennettuihin webinaareihin osallistuneita on ollut kohtalaisesti (n = 8-83). Väestötilaisuuksien tallenteita oli katsottu kahden viikon aikana 159-226 kertaa/tallenne. Kuntien valtuustojen iltakouluissa on tavoitettu kunnasta riippuen 21-39 valtuutettua, virkamieswebinaaria 17 virkamiestä ja kuntahenkilöstön koulutuksissa 16-25 työntekijää.

Pohdinta: onnistumiset ja haasteet

- Hankkeen laajuus ja toiminta-alue
 - Hanke kattanut koko Etelä-Karjalan alueen kuntapäätäjät, ammattilaisen ja väestön → laaja kohdejoukko tuottanut osaltaan haasteita kaikille sopivien toimenpiteiden löytämiseksi. Hankesuunnitelmaan on kirjattu useita erilaisia toimenpiteitä → olisiko ollut tehokkaampaa keskittyä koko hankekauden aikana muutamaankin toimenpiteeseen sijaan? Toisaalta laajuus on mahdollistanut erilaisten toimenpiteiden suunnittelun ja toteutuksen.
- Muutokset hankkeen aikana
 - Toistuvat muutokset hankehenkilöstössä koko hankekauden ajan; kaksi projektityöntekijää vaihtunut uusiin ja projektipäällikkö vaihtanut työpaikkaa → projektipäällikön vastuut jaettiin näille kahdelle projektityöntekijälle oman työn ohkeen tehtäväksi taustaorganisaation YT-neuvotteluiden ja rekrytointikiellon vuoksi. Osatoteuttajan projektityöntekijän vaihdos hankekauden puolivälissä. Hanketyöntekijöiden vaihdokset ovat vieneet aikaa hanketyöltä, sillä uusien työntekijöiden perehtyminen on vaatinut oman aikansa. Hankekaudella valtaosan aikaa ollut vajausta hankehenkilöstöstä.
 - Osatoteuttajan tekemän kuntatyön osalta haasteita on tuottanut kuntien hallinnossa tapahtuneet työntekijävaihdokset, jonka vuoksi kontaktien luominen ja tehtävän työn pohjustus on jouduttu aloittamaan toistuvasti alusta. Alueella on ollut paljon päällekkäisiä hankkeita, ja kunnissa on toivottu hankkeiden yhdistävän voimia, jotta kuntiin ei aiheutettaisi ylimääräistä rasitetta. Myös koronapandemia, hyvinvointialuemuutos ja muut yhteiskunnalliset muutokset ovat pitäneet kuntia kiireisinä eikä aikaa koulutuksille ole löytynyt.
 - Yhteiskunnassa esille nousseet erilaiset kriisit ovat vaikuttaneet tehtyyn työhön; joidenkin toimenpiteiden toteuttaminen ollut haasteellista, mutta toisaalta mielen hyvinvoinnin edistämisen teema on noussut entistä tärkeämpään asemaan ja herätellyt kohdejoukon kiinnostusta.

Pohdinta: onnistumiset ja haasteet

- Riskit ja niiden hallinta
 - Hankkeen riskeissä ei oltu suunnitelmavaiheessa varauduttu henkilöstön vaihdoksiin tai henkilöstöresurssin puutteeseen. Näin ollen kyseiseen riskin hallinta on ollut hankekauden aikana haasteellista. Päätökset eivät ole olleet hanketiimin tai projektipäällikön käsissä, sillä taustaorganisaatio on päättänyt hankehenkilöstön palkkaamisesta.
 - Hankkeen riskeissä oli tunnistettu viestinnän ja tiedottamisen riittämättömyys, johon oli tarkoitus vastata tarkennetulla viestintäsuunnitelmalla hankkeen käynnistyttyä. Hankkeelle ei kuitenkaan oltu tehty tarkkaa viestintäsuunnitelmaa, vaan viestintä rakentui hankekauden aikana eri toimenpiteiden tarpeiden mukaan.
 - Riskeihin oli merkitty verkostotyön puutteellisuus. Tätä saatiin hallittua riittävällä viestinnällä ja erilaisilla yhteistöillä koulujen ja ammatillisten oppilaitosten, järjestöjen, seurakuntien, muiden hankkeiden ja sote-alan toimijoiden kanssa. Riskinä oli myös koulutusten riittämättömyys, mutta hankekauden aikana koulutuksiin ja webinaareihin on saatu mukavasti osallistujia riittävällä tiedottamisella.
 - Riskeihin oli määritelty Covid-19-pandemian jatkuminen. Pandemia jatkui suurimman osan hankeajasta eikä suoranaisesti väistynyt, vaan jäi Ukrainassa tapahtuneen Venäjän hyökkäyssodan aiheuttaman kriisin taustalle. Hankekauden alussa suunniteltua jalkautumista ja koulutustapahtumia ei voitu järjestää liveinä, vaan toimenpiteet tuli toteuttaa etäyhteyksien välityksellä. Myös Covid-19 myötä tulleiden toimintojen kartoituksesta on jäänyt vajaaksi, sillä pandemia ei varsinaisesti päättynyt missään vaiheessa.
 - Itseapuohjelman luomisen ja käyttöönoton epäonnistuminen – itseapuohjelma on luotu ja markkinoitu laajasti Etelä-Karjalan alueelle.

Pohdinta: onnistumiset ja haasteet

- Tavoitteiden saavuttaminen
 - Henkilöstöresurssivajaus johtanut siihen, ettei kaikkia hankkeelle kirjattuja toimenpiteitä ole voitu toteuttaa. Näin ollen myös hankkeen budjetti on ylijäämäinen hankkeen päättyessä.
 - Toteutuneiden toimenpiteiden osalta tavoitteita on saavutettu – digitaalinen tietopaketti on luotu ja markkinoitu laajalle Etelä-Karjalaan ja Päihteet puheeksi –toimintamallille on luotu pohja, jotta kehittämis- ja implementointityö voi jatkua myös hankekauden jälkeen. Eri toimijoita on koulutettu mielen hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta ja kansalaisille on tarjottu webinaareja. Mielenterveyteen liittyvä stigma on osaltaan lievittynyt, joka on näkynyt hankkeen tilaisuuksiin osallistuneiden määrässä, koulutuspyynnöissä ja saaduissa palautteissa. Maakunnan pienemmissä kunnissa stigman poisto ja tietoisuuden lisääminen vaativat vielä lisää työtä.
- Yhteistyö, verkosto ja kumppanuudet
 - Hanke on onnistuneesti hyödyntänyt hankehenkilöstön jo olemassa olevia verkostoja ja luonut uusia yhteistyökumppanuuksia eri toimenpiteiden osalta. Yhteistyötä on tehty eri järjestöjen, koulujen ja ammatillisten oppilaitosten sekä korkeakoulujen, muiden hankkeiden, seurakuntien ja sote-alan toimijoiden kanssa. Yhteistöissä on todettu, että jokaista tarvitaan mielen hyvinvoinnin edistämiseksi.

Tulevaisuuden näkymät

- Mielenterveystaidot mielen hyvinvoinnin tukena –salkun hallinta (päivitys, jalkauttaminen, kävijämäärien seuranta) toteutuu hankekauden jälkeen Etelä-Karjalan hyvinvointialueen (Ekhva) hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen (HYTE) tiimissä
- Päihteet puheeksi –mallin osalta hankkeessa tehty pohjatyö sekä tukimateriaali on hyödynnettävissä myös Ekhva:lle siirtyvässä työssä. Mallia on pilotoitu ja todettu mallin läpiviemisen vaativan vielä työtä johdon sitouttamiseksi sekä mallin selkeyttämiseksi. Työ siirretty sujuvasti Ekhva:n ehkäisevän päihdetyön tehtäväksi hankkeen loppukuukausien aikana.
- Mielen hyvinvoinnin edistäminen jatkuu osana Ekhva:n HYTE-tiimin ehkäisevän päihdetyön asiantuntijoiden ja hyvinvointivalmentajien työtä
- MIELI Etelä-Karjalan mielenterveys ry jatkaa työtä yksinäisyyden ehkäisyssä: Yheskohtaamispaikkahanke sai rahoituksen 4. hankevuodelle ja pystyy jatkamaan kohtaamispaikkatoimintaa ja Lähde-kampanjan toteutusta. Saimaan kriisikeskukselle annettiin lisäksi rahoitus satelliittipisteeseen, Vuoksen kriisikeskuksen, perustamisen maakunnan itäiseen osaan Imatralla. Vuoksen kriisikeskuksen yhteydessä otetaan käyttöön yksinäistyö vastaanottotyössä. MIELI Etelä-Karjalan mielenterveys ry jatkaa MTEA-koulutusten pitämistä ja tarjoaa myös muita alustuksia ja luentoja mielenterveysosaamisen vahvistamiseksi.

Hankkeen suurin tapahtuma

Hyvän mielen päivä 10.10.2022

MAKSUTON
TAPAHTUMA

Lappeenrannan
kaupungintalolla
Tapahtuma striimataan

klo 10–12

Sally Leskinen
Soile Ridanpää
Frank Martela

klo 13–15

Janni Väkevää
Ohjaamo Lpr
Jenni Janakka

klo 17–19

Tom Pöysti
Emilia Vuorisalmi
Ilkka "hovimuusikko" Ihamäki

Juontajana Kirsi Alm–Siira

PAIKALLA
STÄNDITORI



Yhteistyökumppanit



Savitaipale

SYDÄMELLÄ SOVUSSA SISULLA



TAIPALSAARI

Koti Saimaan sylissä



Terapiat
etulinjaan



mieli

Etelä-Karjalan
mielenterveys ry