



Mielenterveystalo.fi aina tukena

Läsnä myönteisellä asenteella
sitoutuneita ja ammattitaitoisia



MIELENTERVEYSTALO.FI -SIVUSTON KÄÄNTÄMISEN SUUNNITELMA SAAMENKIELILLE Pohjoissaamen pilotti - 2023 SISÄLTÄÄ MYÖS KULTTUURISEN KÄÄNTÄMISEN



Suomen Keskustiedustelu

Tulevaisuuden sote –keskus –hanke

Niila Rahko, suunnittelija

Saamenkieliset ja kulttuurin mukaiset
mielenterveys- ja päihdepalvelut



Sisällys

Johdanto	3
Mielenterveystalon kääntämisen strategian pääkohdat	4
Kääntämisessä huomioitavat asiat	6
Priorisointi.....	6
Työryhmätyöskentely omahoito-ohjelmien kanssa.....	6
Kääntäjien valikoiminen ja hajauttaminen	6
Saavutettavuus	6
PDF –tiedostot	6
Videot.....	7
Audio -tiedostot	7
Kulttuurinen kääntäminen.....	8
Kääntämisen prioriteetit.....	9
Kulttuurisen kääntämisen toteuttaminen	11
Käännöksen vaiheet.....	12
Valikot ja ohjeet käännettäväksi.....	12
Hoito-ohjelmien kulttuurinen kääntäminen priorisoinnin mukaan	12
Käännösten valmistuminen	12
Kääntäminen mielenterveystalo.fi –sivustolla.....	13
Käännösten vienti mielenterveystalo.fi –sivustolle	13
Budjetti.....	14
Koordinaatio ja tarkastustyö.....	14
Käännöstyö	15
Käännettävät osiot eriteltyinä	16
LIITTEET	23

Johdanto

Tulevaisuuden sote –keskus –hankkeen keskeisenä tavoitteena saamenkielisten ja kulttuurin mukaisten mielenterveys- ja päihdepalveluissa on ollut lisätä saamenkielisiä omahoito ohjelmia digitaalisilla alustoilla. Mielenterveystalo.fi –sivuston kääntämisen selvittäminen on ollut yksi tavoitteista. Mielenterveystalon kääntäminen kokonaisuudessaan on yli 150 000 euron suuruinen työ käännösten osalta yhdelle kielelle, eikä hankkeessa ole budjetoitu tämän suuruusluokan työlle erillistä rahaa.

Mielenterveystalo on kehittynyt vuosien varrella merkitykselliseksi mielenterveyden tuen välineeksi. Mielenterveystalon omahoito –ohjelmat on koettu yleisesti hyödyllisiksi tukemaan toipumista. Hoito-ohjelmien ympärille on muotoutunut myös tuettua omahoitoa ja muita elementtejä, jotka osaltaan edistävät mielenterveyden häiriöstä kärsivän toipumista. Uudistuneessa mielenterveystalossa on myös kieliversiot koko sivustolle.

Saamenkielellä mielenterveystalossa on ollut masennuksen omahoito –ohjelma vuodesta 2015 asti. Hoito-ohjelmaa on katseltu 26 347 kertaa vuoteen 2023 mennessä. Lähes 3300 kertaa vuodessa, eli noin 8-9 kertaa päivässä. Sinällään luku on merkittävä, kun muistetaan että kieliversio tästä yhdestä hoito –ohjelmasta on vain pohjoissaameksi. Saamenkielille on käyttäjiä myös Suomen ulkopuolella, jonka vuoksi koko mielenterveystalon kääntäminen ei hyödynnä vain saamenkielisiä yhteisöjä Suomessa, vaan myös Norjassa ja Ruotsissa. Lisäksi saamenkielen näkyminen ja kuuluminen vahvistavat kieltä, sekä lisää saamelaisen asiakkaan luottamusta ja mielekkyyttä tehdä ohjelmia, kun kulttuuri on tuttua ja arkista. Pelkästään kulttuurin ja kielen huomiointi mielenterveystalon kokoisessa kokonaisuudessa voi toimia saamelaisen asiakkaan mielenterveyttä tukevana osana. On tärkeää tiedostaa myös saamelaisessa kulttuurissa ominaiselle birgen-kulttuurille, joka on hyvin tavallista luonnosta eläneille alkuperäiskansakulttuureille. Tämä tarkoittaa itseparjäämisen tärkeyttä, joka voi osittain olla myös kynnyksenä ulkopuolisen avun hakemiselle.

Tämä selvitys on tehty mielenterveys.fi –sivuston kääntämiseksi. Dokumenttiin on selvitetty kääntämisen kannalta oleelliset vaiheet, kustannukset ja erillistä huomioita vaativat työvaiheet. Dokumentti pyrkii avaamaan kulttuurisen kääntämisen periaatteita ja tärkeyttä, sekä miten se toteutetaan muun kääntämisen ohella.

Mielenterveystalon kääntämisen strategian pääkohdat

Mielenterveystalon kääntäminen saamenkielille kannattaa jakaa useampaan vaiheeseen ja kääntäminen tehdä yhdelle kielelle kerrallaan, jotta mahdolliset käännöksen korjaukset ja sisällölliset muutokset saataisiin tehtyä kaikille kielille kerralla. Toisaalta kääntäminen voidaan toteuttaa myös siten, että kulttuurin kääntäminen sovitusta hoito-ohjelmista tehdään ensin, jonka jälkeen koko materiaalista lähetetään käännettäväksi. Tämä kuitenkin pidentää prosessia huomattavasti, noin puolesta vuodesta vuoteen.

Pilottikieliksi on ajateltu pohjoissaamenkieltä. Pilottivaiheen jälkeen ei tarvita erillistä kulttuurista kääntämistä inarin ja koltan -kielille. Pilotin jälkeen käännettävien kielten kustannus on huomattavasti huokeampi, sillä kulttuurista kääntämistä ei tarvitse tehdä.

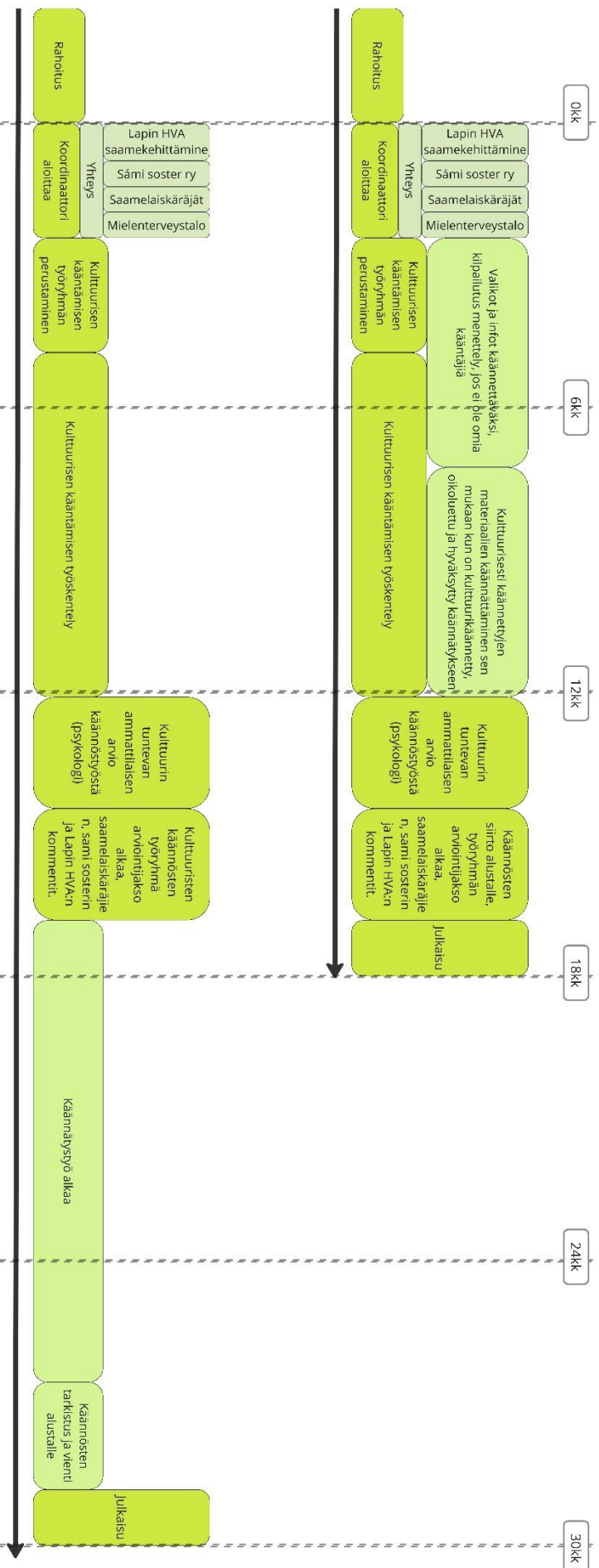
Kulttuurisen kääntämisen osalta on tärkeää koota työryhmä, joka pystyy arvioimaan sisältöä pohjoissaamenkielisestä, kolttasaamelaisesta ja inarinsaamelaisesta kulttuurista ja kielestä käsin. Työryhmässä on hyvä olla kokemusasiantuntijoita, ammattilaisia ja viestinnän ammattilaisia. Työryhmän motivointi työhön ja aikataulujen sopiminen jatkuvaan keskeytymättömään säännölliseen kulttuuriseen kääntämiseen on työskentelyn kannalta oleellista. Motivoinnin lisäämiseksi on tämän dokumentin kuluihin laskettu 10 hengen työryhmän kokoontumispalkkiot. Kulttuurisen kääntämisen taustalla on ajatus kielellisestä kotoisuudesta saamenkieliselle lukijalle, sekä sisällöllisen materiaalin tuomisesta asiakkaan arkeen. Kulttuurinen kääntäminen on kuvattu tarkemmin tässä dokumentissa.

Kulttuurinen kääntäminen on aikaa vievää ryhmässä tapahtuvaa työtä. Mielenterveystalossa on 44 omahoito –ohjelmaa, joiden kulttuurinen ja kielellinen kääntäminen on tekemättä.

- Ahdistuksen omahoito-ohjelma (*käännöstyo, kulttuurinen käänös jo tehty vanhalle versiolle, . Saatavilla Tanja.Saleva@lapha.fi*)
- Lasten ahdistuksen omahoito-ohjelma
- Nuorten ahdistuksen omahoito-ohjelma
- Aikuisten masennuksen omahoito-ohjelma (*kulttuurinen kääntäminen, päivittäminen kulttuurisen käännöksen mukaisesti vanhasta käännöksestä, alennusta käännöskustannuksiin*)
- Nuorten masennuksen omahoito-ohjelma
- Aggression omahoito-ohjelma
- Ahminnan omahoito-ohjelma
- Alkoholinkäytön omahoito-ohjelma
- Chillaa-appi
- Epävakauden omahoito-ohjelma
- Erokriisin omahoito-ohjelma
- Hyvinvointia luonnosta
- Itsetunto- ja identiteettipulmien omahoito-ohjelma
- Järkyttävän tapahtuman omahoito-ohjelma (Mieli ry)
- Kaverisuhteiden haasteiden omahoito-ohjelma
- Lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksen omahoito-ohjelma
- Lapsiin kohdistuvan seksuaalisen kiinnostuksen omahoito-ohjelma
- Lasten haastavan käytöksen omahoito-ohjelma
- Lasten syömishäiriön omahoito-ohjelma
- Lasten univaikeuksien omahoito-ohjelma
- Mustasukkaisuuden omahoito-ohjelma
- Nepsypiirteisten lasten omahoito-ohjelma
- Opiskelu-uupumuksen ehkäisyn omahoito-ohjelma
- Pakko-oireiden omahoito-ohjelma
- Paniikin omahoito-ohjelma
- Parisuhteen omahoito-ohjelma
- Psykoosin omahoito-ohjelma
- Rahaongelmien omahoito-ohjelma
- Raskaus- ja vauva-ajan mielen hyvinvoinnin omahoito-ohjelma
- Rentoutus ja hengitys
- Seksuaalisuuden omahoito-ohjelma
- Sosiaalisen jännittämisen omahoito-ohjelma
- Syömisen ja kehonkuvan ongelmien omahoito-ohjelma
- Syömishäiriön omahoito-ohjelma läheiselle
- Taloudellisen ahdingon omahoito-ohjelma
- Tietoisien läsnäolon omahoito-ohjelma
- Töihin paluun omahoito-ohjelma
- Tukea sukupuoli-identiteetin jäsentämiseen
- Tunnelukkojen omahoito-ohjelma
- Työkaluja mielen hyvinvointiin
- Unettomuuden omahoito-ohjelma
- Uupumuksen omahoito-ohjelma
- Viiltelyn omahoito-ohjelma

Riippuen valitusta tavasta työskennellä alla on kuvattu suunnitelmien vaiheet. Yläpuolella huomattavasti nopeammin valmistuva, mutta huomattavasti haastavammin koordinoitava, samanaikaisen kulttuurin kääntämisen että perinteisen kääntämisen työvaihe.

Alapuolella on kuvattuna työskentelytapa, jossa ensin tehdään kulttuurin kääntäminen ja tämän jälkeen kokonaisuuden täysi kääntäminen.



Kääntämisessä huomioitavat asiat

Kokonaisuudessaan mielenterveystalon kääntämisessä on kääntämiseen osalta niin paljon materiaalia, että käännökset on aloitettava pian koordinaattorin työn aloittamisen jälkeen. Tässä dokumentissa on eritelty mitä materiaaleja voidaan kilpailuttaa tai käännettää heti, ilman kulttuurista kääntämistä.

Priorisointi

Heti käännettäviä materiaaleja ovat valikot ja erilaiset infotekstit, yhteystiedot, lomakkeet ja muu informatiivinen osuus sisällöstä.

Työryhmätyöskentely omahoito-ohjelmien kanssa

Seuraavassa vaiheessa on hyvä perustaa työryhmä, jossa kulttuurinen kääntäminen aloitetaan. Kulttuurisen kääntämisen osalta olisi hyvä, jos saadaan perustettua vähintään kaksi työryhmää, jotka voivat tavata vähintään kerran viikossa. Tällöin pystytään työstämään ainakin kahta omahoito – ohjelmaa yhtä aikaa.

Kääntäjien valikoiminen ja hajauttaminen

Jos omia kääntäjiä ei hankita, tulee kilpailutuksessa huomioida kääntäjien ammattitaito ja osaaminen käännettävän tekstin osalta. Kaikki alkuun käännyttykseen menevästä tekstistä ei vaadi suurta osaamista mielenterveyden ja lääketieteen sanastosta. Kuitenkin moni info ja taustamateriaalia sisältävästä materiaalista on haasteellisempaa. Kilpailutuksen osalta on siis tehokasta valikoida kääntäjiä myös sen mukaan, jotta käännökset jakautuvat useammalle taholle ja valmistuvat siten nopeammin.

Myös, vaikka omat kääntäjät olisivat olemassa, voidaan kilpailutuksella nopeuttaa käännosten prosessia. Kääntäjien tarjoushinnat vaihtelevat 50-90 euroa per sivu (sivussa 1580 merkkiä välilyönteineen).

Saavutettavuus

Saavutettavuuden osalta on tärkeää tiedostaa kuvien alt –tekstien kääntäminen, videoiden tekstittäminen, pdf tekstien kääntäminen ja erilaisten opastetekstien olemassaolo. Näitä ei välttämättä sivustolla ole näkyvissä, mutta sivusto käyttää näitä ruudun lukuohjelman aktivoituessa. Perustavanlaatuinen kysymys onkin, että osaako ruudunlukuohjelma lukea saamenkieliä. Lähtökohtaisesti alt –tekstien kääntäminen tulisi toteuttaa muun kääntämisen kanssa. Tähän on budjetissa varattu rahaa. ALT –teksteihin liittyvät kuvat tai kaaviot on hyvä sisällyttää alkuperäisen käännettävän tekstin kanssa, joka lähetetään kääntäjälle. Täten kääntäjä osaa työstää alt –tekstin kuvan tai kuvaajan mukaiseksi.

PDF –tiedostot

PDF –tiedostojen kääntäminen voi olla työlästä. Mielenterveystalo hallitsee alkuperäisiä muokattavia dokumentteja, nämä tulee pyytää käyttöön ennen käännostöiden valmistelua. PDF –tiedostoja on niin omahoito –ohjelmissa, sekä perustietoja sisältävissä valikoissa ja infoissa.

PDF –tiedostot viedään word tai excel –pohjalle, jolloin kääntäminen helpottuu huomattavasti. Kääntäjille täytyy alkuperäisen dokumentin lisäksi antaa valmis word tai excel –pohja, jossa Suomenkielinen käännettävä tekstikin on. Suositeltavaa on käyttää tämän dokumentin liitteissä olevia valmiita käännoispohjia (excel –verisota etenekin). Tiedostot on tärkeää nimetä oikein, jotta ne voidaan viedä oikeaan paikkaan.

Videot

Mielenterveystalo.fi –sivusto sisältää videotiedostoja, joiden kääntäminen on tehtävä muun käännöstyön kanssa. Suomenkieliset videot sisältävät valmiit tekstit saavutettavuus lausekkeen ansiosta, joten kääntäjille riittää, kun toimittaa linkin alkuperäiseen videoon, sekä tekstitys tiedoston. Näin videon tekstitysten kääntäminen toimii jouhevasti.

Omahoito –ohjelmien osalta on hyvä pohtia videoiden uudelleen kuvaamista ja onko tähän varattuna resurssia tai budjettia. Näin videoiden taustalle voitaisiin saada perinteistä ympäristöä tai tapahtumia, kuten erotukset, festivaalit, kirkkojuhlat, järveä, tunturia jne. Myös kielisyys tai sen vaihtuminen videoissa voi tehdä kotoisuutta. Videointiin tai uudelleen näyttelemiseen voi hyödyntää työryhmää tai tehdä yhteistyötä/ostaa palvelua mm. Saamelaisalueen koulutuskeskukselta, mediapuolelta.

Audio -tiedostot

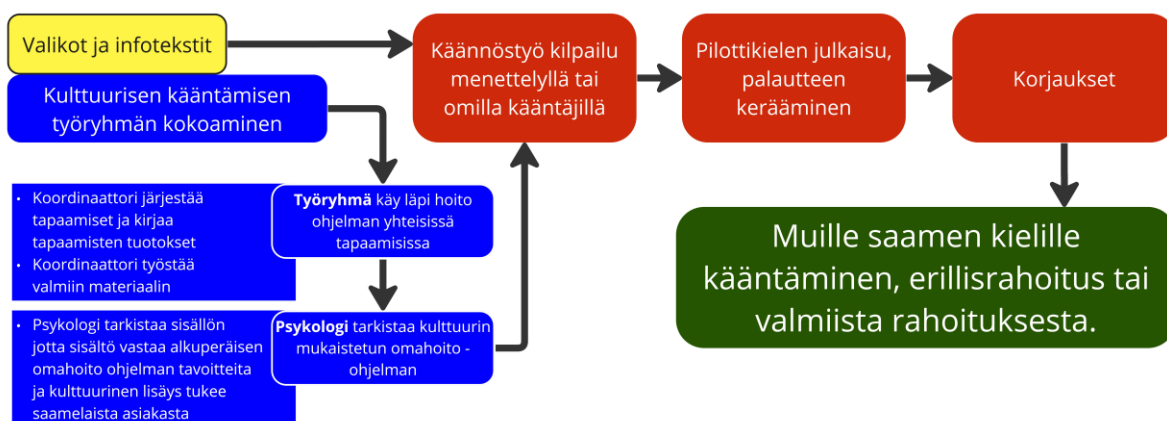
Audio tiedostot tulee litteroida, jos valmiita litterointeja ei ole, ja lukea saamenkielellä. Audio tiedostojen osalta on mahdollista hyödyntää lukijana koordinaattorin työpanosta (jos saamenkielinen) tai tehdä yhteistyötä esim. Laphan kanssa, tai palkata ulkopuolinen lukija. Ääni ja videotiedostojen kuvaamisen ja editoinnin osaaminen on keskeistä kun ääni- ja videotiedostoja tehdään ja viedään lopulliseen tiedosto muotoon.

Äänityksessä kännykällä äänittäminen ei ole parasmahdollinen vaihtoehto. Ääniraidan puhdistaminen ulkopuolisista äänistä voi olla työlästä. Suositeltavaa olisi saada äänittämiseen sopivat välineet tai tilat, äänitys/kuvaus studio, tai muuten kaikumaton tila ja hyvä mikrofoni/head -setti. Jos äänitys tehdään luonnossa (luonnon äänet taustalla) on tärkeää tarkistaa äänimaailma ja lukijan/kertojan äänen kuuluminen. Luonto ääniä voidaan myös lisätä taustalle, jolloin eri raitojen äänitasoja voidaan säätää halutusti.

Kulttuurinen kääntäminen

Kulttuurinen kääntäminen tarkoittaa olemassa olevan ohjeen, tietopaketin tai omahoito –ohjelman muuttamista kohdekulttuurille sopivaksi. Tämän dokumentin mukaisesti tarkoitetaan suomenkielisen, länsimaisen kulttuurin mukaisen omahoito tai itsehoito ohjelman tarkastelua saamelaisesta kulttuurista ja kielestä käsin. Työn tarkoituksena ei ole muuttaa omahoito-ohjelman keskeistä toimintamallia tai tutkittuun tietoon ja menetelmiin pohjautuvaa sisältöä, vaan muuttaa kulttuurisia piirteitä, esimerkkejä tai tapaa ohjeistaa, saamelaiseen kulttuuriin sopivaksi. Lähtökohtaisesti kulttuurisella kääntämisellä halutaan luoda materiaalista lukijalle kotoisa ja tuttu. Turvallisuus ja itselle tärkeitä asioita sisältävä omahoito ohjelma on helpommin lähestyttävä ja kiinnostavampi. Saamelaisella asiakkaalla on siis mahdollisuus tehdä kulttuurin mukaistettu omalla kielellä oleva materiaalipaketti tai suomenkielinen suomalaisen/länsimaiseen kulttuuriin nojaava paketti. Kulttuurisen kääntämisen esimerkkinä voi olla vaikkapa Helsingissä toimiva julkinen liikenne, joka Lapissa sovelletaan yksityisautoiluun, sillä toimivaa julkista liikennettä ei suurimmaksi osaksi ole Lapissa. Myös esimerkiksi saamelaisessa kulttuurissa voi olla yleisempää käydä ulkona tulistelemassa ja juoda kahvit, kuin mennä kahvilaan kahville.

Kulttuurisessa kääntämisessä oleellista on huomioida lähtötekstin kulttuurin erot kohde kulttuuriin. Apuna tässä tarvitaan usein työryhmää, joka tuntee ja elää kulttuurissa ja ymmärtää alkuperäisen kulttuurin. Työryhmän yksilöt omaa kulttuurisen kompetenssin, joka muuttuu kulttuuritietoiseksi toiminnaksi, kun laaja kulttuurinen huomiointi ryhmässä toteutuu. Tämä tarkoittaa käytännössä saamelaisessa kulttuurissa eri alueiden kulttuurivivahteellisia eroja, kielellisiä eroja ja sukujen/yhteisöjen eroja. Keskeinen kulttuurissa oleva mikrokulttuurinen ilmi voi olla esimerkiksi pohjoissaamelainen poronhoidon perinteinen ympäristö ja siellä mahdolliset kulttuuriset toimet, verraten kolttasaamelaiseen ja järvikalastukseen ja poronhoitoon pohjautuvan kulttuurin toiminnalliset ja ympäristölliset kulttuuriset erot. Siksi kulttuurisen kääntämisen työryhmässä tulee olla jokainen kieli ja alue edustettuna, sekä eri perinteiset elinkeinot jokseenkin edustettuna (poronhoito, kalastus, metsästys, keräily ja käsityöt). Kaikkien kriteerien täyttäminen voi olla mahdotonta, joten kielellinen ja alueellinen edustus tulee varmistaa ensin, sitten voidaan työryhmää tarkastella myös perinteisten elinkeinojen tuntemuksen kautta. Myös mielenterveystyön osalta on tärkeää olla ainakin yksi ammattilainen ja yksi kokemusasiantuntija.



Kääntämisen prioriteetit

Kääntäminen tulee priorisoida sen mukaan, miten on kääntämiseen varattu rahaa. Kokonaisuudessaan koko omahoito ohjelmiston kääntäminen kustantaa noin 250 000 euroa kun lasketaan mukaan videoiden tekstit, äänitiedostojen äänittäminen ja pdf –tiedostojen kääntäminen. Mielen terveystalon valikoiden ja muun sisällön kääntäminen kustantaa noin 25 000- 50 000 euroa, riippuen käännöstyön kilpailutuksesta ja muusta työstä. Jotta voimme saada kattavasti hyötyä käännöksistä ja mielen terveystalo.fi sivuston materiaalista saamelaiselle yhteisölle, on tässä ajateltu kääntämisen priorisointi omahoito –ohjelmille. Prioriteetit on hyvä arvioida koordinaattorin johtamana kulttuurisen kääntämisen työryhmässä. Oheinen järjestys on tämän dokumentin laatijan näkemys prioriteeteista, eikä tässä priorisoinnissa ole huomioitu siten yhteisöllistä näkökulmaa.

- | | | |
|--|---|---|
| 1. Ahdistuksen omahoito-ohjelma (kääntäminen?) | 16. Parisuhteen omahoito-ohjelma | 31. Tukea sukupuoli-identiteetin jäsentämiseen |
| 2. Nuorten ahdistuksen omahoito-ohjelma | 17. Erokriisin omahoito-ohjelma | 32. Lasten haastavan käytöksen omahoito-ohjelma |
| 3. Nuorten masennuksen omahoito-ohjelma | 18. Nepsyppiirteisten lasten omahoito-ohjelma | 33. Lasten univaikeuksien omahoito-ohjelma |
| 4. Raskaus- ja vauva-ajan mielen hyvinvoinnin omahoito-ohjelma | 19. Opiskelu-uupumuksen ehkäisyn omahoito-ohjelma | 34. Lasten syömishäiriöiden omahoito-ohjelma |
| 5. Rentoutus ja hengitys | 20. Paniikin omahoito-ohjelma | 35. Ahminnan omahoito-ohjelma |
| 6. Tietoisien läsnäolon omahoito-ohjelma | 21. Psykoosin omahoito-ohjelma | 36. Aggression omahoito-ohjelma |
| 7. Työkaluja mielen hyvinvointiin | 22. Sosiaalisen jännittämisen omahoito-ohjelma | 37. Epävakauden omahoito-ohjelma |
| 8. Unettomuuden omahoito-ohjelma | 23. Syömisen ja kehonkuvan ongelmien omahoito-ohjelma | 38. Järkyttävän tapahtuman omahoito-ohjelma (Mieli ry) |
| 9. Uupumuksen omahoito-ohjelma | 24. Viiltelyn omahoito-ohjelma | 39. Tunnelukkojen |
| 10. Alkoholinkäytön omahoito-ohjelma | 25. Seksuaalisuuden omahoito-ohjelma | 40. omahoito-ohjelma |
| 11. Rahaongelmien omahoito-ohjelma | 26. Taloudellisen ahdingon omahoito-ohjelma | 41. Hyvinvointia luonnosta |
| 12. Lasten ahdistuksen omahoito-ohjelma | 27. Pakko-oireiden omahoito-ohjelma | 42. Lapsiin kohdistuvan seksuaalisen kiinnostuksen omahoito-ohjelma |
| 13. Lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksen omahoito-ohjelma | 28. Mustasukkaisuuden omahoito-ohjelma | 43. Chillaa-ap |
| 14. Itsetunto- ja identiteettipulmien omahoito-ohjelma | 29. Syömishäiriön omahoito-ohjelma läheiselle | |
| 15. Kaverisuhteiden haasteiden omahoito-ohjelma | 30. Töihin paluun omahoito-ohjelma | |

Kulttuurisen kääntämisen toteuttaminen

Työryhmän kanssa tapaamisen sopiminen, säännöllisesti tai toistuvasti. Hyvä olisi kuitenkin tietää onko aikaikkuna kiinteä, vai onko mahdollista edetä sen mukaan, mikä on tavoitteena käsitellä. Kulttuurisessa kääntämisessä haasteena on kuinka paljon kulttuurisesti poikkeavaa sisältöä osio sisältää ja miten työryhmä kykenee tämän muotoilemaan. Työryhmän on myös hyvä arvioida tekstiä siten, että kääntäjien työ helpottuu, ettei uusis kulttuurisesti käännetty teksti ole vaikealukuista tai hankalaa kääntää saamenkielelle. Näin säilytetään selkeä helppolukuisuus ja saavutettavuus myös asiakkaan näkökulmasta.

Materiaalit on hyvä valmistella jo ennen työryhmän aloittamista ja joka tapaamista ennen. Tavoitteena maksimissaan kymmenen tapaamista per hoito –ohjelma, sekä lisäksi ainakin yksi kerta video, audio ja pdf ohjetekstien läpikäymiseen. Tämä voi olla haasteellinen pidemmissä hoito-ohjelmissa. Videot ja audiot kannattaa suosiolla jättää tässä vaiheessa välistä. Videoiden ja audioiden osalta on hyvä pitää erillinen työryhmä arvio, kun hoito-ohjelma on käännetty. Sama koskee myös pidempiä pdf tekstejä ja työskentely ohjeita, joita ohjelmat sisältävät. Arvio on hyvä tehdä sen hoito-ohjelman työryhmän kanssa, jotta asianosaiset tietävät kontekstin johon video, audio, pdf tehtävä tai ohjeistus liittyy.

Ensimmäisellä tapaamisella on hyvä tutustua ryhmän kanssa ja kertoa hankkeen tavoitteista, mielenterveystalosta, sekä kulttuurin mukaistamisesta. On myös hyvä käydä läpi mielenterveystalon kautta suomenkielinen hoito-ohjelma, jotta työryhmä saa käsityksen siitä, miten ohjelma toimii ja miltä sisällöt näyttävät. On myös hyvä kertoa käytännönasiat ja sopia tapaamisista, mahdollisista palkkioista ja ilmoitus menettelystä, jos ei pääse tapaamiseen.

Lähetä ryhmälle tehdyt kulttuurin mukaistamiset joka kerran jälkeen, sekä nimeä seuraavan kerran osio. Jokaisen tapaamisen alussa on hyvä tarkistaa paikalla olijat, kerrata lyhyesti edellisen kerran työ ja kertoa kyseessä olevan päivän tavoitteesta ja sisällöstä lyhyesti. Vaikka ryhmälle on materiaali lähetetty ja he ovat saaneet tutustua tulevaan materiaaliin, niin harvalla on tosiasiallisesti aikaa aina tämä tehdä. Siksi kertaaminen on hyväksi.

Viimeiselle tapaamisella tulee varmistaa mahdolliset palkkio asiat, kertoa tulevasta hoito-ohjelmasta, ja houkutella työryhmän jäsenet mukaan. On vielä hyvä sopia katsaus video, audio ja ohjeteksti materiaalien osalta. Pyydä katsomaan videot audiot ja pdf –tiedostot ennakkoon, lähetä linkit. Keskittykää vain niihin videoihin ja audioihin, joihin halutaan muutoksia. Videoiden osalta muutos tarkoittaa videon uudelleen käsikirjoittamista ja näyttelyä. Audion osalta ei mitään merkittävää lisätyötä, sillä se litteroidaan ja äänitettään muutenkin uudelleen. PDF tiedostojen osalta tiedostot tulee muutenkin kirjoittaa saameksi, joten ylimääräistä työtä ei nimellisesti tule.

Käännöksen vaiheet

Käännöstyö tulee vaiheistaa selkeästi, jotta koordinaattorin työ on sujuvaa ja jatkuvaa. Myös vaiheistus ja työn selkeä auki kirjoittaminen ja aikatauluttaminen ovat oleellista, jos tapahtuu sairastumisia tai muita yllättäviä poissaoloja. Tällöin sairauden tai poissaolon ajaksi on helpompaa saada korvaavaa työvoimaa, eikä itse käännösprosessi vaarannu tai pidenny.

Kääntämisen rahoituksen varmistuttua alkaa noin 2 kuukauden mittainen aika, jolloin haetaan koordinaattori ja mahdollisesti ensimmäisen vaiheen kääntäjää työtä toteuttamaan. Myös toisen kääntäjän hakemisen aukaiseminen on suotavaa tässä vaiheessa.

Koordinaattorin tulee sopia mielenterveystalon kanssa siitä, miten käännökset viedään mielenterveystalo.fi sivustolle, jotta kun käännökset valmistuvat voidaan ne suoraan siirtää sovitusti tarvittuun paikkaan.

Valikot ja ohjeet käännettäväksi

Ensimmäiseksi työkseen koordinaattori työstää käännätykseen lähtevät materiaalit, ja varmistaa merkkimäärät, jotta mahdollinen kilpailutus voi alkaa. Kilpailutusta ja materiaalin esivalmistelua ei tarvita jos hankkeella on omat kääntäjät.

Hoito-ohjelmien kulttuurinen kääntäminen priorisoinnin mukaan

Hoito-ohjelmien kulttuurisen kääntämisen priorisointia kannattaa tarkastella saamelaiskäräjien sote –lautakunnan, lapin hyvinvointialueen (Uvja), sámisosterin ja mielenterveystalon kanssa.

Työryhmien perustaminen käynnistyy myös heti ensimmäisen kuukauden aikana. Työryhmään voidaan hakea useita soveltuvia henkilöitä, jotka osaavat jotain saamenkielistä, edustavat perinteisiä elinkeinoja, omaavat kokemusasiantuntijuutta mielenterveyden häiriöistä tai ovat mielenterveys- tai päihdetyön ammattilaisia ja kohtaavat mielenterveyden häiriöistä kärsiviä.

Käännösten valmistuminen

Ohjeiden, valokoiden ja infotekstien käännätyksien valmistuttua, viedään ne mielenterveystaloon sovitusti.

Hoito-ohjelmat lähtevät käännätykseen sen mukaan, kun ne valmistuvat, mukaan lukien videot (tekstitys) ja audioiden litteroinnit, sekä pdf ohjeiden tekstit. Hoito-ohjelma kokonaisuuden valmistuttua tekstit viedään mielenterveystalo.fi –sivustolle, videot tekstitetään ja tarpeen mukaan ostetaan videoiden uudelleen videoinnit käsikirjoituksen mukaisesti muualta, audiot äänitettään käännösten pohjalta ja pdf tiedostot muutetaan oikeaan muotoon.

Sitä mukaan, kun hoito-ohjelmat on käännetty, alkaa psykologin tai muun ammattilaisen tarkastus vaihe. Tämän jälkeen tulee vielä mahdollisia korjauksia sisältöihin tai käännöksiin.

Kääntäminen mielenterveystalo.fi –sivustolla

XLIFF -tiedostot

Mielenterveystalon sivuston käännöstyökalut käyttävät .xlf –formaattia, jonka avaamiseen ja käännöstyön toteuttamiseen tulee käyttää näitä XLIFF –tiedostoja tukevaa ohjelmistoa. Ohjelmiston joka kykenee lukemaan ja kirjoittamaan XLIFF –tiedostoja on kriittinen kääntäjille ja työtä koordinoivalle henkilölle. Kaikki käännetty materiaali kirjoitetaan XLIFF –tiedostoon, suomenkielisen tekstin tilalle. Oikein tehtynä, tämä tiedosto vain syötetään mielenterveystalon sivustolle ja sivusto luo sen pohjalta alkuperäisen suomenkielisen tekstin tilalle saamennoksen.

Tiedostojen lukemiseen ja kirjoittamiseen tarvittava ohjelmisto tulee olla käännöstöiden kilpailutuksen ehtona, kun valitaan kääntäjää. Jos tätä ei ole, tulee koordinaattorin siirtää käännetty teksti XLIFF tiedostoon, ja tämä vaatii oikein toteutettuna saamenkielen osaamista.

XLIFF tiedostojen luku ohjelmaa ei tarvita mm. PDF –tiedostoille, videoille, äänitiedostoille, alt –teksteille tai kuvateksteille.

Lista ohjelmistoista:

Sopivia ohjelmia tiedostojen käsittelyyn on valtava määrä ja niistä on välillä vähän vaikea löytää selkeää tietoa. Esimerkkinä Poedit (<https://poedit.net/>). Poedit on selkeä ja yksinkertainen, mutta kohtuullisen moderni sovellus. Ohjelman ilmainen versio riittää hyvin tähän käyttötarkoitukseen, maksullinen PRO-versio tarjoaa konekäännöksiä yms. mikä ei ole varmasti nyt tarpeen.

Tarjolla on myös muita vaihtoehtoja, esim. <https://omegat.org/> avoimen lähdekoodin ilmaisena vaihtoehtona, mutta ne ovat monet käyttöliittymältään vähän kankeampia tai tarpeettoman monimutkaisia vain xlf-tiedostojen käsittelyyn.

MANUAALISESTI KÄÄNNETTÄVÄT

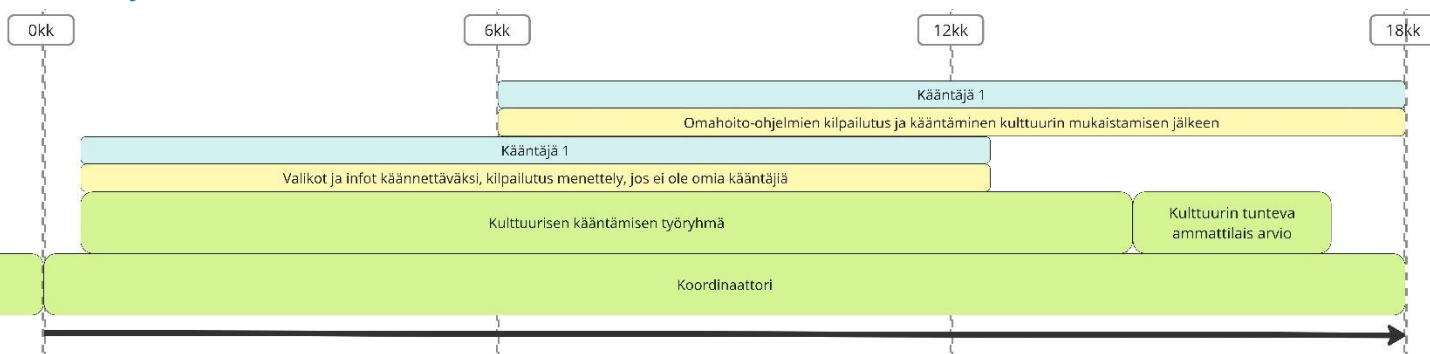
PDF –tiedostoille, videoille, äänitiedostoille, alt –teksteille tai kuvateksteille tulee varata myös manuaalista

Käännösten vienti mielenterveystalo.fi –sivustolle

Koordinaattori sopii mielenterveystalo.fi –sivuston ylläpitäjän eli HUS:n kanssa keneltä saadaan ajantasaiset XLIFF –tiedostot ja kuka vie käännökset sivustolle. Käytännössä koordinaattorille tullaan antamaan jonkinlaiset tunnukset ja perehdytys kieliversioiden korjaamiseen ja tarkastamiseen, ellei ole omaa resurssia käännöstyön toteuttamiseen.

Tähän kolmenkuukauden perehdytys jakso jossa todellinen tiedollinen perehdytyksen kesto noin 3 päivää.

Budjetti



Koordinaatio ja tarkastustyö

Koordinaattori työaika 1,5 vuotta eli 18 kuukautta. Kustannus noin 80 000 euroa.

Jos palkkioita maksetaan, on hyvä pohtia omahoito-ohjelma kohtaista summaa tai tunti palkkiota. Kulttuurinmukaistamisen työryhmän palkkio 5-10 euroa tunti tai 50-100 euroa hoito-ohjelma. Ryhmän koko 10 henkilöä, tapaamisia per hoito ohjelma 5-15, yksi tapaaminen noin tunnin mittainen. kustannus arvio 10-15 hoito-ohjelmalle on 2500-22500

Kulttuurin mukaistetun materiaalin tarkastus psykologilla tai vastaavalla. Tarkastamisen työpanos ajallisesti noin 3kk tai 10 000 euroa.

Kustannus koordinaatio ja tarkastustyöstä on 90 000- 125500 euroa

Lasketut kustannus hinnat voivat alittua kilpailutus menettelyn kautta. On kuitenkin tärkeää huomioida, että kääntäjät voivat pyytää vaativan käännoistyön lisää, jos kyseessä on paljon ammattisanastoa sisältää materiaalia tai materiaalia, jonka sanasto ei ole saamenkielessä ennestään juurikaan käytettyä.

Mielenterveystalon sanasto on käytännön sanastoa ja pääsääntöisesti peruskieltä, koska sivusto on suunnattu asiakkaille. Ammattilaisten osio sisältää paljon ammattisanastoa, mutta ammattilaisten osion kääntäminen ei sisälly tähän suunnitelmaan.

Lasketut käännoistöiden hinnat perustuvat saamelaiskäräjien viralliseen hinnoitteluun, joka on hieman tavanomaista kilpailutus hinnoittelua korkeampi. Pääsääntöisesti käännoistöiden hinnat voivat olla jopa vain 65 euroa per sivu (sivu sisältää 1560 merkkiä välilyönteineen). Saamelaiskäräjien listahinta on 85 euroa per sivu. Lisäksi käännoistyöhön voi tulla tietynlaisia lisiä, kuten vaativan työn lisä ja kiireellisen työn lisä. Toisaalta käännoistyön päivittäminen voi laskea hintaa, kuten mielenterveystalon jo käännetyn masennuksen hoito-ohjelman kohdalla voitaisiin ajatella, koska suurin osa perustekstistä on jo käännettynä.

Käännöstyö

KILPAILUTUS MENETTELY

Valikot ja infot käännettynä (192000 merkkiä välilyönteineen) noin 12 000 euroa

Videoiden tekstit ja pdf –tiedostot noin 8 000 euroa

Omahoito –ohjelmia käännetään noin 5-15 kappaletta. Kustannus per omahoito ohjelma on noin 6000 euroa. 30 000-90 000 euroa

Muutokset ja korjaukset, käännöskilpailutuksen muut kulut 5000 euroa

YHTEENSÄ 55 000- 115000 euroa

tai

OMAT KÄÄNTÄJÄ

Kääntäjä ensimmäiselle vuodelle (työn kuukaudet 2-14) vuoden työpanos (12kk) noin 50 000.

Kääntäjä viimeiselle vuodelle (12kk) (työn kuukaudet 8-20, jatkaa 2 kk varsinaisen työn loputtua, tekee korjauksia ja viimeistelee käännökset) noin 50 000 euroa.

YHTEENSÄ noin 100 000 euroa

KOKONAIS KUSTANNUS

145 000-240 500 euroa

Käännettävät osiot eriteltyinä

sisältää merkkimäärät ja aktiivisen osoitteen, tarkistettu 1.5.2023

- Etusivu 1800 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi>)
- Tietoa teemoittain 850 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/tietoa-teemoittain>)
 - Masennus 1500 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/masennus>)
 - Kirkasvalohoito 1910 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/masennus/kirkasvalohoito-kaamosmasennukseen>)
 - Persoonallisuushäiriöt 860 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/persoonallisuushairiot>)
 - Ahdistus 1670 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ahdistus>)
 - Aggressio ja väkivalta 1400 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/aggressio-vakivalta>)
 - Elämäkaari ja mielenterveys 1300 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/elamankaari-ja-mielenterveys>)
 - Ihmissuhteet 1750 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ihmissuhteet>)
 - Itsetuhoisuus 1540 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/itsetuhoisuus>)
 - Keholliset vaivat (TULOSSA) 930 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/keholliset-vaivat-tulossa>)
 - Mielenterveys ja toimintakyky 1470 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveys-ja-toimintakyky>)
 - Neuropsykiatriset vaikeudet 1240 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/neuropsykiatriset-vaikeudet>)
 - Päihteet 1540 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/paihteet>)
 - Pakko-oireet 1230 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/pakko-oireet>)
 - Paniikki 1100 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/paniikki>)
 - Pelaaminen 1200 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/pelaaminen>)
 - Pelko 1200 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/pelko>)
 - Psykoosi 1300 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/psykoosi>)
 - Seksuaalisuus & sukupuoli (TULOSSA) 900 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/seksuaalisuus-sukupuoli>)
 - Syömishäiriöt 1500 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/syomishairiot>)
 - Terapia 1400 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/terapia>)
 - Trauma & kriisi (TULOSSA) 1800 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/trauma-kriisi-tulossa>)
 - Unihäiriöt 1150 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/unihairiot>)

- Uupumus 1160 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/uupumus>)
- Tietoa kohderyhmittäin 400 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/tietoa-kohderyhmittain>)
 - Aikuiset 480 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/aikuiset>)
 - Ikääntyneet 1650 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ikaantyneet>)
 - Läheiset 2440 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/laheiset>)
 - Lapset 1340 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/lapset>)
 - Nuoret 2350 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/nuoret>)
- Tietoa diagnooseista 725 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/tietoa-diagnooseista>)
 - Ahdistuneisuuteen, stressiin ja elimellisiin oireisiin liittyvien häiriöiden diagnoosit 14900 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ahdistus/ahdistuneisuuteen-stressiin-ja-elimellisiin-oireisiin-liittyvien-hairioiden-diagnoosit>)
 - Fysiologisiin häiriöihin liittyvien käyttäytymisoireyhtymien diagnoosit 5130 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/syomishairiot/fysiologisiin-hairioihin-liittyvien-kayttaytymisoireyhtymien-diagnoosit>)
 - Laaja-alaisten kehityshäiriöiden diagnoosit 2900 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/neuropsykiatriset-hairiot/laaja-alaisten-kehityshairioiden-diagnoosit>)
 - Mielialahäiriöiden diagnoosit 10000 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/masennus/mielialahairioiden-diagnoosit>)
 - Nuorten masennus 3600 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/masennus/nuorten-masennus>)
 - Päihteiden käyttöön liittyvät diagnoosit 4700 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/paihteet/paihteiden-kayttoon-liittyvat-diagnoosit>)
 - Persoonallisuushäiriöiden diagnoosit 18900 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/persoonallisuushairiot/persoonallisuushairioiden-diagnoosit>)
 - Psykoosien diagnoosit 4120 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/psykoosi/psykoosien-diagnoosit>)
 - Tarkkaavuuden häiriöiden diagnoosit 2900 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/neuropsykiatriset-vaikeudet/tarkkaavuuden-hairioiden-diagnoosit>)
- Oirekyselyt 1100 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/oirekyselyt>)
 - Ahdistuneisuuskysely (GAD-7) 6600 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/oirekyselyt/ahdistuneisuuskysely-gad-7>)
 - Alkoholin käytön riskit (AUDIT) 65v+ 7650 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/oirekyselyt/alkoholin-kayton-riskit-audit-65v>)
 - Alkoholin käytön riskit (AUDIT) miehet 7500 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/oirekyselyt/alkoholin-kayton-riskit-audit-miehet>)

- Alkoholin käytön riskit (AUDIT) naiset 6650 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/oirekyselyt/alkoholin-kayton-riskit-audit-naiset>)
- Lyhyt masennuskysely (PHQ-9) 10700 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/oirekyselyt/lyhyt-masennuskysely-phq-9>)
- Myöhäisiän masennusseula (GDS-15) 6300 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/oirekyselyt/myohaisian-masennusseula-gds-15>)
- Nuorten mielialakysely (R-BDI) 12300 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/oirekyselyt/nuorten-mielialakysely-r-bdi>)
- Pakko-oirekysely (OCI-R) 10400 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/oirekyselyt/pakko-oirekysely-oci-r>)
- Paniikkioirekysely (PDSS-SR) 17700 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/oirekyselyt/paniikkioirekysely-pdss-sr>)
- Pitkä masennuskysely (BDI-21) 12200 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/oirekyselyt/pitka-masennuskysely-bdi-21>)
- Syömishäiriöseula (SCOFF) 5600 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/oirekyselyt/syomishairioseula-scoff>)
- Syömistapakysely (BES) 14360 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/oirekyselyt/syomistapakysely-bes>)
- Uupumuksen oirekysely (KEDS) 8320 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/oirekyselyt/uupumuksen-oirekysely-keds>)
- Omahoito –ohjelmat 2700 merkkiä välilyönteineen (omahoito-ohjelmat käännetään sen mukaan kun ne on kulttuurisesti käännetty) (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito>)
EI SISÄLLÄ OMAHOITO-OHJELMIA
 - Ahdistuksen omahoito-ohjelma
 - Lasten ahdistuksen omahoito-ohjelma
 - Masennuksen omahoito-ohjelma
 - Nuorten ahdistuksen omahoito-ohjelma
 - Nuorten masennuksen omahoito-ohjelma
 - Aggression omahoito-ohjelma
 - Ahminnan omahoito-ohjelma
 - Alkoholin käytön omahoito-ohjelma
 - Chillaa-appi
 - Deprešuvna iešdikšun–prográmma (pohjoissaame)
 - Epävakauden omahoito-ohjelma
 - Erokriisin omahoito-ohjelma
 - Hyvinvointia luonnosta
 - Itsetunto- ja identiteettipulmien omahoito-ohjelma
 - Järkyttävän tapahtuman omahoito-ohjelma (Mieli ry)
 - Kaverisuhteiden haasteiden omahoito-ohjelma
 - Lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksen omahoito-ohjelma
 - Lapsiin kohdistuvan seksuaalisen kiinnostuksen omahoito-ohjelma
 - Lasten haastavan käytöksen omahoito-ohjelma
 - Lasten syömisongelmien omahoito-ohjelma
 - Lasten univaikeuksien omahoito-ohjelma
 - Mustasukkaisuuden omahoito-ohjelma
 - Nepsypiirteisten lasten omahoito-ohjelma

- Opiskelu-uupumuksen ehkäisyn omahoito-ohjelma
- Pakko-oireiden omahoito-ohjelma
- Paniikin omahoito-ohjelma
- Parisuhteen omahoito-ohjelma
- Psykoosin omahoito-ohjelma
- Rahaongelmien omahoito-ohjelma
- Raskaus- ja vauva-ajan mielen hyvinvoinnin omahoito-ohjelma
- Rentoutus ja hengitys
- Seksuaalisuuden omahoito-ohjelma
- Sosiaalisen jännittämisen omahoito-ohjelma
- Syömisen ja kehonkuvan ongelmien omahoito-ohjelma
- Syömishäiriön omahoito-ohjelma läheiselle
- Taloudellisen ahdingon omahoito-ohjelma
- Tietoisien läsnäolon omahoito-ohjelma
- Töihin paluun omahoito-ohjelma
- Tukea sukupuoli-identiteetin jäsentämiseen
- Tunnelukkojen omahoito-ohjelma
- Työkaluja mielen hyvinvointiin
- Unettomuuden omahoito-ohjelma
- Uupumuksen omahoito-ohjelma
- Viiltelyn omahoito-ohjelma
- Yksinäisyyden omahoito-ohjelma
- **Nettiterapiat 1685 merkkiä välilyönteineen**
(<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/nettiterapiat>)
 - Tietoa nettiterapiasta 4200 merkkiä välilyönteineen
(<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/tietoa-nettiterapiasta>)
 - Ammatilliselle tietoa nettiterapiasta 7000 merkkiä välilyönteineen
(<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ammattilaiselle-tietoa-nettiterapiasta>)
 - Ammatilliselle nettiterapian läheteohjeet 3000 merkkiä välilyönteineen
(<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ammattilaiselle-nettiterapian-laheteohjeet>)
 - Masennuksen nettiterapian läheteohjeet 2800 merkkiä välilyönteineen
(<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/masennuksen-nettiterapian-laheteohjeet>)
 - Yleistyneen ahdistuneisuushäiriön nettiterapian läheteohjeet 2000 merkkiä välilyönteineen
(<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/yleistyneen-ahdistuneisuushairion-nettiterapian-laheteohjeet>)
 - Unettomuuden nettiterapian läheteohjeet 2450 merkkiä välilyönteineen
(<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/unettomuuden-nettiterapian-laheteohjeet>)
 - Sosiaalisten tilanteiden pelon nettiterapian läheteohjeet 1900 merkkiä välilyönteineen
(<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/sosiaalisten-tilanteiden-pelon-nettiterapian-laheteohjeet>)
 - Paniikkihäiriön nettiterapian läheteohjeet 2500 merkkiä välilyönteineen
(<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/paniikkihairion-nettiterapian-laheteohjeet>)
 - Pakko-oireisen häiriön nettiterapian läheteohjeet 2350 merkkiä välilyönteineen
(<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/pakko-oireisen-hairion-nettiterapian-laheteohjeet>)

- Bulimian nettiterapian läheteohjeet 2160 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/pitkaaikaisten-ja-haittaavien-kehollisten-oireiden-nettiterapian-laheteohjeet>)
- Pitkaaikaisten ja haittaavien kehollisten oireiden nettiterapian läheteohjeet 2020 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/pitkaaikaisten-ja-haittaavien-kehollisten-oireiden-nettiterapian-laheteohjeet>)
- Kaksisuuntaisen mielialahäiriön nettiterapian läheteohjeet 2630 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/kaksisuuntaisen-mielialahairion-nettiterapian-laheteohjeet>)
- Alkoholin liikakäytön nettiterapian läheteohjeet 1840 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/alkoholin-liikakayton-nettiterapian-laheteohjeet>)
- Nuorten sosiaalisen ahdistuneisuuden nettiterapian läheteohjeet 2270 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/nuorten-sosiaalisen-ahdistuneisuuden-nettiterapian-laheteohjeet>)
- ADHD:n nettiterapian läheteohjeet 1910 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/adhdn-nettiterapian-laheteohjeet>)
- Masennuksen nettiterapia 3400 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/nettiterapiat/masennuksen-nettiterapia>)
- Yleistyneen ahdistuneisuushäiriön nettiterapia 4000 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/nettiterapiat/yleistyneen-ahdistuneisuushairion-nettiterapia>)
- ADHD:n nettiterapia 1600 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/nettiterapiat/adhdn-nettiterapia>)
- Alkoholin liikakäytön nettiterapia 2700 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/nettiterapiat/alkoholin-liikakayton-nettiterapia>)
- Bulimian nettiterapia 2700 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/nettiterapiat/bulimian-nettiterapia>)
- Kaksisuuntaisen mielialahäiriön nettiterapia 1900 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/nettiterapiat/kaksisuuntaisen-mielialahairion-nettiterapia>)
- Nuorten sosiaalisen ahdistuneisuuden nettiterapia 1700 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/nettiterapiat/nuorten-sosiaalisen-ahdistuneisuuden-nettiterapia>)
- Pakko-oireisen häiriön nettiterapia 2570 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/nettiterapiat/pakko-oireisen-hairion-nettiterapia>)
- Paniikkihäiriön nettiterapia 2800 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/nettiterapiat/paniikkihairion-nettiterapia>)
- Pitkaaikaisten ja haittaavien kehollisten oireiden nettiterapia 2600 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/nettiterapiat/pitkaaikaisten-ja-haittaavien-kehollisten-oireiden-nettiterapia>)
- Sosiaalisten tilanteiden pelon nettiterapia 3400 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/nettiterapiat/sosiaalisten-tilanteiden-pelon-nettiterapia>)

- Unettomuuden nettiterapia 1200 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/nettiterapiat/unettomuuden-nettiterapia>)
- Mielenterveyspalvelut 1500 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveyspalvelut>)
 - Mitä voin itse tehdä mielenterveyden hyväksi? 4430 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveyspalvelut/mita-voin-itse-tehda-mielenterveyden-hyvaksi>)
 - Milloin ja mistä apua mielenterveyden ongelmiin? 3090 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveyspalvelut/milloin-ja-mista-apua-mielenterveyden-ongelmiin>)
 - Mistä tukea lapsen mielenterveyden ongelmiin? 4480 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mista-tukea-lapsen-mielenterveyden-ongelmiin>)
 - Apua hankalaan elämäntilanteeseen 11900 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveyspalvelut/apua-hankalaan-elamantilanteeseen>)
 - Keskusteluhoidot mielenterveyshäiriöissä 3000 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/keskusteluhoidot-mielenterveyshairioissa>)
 - Ryhmähoito mielenterveyshäiriöissä 1800 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ryhmahoito-mielenterveyshairioissa>)
 - Perhe- ja verkostotyö mielenterveyspalveluissa 2800 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/perhe-ja-verkostotyö-mielenterveyspalveluissa>)
 - Perhepalvelut tukena mielenterveysongelmissa 5500 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/perhepalvelut-tukena-mielenterveysongelmissa>)
 - Psykiatrinen hoito 2630 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/psykiatrinen-hoito>)
 - Avohoito mielenterveyshäiriöissä 1730 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/avohoito-mielenterveyshairioissa>)
 - Osastohoito mielenterveyshäiriöissä 2530 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/osastohoito-mielenterveyshairioissa>)
 - Katkaisuhoidot 2050 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/katkaisuhoidot>)
 - Kotipalvelut tukena mielenterveysongelmissa 2140 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/kotipalvelut-tukena-mielenterveysongelmissa>)
 - Mielenterveyskuntoutus 6040 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveyskuntoutus>)
 - Asumispalvelut mielenterveyskuntoutujille 3290 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/asumispalvelut-mielenterveyskuntoutujille>)
 - Aivojen sähköhoito 1830 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/aivojen-sahkohoito>)
 - Aivojen magneettistimulaatio 1010 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/aivojen-magneettistimulaatio>)
 - Lääkehoito mielenterveyshäiriöissä 1700 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/laakehoito-mielenterveyshairioissa>)
 - Nuorten masennuksen interventio, IPC 9700 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/nuorten-masennuksen-interventio-ipc>)

- Lasten ja nuorten ahdistuksen hoito-ohjelma, Cool Kids 10200 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/lasten-ja-nuorten-ahdistuksen-hoito-ohjelma-cool-kids>)
- Lapset puheeksi –menetelmä 3260 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/lapset-puheeksi-menetelma>)
- Lasten mielenterveyden hoito 3440 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/lasten-mielenterveyden-hoito>)
- Vertaistuki ja järjestöt mielenterveyden tukena 3770 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/vertaistuki-ja-jarjestot-mielenterveyden-tukena>)
- Julkinen terveydenhuolto mielenterveyden tukena 3130 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/julkinen-terveydenhuolto-mielenterveyden-tukena>)
- Seurakunnat mielenterveyden tukena 4260 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/seurakunnat-mielenterveyden-tukena>)
- Yksityiset palvelut mielenterveyden tukena 3920 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/yksityiset-palvelut-mielenterveyden-tukena>)
- Sosiaalipalveluiden tuki mielenterveysongelmissa 1680 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/sosiaalipalveluiden-tuki-mielenterveysongelmissa>)
- Kelan tuki mielenterveysongelmissa 1760 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/kelan-tuki-mielenterveysongelmissa>)
- Mielenterveyspotilaan oikeudet 6040 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveyspotilaan-oikeudet>)
- Ammattilaisille 3225 merkkiä välilyönteineen (<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ammattilaisille>)

LIITTEET

Käännettävä sivusto: www.mielenterveystalo.fi

XLIFF ohjelmisto Poedit: <https://poedit.net/>

XLIFF ohjelmisto Omegat: <https://omegat.org/>

Saamelaiskäräjät: käännöstöiden hinnat ja tietoa kääntämisestä
<https://www.samediggi.fi/kaannospalvelut/>

Saamenkieliset kääntäjät <https://www.samediggi.fi/yhteystiedot/kaantajat-ja-tulkit/>

Yhteyshenkilö Mielenterveystalossa: Reetta-Maria Roiha (reetta-maria.roiha@hus.fi)