

1 (24)

Pirkanmaan hyvinvointialue  
PL 272, 33101 Tampere  
johanna.hamalainen@pirha.fi  
pirha.fi

Selvitys  
23.10.2023

## **Nuorten mielenterveys- ja riippuvuusoireiden ennaltaehkäisyn edistäminen Pirkanmaan perhekeskusverkostossa**

Taustatiedoksi kartoitettiin Suomessa aiemmin kehitettyjä materiaaleja, toimintamalleja ja menetelmiä nuorten mielenterveys- ja riippuvuusoireiden ennaltaehkäisyyn. Tavoitteena on hyödyntää selvitystä Pirkanmaan perhekeskusten tarpeisiin parhaiten soveltuvien työkalujen ja materiaalien valinnassa, joiden käyttöä edistetään hankkeen aikana. Arviointikriteereinä käytettiin hankkeelle asetettuja reunaehtoja ja tavoitteita, joita olivat kohderyhmänä ainakin 15-18 –vuotiaat ja soveltuvuus useisiin eri toimintaympäristöihin. Perhekeskustoimijoiden rajalliset koulutusmäärärahat, työntekijöiden vaihtuvuus ja hankekauden kesto (6/2023-12/2024) määrittivät kriteereiksi matalan kynnyksen käyttöönoton ja edullisuuden (ilman erillistä koulutusta tai lyhyt koulutus).

Materiaaleja, toimintamalleja ja menetelmiä etsittiin verkosta hakusanoilla “nuorten mielenterveyshäiriöiden ennaltaehkäisy” ja “nuorten riippuvuushäiriöiden ennaltaehkäisy”. Lisäksi on tarkasteltu erikseen THL:n, Itla:n, Mieli ry:n ja Innokylän verkkosivuja. Ilmaisesti käyttöön otettavat toimintatavat on merkitty tähdellä (\*).



## Sisällysluettelo

Nuorten mielenterveys- ja riippuvuusoireiden ennaltaehkäisy edistäminen Pirkanmaan perhekeskusverkostossa	1
Verkkosivut ja mobiilisovellukset	4
Nuorten mielenterveystalo *	4
Oivamieli (Jyväskylän yliopisto ja Suomen mielenterveysseura) *	5
Digimieli (STM) *	6
Hyvä mieli (Etelä-Karjalan hyvinvointialue) *	8
Opintokamu (Invest/Turun yliopisto)	8
Ryhmätoiminta	10
Friends -ohjelma (Itla/Aseman lapset)	10
ICDP – Kannustava vuorovaikutus (Kasvun tuki)	12
Ole oman elämäsi tähti (Nyyti ry) *	13
Löydä oma tarinasi (Mieli ry) *	14
Muut toimintamallit	15
Toimiva lapsi ja perhe (Kasvun tuki)	15
Nuoren mielen ensiapu -koulutukset (Mieli ry)	17
Hoito syytteen sijaan (Kasvun tuki) *	18
Lapsuuden rakentajat alueellinen oppimisverkosto ja yhteisövaikuttavuus (Itla) *	19
Hyvän mielen koulu (Mieli ry)	21
Mielen hyvinvointi -opetuskokonaisuus terveystietoon (Mieli ry)	22



Kirjat ja oppaat            22

Mikä sun mieltä painaa? -kirja (Mieli ry)            23

Hyvää mieltä ohjauksesta -opas (Mieli ry) \*    23

Mielenterveystaitoja maahanmuuttajille -kirja (Mieli ry)    24

## Verkkosivut ja mobiilisovellukset

### Nuorten mielenterveystalo \*

Nuorten mielenterveystalo on osa HUS Psykiatrian ylläpitämää mielenterveystaloa, joka kokoaa luotettavaa tietoa mielenterveydestä ja siihen liittyvästä omahoidosta asiakkaille. Nuorten mielenterveystalossa on seitsemän nuorille suunnattua omahoito-ohjelmaa (ahdistus, masennus, viiltely, itsetunto- ja identiteettipulmat, kaverisuhteiden haasteet, opiskelu-uupumuksen ehkäisy, syömisen ja kehonkuvan ongelmat). Lisäksi on lasten syömishäiriöiden omahoito-ohjelma, joka on suunnattu lasten vanhemmille. Mielenterveystalossa on esitelty nuorille suunnattu Chillaa -appi rentoutumiseen. Tietoa löytyy myös nettiterapioista. Psykoedukaatiomateriaali on kerätty aihepiireittäin (tunteet, ADHD, viiltely, itsetuhoisuus, sosiaaliset tilanteet ja kaverisuhteet, huono itsetunto, kiusaaminen, murrosikä, ahdistus, keho ja ulkonäkö, koulunkäynti ja opiskelu, paha olo, psyykenlääkkeet, sukupuoli-identiteetti ja transsukupuolisuus, uni sekä vanhempien mielenterveysongelmat).

<b>Hyvät puolet:</b>	<b>Haasteet:</b>
Ilmainen	Toimii vain melko lievissä haasteissa
Tutkittuun tietoon perustuva	Useimmat harjoitteet edellyttävät runsasta kirjoittamista
Mobiilioptimoitu	Vaatii paljon keskittymistä ja motivaatiota nuorelta
Päivittyvä	
Selkeä rakenne	
Tieto lyhyesti ja asiakasystävällisesti	

Suosituksset:

- Nuorten mielenterveystalo ja sen sisällöt tulisi saattaa kaikille lasten, nuorten ja perheiden palvelulinjan työntekijöille tiedoksi.
- Kaikille mielenterveyspalveluja odottaville nuorille tulisi näyttää ja opastaa nuorten mielenterveystalon käyttö ja pohtia ammattilaisen kanssa, löytyykö sopivaa ohjelmaa.
- Sivustoa tulisi mainostaa Pirkanmaan hyvinvointialueen verkkosivuilla ja sosiaalisessa mediassa.

### **Oivamieli (Jyväskylän yliopisto ja Suomen mielenterveysseura) \***

Oivamieli on Jyväskylän yliopiston ja Suomen mielenterveysseuran ylläpitämä verkkopohjainen mielen hyvinvoinnin harjoitussivusto. Oiva perustuu arvo-, hyväksyntä- ja tietoisien läsnäolon (mindfulness) menetelmiin. Oivan harjoitukset ovat toiminnallisia tai pohdittavia tehtäviä, näkökulmaa antavia kielikuvia sekä vinkkejä arjen tilanteisiin. Harjoituksia voi tehdä lukemalla tai kuuntelemalla. Oiva ohjaa tekemään harjoituksia tietyssä järjestyksessä, mutta harjoituksia on hyvä tehdä useamman kerran. Oiva soveltuu käytettäväksi ammattilaisten vastaanotoilla ja niiden välissä. On kuitenkin eduksi, että ohjaaja tutustuu ensin itse Oivaan ja varmistaa, että sisältö tukee muun toiminnan tavoitteita ja soveltuu kohderyhmälle. Harjoituksia on vaivatonta antaa kotona tehtäväksi, koska ne ovat verkossa tai puhelimesta helposti saatavilla. Oivan voi ottaa mukaan kasvotapaamisiin esimerkiksi tekemällä yhdessä harjoituksia tai keskustelemalla itsenäisesti tehtyjen harjoitusten herättämistä ajatuksista.

<b>Hyvät puolet:</b>	<b>Haasteet:</b>
Ilmainen	Kohderymänä kaikki ikäryhmät
Tutkittuun tietoon perustuva	Niukasti psykoedukaatiota
Mobiilioptimoitu	Tietoisuustaitoharjoittelun kohderyhmässä tiettyjä rajoituksia, mm. dissosiaatio-oireet ja psykoottiset oireet
Päivittyvä	Osalla harjoitukset voivat lisätä ahdistusta
Selkeä rakenne	
Sisältää videoita	



Sopii mielen hyvinvoinnin edistämiseen ja hoidollisten interventioiden tueksi	
---	--

#### Suosituksset:

- Nuorten mielenterveystalo ja sen sisällöt tulisi saattaa kaikille lasten, nuorten ja perheiden palvelulinjan työntekijöille tiedoksi.
- Sivustoa tulisi mainostaa Pirkanmaan hyvinvointialueen verkkosivuilla ja sosiaalisessa mediassa.
- Kaikkien lasten, nuorten ja perheiden palvelulinjan työntekijöiden tulisi olla tietoisia sivustosta ja sen suositeltavuuteen liittyvistä rajoituksista.

#### **Digimieli (STM) \***

[Digimieli - Digitaalisesti apua ahdistukseen | Innokylä \(innokyla.fi\)](#)

[Tukea mielen hyvinvointiin - Digitaaliset omahoito-ohjelmat mielenterveyden tueksi - Helsingin kaupunki](#)

Digimieli on Helsingin kaupungin mielialahäiriöpalveluiden sekä ensilinjan palveluiden kehittämishanke. Hanketta rahoittaa STM osana Mielenterveysstrategiaa. Hanke on käynnissä kesäkuun 2023 loppuun asti. Hankkeessa tuotetaan digitaalisia hoitomateriaaleja mielen hyvinvoinnin tukemiseksi. Materiaaleja voi hyödyntää itsehoitona tai ne voivat toimia ammattilaisen työn tukena. Hankkeen materiaalit on tuotettu jo käytössä olevien, näyttöön perustuvien hoitomallien pohjalta. Materiaaleista voi saada apua ahdistusoireiluun, pitkittyneeseen tai toistuvaan masennukseen sekä elämäntilanteen muutokseen. Lisäksi hankkeessa on tuotettu ensitietoa tunnesäätelyn vaikeuksista.

Digimielessä on yhteensä viisi omahoito-ohjelmaa: kehollinen ahdistuksen hallinta, muuttunut elämäntilanne, tietoa tunne-elämän epävakaudesta, masennusherkyys ja tietoinen läsnäolo ja psykoterapiaan hakeutuminen. Kohderyhmänä ovat nuoret ja aikuiset. Hankkeessa on toteutettu keholliseen ahdistuksen hallintaan myös etäryhmiä.

<b>Hyvät puolet:</b>	<b>Haasteet:</b>
----------------------	------------------



Ilmainen	Omahoito-ohjelmia ei ole kohdennettu erityisesti nuorille.
Tutkittuun tietoon perustuva	Omahoito-ohjelmien kaikki videolinkit eivät toimi.
Omahoito-ohjelmat on rakennettu asiakasystävällisesti yhdessä kokemusasiantuntijoiden ja asiakkaiden kanssa. Muista omahoito-ohjelmista poiketen etenemiseen on rakennettu valmiiksi viikoittainen suunnitelma ja harjoituksissa edetään progressiivisesti.	Omahoito-ohjelmissa on päällekkäisyyttä Mielenterveystalon omahoito-ohjelmien kanssa.
Omahoito-ohjelmaan on upotettu videoita, jotka on tehty yhdessä kokemusasiantuntijoiden kanssa.	
Omahoito-ohjelmissa on huomioitu kehollinen näkökulma.	
Sisältää videoita	
Sopii mielen hyvinvoinnin edistämiseen ja hoidollisten interventioiden tueksi	

Suosituksset:

- Digimieli –hankkeen omahoito-ohjelmista tulisi tiedottaa perhekeskustoimijoita ja erityisesti yli 18-vuotiaiden nuorten kanssa työskenteleviä.

### **Hyvä mieli (Etelä-Karjalan hyvinvointialue) \***

Etelä-Karjalan hyvinvointialueella on koottu mielenterveyden tueksi digitaalinen työkalupakki kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, jonka yhtenä osa-alueena on hyvä mieli. Toteutus on yksinkertainen, mutta toimiva sekä jaottelu tiivis ja käyttäjäystävällinen.

<b>Hyvät puolet:</b>	<b>Haasteet:</b>
Ilmainen	Materiaali ei ole kohdennettu erityisesti nuorille.
Laadukas materiaali	
Aihepiireittäin linkkejä Mielenterveystaloon, Mieli Ry:n ja muiden järjestöjen sivuille, joilta löytyy lisää materiaalia ja omahoito-ohjelmia.	

#### **Suosituks:**

- Tulisi arvioida vastaavan materiaalin tuottamista Pirkanmaan hyvinvointialueen verkkosivuille tai sähköiseen perhekeskukseen.
- Tulisi selvittää, saako Etelä-Karjalan materiaalipakkia hyödyntä.

### **Opintokamu (Invest/Turun yliopisto)**

[Opintokamu® - INVEST \(utu.fi\)](https://www.opintokamu.fi/)

#### OPINTOKAMU

Opintokamu®-ohjelma on lukioihin ja ammattioppilaitoksiin suunnattu kokonaisuus, jonka tavoite on kehittää opiskelijoiden valmiuksia opintoihin, elämänhallintaan ja hyvinvointiin, sekä tarjota opettajille välineitä oppilaitosten hyvinvointityöhön. Ohjelma on kehitetty Turun yliopistossa, ja sen kehittämistä on rahoittanut Opetus- ja kulttuuriministeriö. Vuodesta 2018 alkaen ohjelma on ollut rekisteröityneiden oppilaitosten käytettävissä.



Opintokamu sisältää laadukkaita ja tutkimustietoon perustuvia materiaaleja opiskelijoiden itsenäiseen työskentelyyn, ja oppilaitosten aikuisille suunnattuja työkaluja sekä opiskelijoiden että henkilökunnan hyvinvoinnin parantamiseen. Kaikki materiaalit löytyvät mukaan rekisteröityneille oppilaitoksille sähköisinä osoitteesta [www.opintokamu.fi](http://www.opintokamu.fi). Opintokamu sisältää opiskelijoille itsenäisesti suoritettavan Opintokamu –kurssin (1 opintopiste / 2 osaamispistettä) sisältäen kolme osa-aluetta (opiskelu, sosiaaliset suhteet sekä tunteet ja mieli), Opintokamu –pelin (pelataan mobiililaitteilla opettajan johdolla), Opintokamu –improt (toteutetaan opettajan johdolla myönteisen ja turvallisen ilmapiirin luomiseen), Opintokamu –raportin oppilaitoksen hyvinvointityön suunnitteluun ja arviointiin, Miten menee –mittarin opiskeluhyvinvoinnista opiskelijalle sekä opettajalle suunnattua materiaalia kiusaamisesta ja siihen puuttumisesta sekä omasta hyvinvoinnista.

Lisenssin hinta perustuu oppilaitoksen kokonaisopiskelijamäärään. Lisenssi on voimassa yhden lukuvuoden kerrallaan (1.8. - 31.7.). Oppilaitoksessa 350 opiskelijaa: 280 € + alv (hinnoittelumalli 1) Oppilaitoksessa 2500 opiskelijaa: 1500 € + alv (hinnoittelumalli 2) Kolmessa oppilaitoksessa yhteensä 3000 opiskelijaa: 1800 € + alv (hinnoittelumalli 2)

<b>Hyvät puolet:</b>	<b>Haasteet:</b>
Opintokamu on kattava ja monipuolinen työväline ennaltaehkäisevään hyvinvointityöhön ja oppilaitostyöhön.	Maksullisuus
Sisällöt ovat teoreettisesti perusteltuja ja hyvin rakennettuja.	Opintokamu on selkeästi koulutuksen järjestäjän työkalu - ei perhekeskustoimijoiden yhteinen työkalu
Kohdentuu varhaiseen ennaltaehkäisyyn ja oppilaitoksen tuen tehostamiseen.	Pirkanmaan hyvinvointialue ei voi tehdä päätöksiä koulutuksen järjestäjän puolesta ja Opintokamu on ensisijaisesti koulutuksen järjestäjän työkalu. Opintokamun maksaja olisi koulutuksen järjestäjä, joten käyttöönotossa heidän tulisi olla aloitteellisia ja sitoutuneita toimintaan.

	Opettajien työaikaresurssin riittävyys Opintokamun toteuttamiseen vaatii päätöksiä kuntajohdolta sekä sitoutumista rehtoreilta ja koulutuspäälliköiltä.
--	--

#### Suosituksukset:

- Opintokamun käyttöönottoa ei voida ottaa Hoppu –hankkeen mielenterveys- ja päihdetyössä edistettäväksi toimintamalliksi, sillä sen kustannukset ja tulisivat koulutuksen järjestäjän maksettavaksi ja, ei hyvinvointialueen toimijoihin.
- Opintokamua voidaan mainostaa ja suositella toisen asteen oppilaitoksille Pirkanmaan perhekeskusverkostossa ja sopivissa tilaisuuksissa.

## Ryhmätoiminta

### Friends -ohjelma (Itla/Aseman lapset)

[Taivun, pystyn, pärjään -ohjelman ohjaajakoulutus 12.9. ja 14.9.2023 etänä - Aseman Lapset ry](#)

[FRIENDS - Rikoksentorjunta.fi](#)

### [Friends Resilience](#)

Friends -ohjelmalla tuetaan lasten, nuorten ja vanhempien mielen hyvinvointia. Se ehkäisee tutkitusti ahdistusta ja masennusta. Ohjelma opettaa lapsia, nuoria ja vanhempia tunnistamaan ja käsittelemään tunteita, kannustaa myönteisiin ajattelumalleihin sekä tarjoaa selviytymiskeinoja vastoinikäymisten ja pettymysten kohtaamiseen. Friends-ohjelma vahvistaa minäkuvaa ja itsetuntoa sekä lisää uskoa omaan pärjävyyteen.

Ohjelmasta on eri-ikäisille omat versiot: Fun Friends 4–8-vuotiaille, lasten Friends 9–12-vuotiaille, nuorten Friends 13–16-vuotiaille ja aikuisten Friends yli 16-vuotiaille. Ohjelma on suunniteltu käytettäväksi erilaisissa ryhmissä esimerkiksi päiväkodeissa, kouluissa sekä nuoriso- ja sosiaalityössä. Sitä voidaan hyödyntää myös yksilötyössä.

Ohjelma koostuu kahdestatoista tapaamisesta. Tapaamisissa keskustellaan ja tehdään harjoituksia, joiden avulla etsitään konkreettisia keinoja selviytyä huolta tai pelkoa aiheuttavista

arkipäivän tilanteista. Menetelmä perustuu vertaisoppimiseen, joten sisällöissä korostuvat omien kokemusten jakaminen sekä yhdessä tekeminen ja oppiminen. Ohjelmassa pyritään myös vanhempien osallistamiseen, jotta opitut taidot siirtyisivät osaksi kodin arkea. Näin pyritään vahvistamaan kuuntelevaa ja keskustelevaa kotikulttuuria.

Friends-ohjelman on kehittänyt australialainen psykologian professori Paula Barrett, ja se perustuu kattavaan tieteelliseen tutkimukseen, arviointiin ja käytännön kokemuksiin. Ohjelmassa painottuvat kognitiiviset, fysiologiset ja käyttäytymisen prosessit, jotka ovat yhteydessä ahdistuneisuuden kehittymisen ja kokemuksen kanssa.

Ohjelma on yksi eniten tutkituista ja käytetyistä mielenterveyden häiriöitä ennaltaehkäisevistä ohjelmista maailmanlaajuisesti. Maailman terveysjärjestö (WHO) suosittelee ohjelman käyttöä. Suomessa ohjelman materiaalin tuottajana ja kouluttajaorganisaationa toimii Aseman Lapset ry. Koulutuksen hinta 110 e (2 pv).

<b>Hyvät puolet:</b>	<b>Haasteet:</b>
Tutkimus- ja vaikuttavuusnäyttö hyvä.	Toteuttaminen käytännössä universaalina interventiona tarkoittaisi koulutuksen järjestäjän sitoutumisen edellyttämistä. Periaatteessa opiskeluhoollon toimijat voivat toteuttaa, mutta ei ole resurssia toteuttaa universaalina heidän toimestaan.
Kohdentuu mielenterveys- ja päihdeongelmien ennaltaehkäisyyn.	Friends –ohjelmaan on jo aiemmin koulutettu opiskeluhoollon toimijoita, mutta ryhmien toteuttaminen hiipunut.
Ohjelmalla ei ole koulutustaustavaatimuksia.	Maksullisuus
Ohjelma toimisi perhekeskustoimijoiden yhteisenä työkaluna, voitaisiin kouluttaa laajasti. Hinta kohtuullinen.	Kaksitoista tapaamista vie paljon työaika-resurssia toteuttajaorganisaatiolta.

Monta eri versioita eri ikäryhmille. Aikuisten versio kattaa koko Hoppu-hankkeen kohteena olevan ikäryhmän.	
---	--

## Suosituksset

- Friends -ohjelman käyttöedellytyksiä ja käytön esteitä tulisi selvittää Pirkanmaan perhekeskusverkostossa.

## **ICDP – Kannustava vuorovaikutus (Kasvun tuki)**

### [Koulutus – International Child Development Programme ICDP](#)

### [ICDP - kannustava vuorovaikutus -ohjelma - Kasvun tuki](#)

ICDP on Oslon yliopistossa kehitetty 0-18 -vuotiaiden lasten ja nuorten vanhemmille tarkoitettu hyvinvointia edistävä ohjelma, joka perustuu ihmissuhteisiin ja empatiaan. Keskiössä on positiivinen vuorovaikutus ja sensitiivisyyden periaatteet. ICDP on arvioitu Itlan Kasvun tuki – sivustolla, jossa se sai vähäisen näytön (2021). Menetelmä toteutetaan kolmen dialogin ympärille rakentuvina vanhempainryhminä (yhteensä 6-8 tapaamista 5-10 hengen vanhempienryhmässä). Menetelmä soveltuu perhekeskuksiin, varhaiskasvatukseen, kouluun ja sosiaalityöhön. Ohjaajakoulutus kestää 24 tuntia jaettuna neljään koulutuspäivään, vuoden 2021 koulutuksen hinta on ollut 750 euroa. Suomessa menetelmä on ollut käytössä Paraisten kaupungin ja Kemiönsaaren peruspalveluissa ja Vaasan kaupungin sosiaalihuollossa.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, ettei menetelmä hintansa ja ohjaajakoulutusvaatimusten vuoksi sovellu perhekeskuksen yhteiseksi ennaltaehkäisyyn menetelmäksi, mutta voidaan hankkeessa arvioida mahdollisesti käyttöön otettavana ryhmämenetelmänä erityisesti kasvatus- ja perheneuvontaan vastaamaan 15-18 –vuotiaiden nuorten vanhempien tarpeisiin.

<b>Hyvät puolet:</b>	<b>Haasteet:</b>
Painopiste ennaltaehkäisyssä	Maksullisuus
Laaja sovellettavuus ikäryhmälle	Sovellettavuus päättyy 18 -ikävuoteen.

Ohjelma on rakennettu kehitys- ja neuropsykologisten teorioiden pohjalle	Tutkimusnäyttö on toistaiseksi vähäistä.
Koulutuksen kesto ja hinta ovat kohtuulliset.	
Ohjelmalla ei ole pohjakoulutus- tai tietovaatimusta	
Ryhmiä tapaamismäärä on avopalveluihin soveltuva.	

#### Suosituks:

- ICDP:n ajankohtainen tutkimusnäytön aste tulisi tarkastella eli onko tullut lisää vaikuttavuustutkimusta.
- Soveltuvuus ja tarve lasten, nuorten ja perheiden linjalla tulisi arvioida ensisijaisesti yhteistyössä kasvatus- ja perheneuvonnan kanssa.

#### **Ole oman elämäsi tähti (Nyyti ry) \***

Opas on tarkoitettu työkirjaksi ensisijaisesti niille korkeakouluopiskelijoille ja nuorille aikuisille, jotka osallistuvat nyytin elämäntaitokurssi® -nimisiin ohjattuihin ryhmiin. Opas soveltuu mainiosti myös arjen- ja elämäntaitokurssien itsenäiseen vahvistamiseen, ja se on kenen tahansa saatavilla sähköisenä julkaisuna Nyyti ry:n verkkosivuilla – [www.nyyti.fi](http://www.nyyti.fi). Opas soveltuu myös teoria- ja tehtävämateriaaliksi koulutetuille ohjaajille Elämäntaitokurssien ohjaamiseen. Nyytin elämäntaitokurssi® on Nyyti ry:n rekisteröity tavaramerkki ja kurssit voivat järjestää vain Nyytin kouluttamat ohjaajat. Opasta voivat kuitenkin hyödyntää kaikki ammattilaiset, jotka kokevat tarvitsevänsä ideoita ja työkaluja opiskelijoiden ja nuorten arjen- ja elämäntaitokurssien tukemiseen ryhmissä ja henkilökohtaisissa ohjaustilanteissa.

Elämäntaitokurssin tärkein tavoite on auttaa löytämään keinoja, joilla voit ylläpitää ja lisätä hyvinvointia, itsestä välittämistä ja itsetuntemusta. Opas sisältää tietoa ja harjoituksia elämäntaitokurssin keskeisistä aiheista. Sisältö rakentuu kuudesta kokonaisuudesta: 1) Kohti itseni näköistä elämää (tarpeet, arvot ja tavoitteet) 2) Hyvä arjen perusta (ruokailu, uni ja liikkuminen) 3) Stressi, ajanhallinta ja rentoutuminen 4) Ajatusten tunnistaminen ja niiden kanssa työskentely 5) Tunteet, itsetuntemus ja itsetunto 6) Sosiaaliset taidot ja ihmissuhteet.

Viimeisessä luvussa (luku 7: Ole oman elämäsi tähti) palataan vielä tarkastelemaan omia tavoitteita, miettimään omia unelmia ja suunnittelemaan tulevaisuutta. Opas toimii työkalupakin tavoin: tieto-osuudet ja tehtävät tarjoavat elämänhallintaa ja hyvinvointia ylläpitäviä ja edistäviä keinoja, joista jokainen valitsee itsellensä sopivimmat.

<b>Hyvät puolet:</b>	<b>Haasteet:</b>
Kattava ja laadukas, perustuu tietoon ja kliiniseen käytäntöön	Ryhmien ohjaamiseen vaaditaan koulutus ohjaajilta
Pääsee pintaa syvemmälle, enemmän kuin psykoedukaatio	Materiaali soveltuu parhaiten yli 18-vuotiaille
Valittu parhaat harjoitteet	Tutkimusnäyttö on toistaiseksi vähäistä.
Ilmainen ja kaikkien saatavilla	
Pilkottuna ja jaoteltuna voisi saada sopimaan nuorillekin	
Hyvinvoinnin kaikki palikat ansiokkaasti koottu	

Suosituksset:

- Ole oman elämäsi tähti -ryhmistä tulisi käydä keskusteluja opiskeluhuollon yli 18-vuotiaita palvelevien työntekijöiden kanssa ja arvioida soveltuvuutta yhdessä

### **Löydä oma tarinasi (Mieli ry) \***

Löydä oma tarinasi® on Suomen Mielenterveysseuran rekisteröimä ryhmämalli nuorten tukemiseksi. Löydä oma tarinasi® -ryhmät on suunnattu nuorille aikuisille, jotka kokevat tarvitsevansa tukea elämäntilanteessaan ja haluavat jakaa kokemuksiaan, tunteitaan ja ajatuksiaan vertaisryhmässä. Ryhmän sisältö ja menetelmät räätälöidään aina ryhmän osallistujien mukaan. Löydä oma tarinasi® -vertaistukiryhmät ovat olleet osa Mielenterveysseuran toimintaa vuodesta 2002.

Löydä oma tarinasi® -ryhmä perustuu pääasiassa ohjattuun vertaiskeskusteluun. Ryhmä tarjoaa nuorille mahdollisuuden käsitellä turvallisessa ja luottamuksellisessa ryhmässä omaan elämäntilanteeseen liittyviä kuormitustekijöitä, tunteita ja kokemuksia; suunnitella tulevaa ja löytää uusia näkökulmia sekä keinoja tukea omaa jaksamista ja itseluottamusta. Ryhmässä erilaiset ihmiset voivat vahvistaa toisiaan ja löytää tai nähdä uudella tavalla tilanteensa ja tulevaisuutensa.

<b>Hyvät puolet:</b>	<b>Haasteet:</b>
Ilmainen ohjaajan opas.	Ennaltaehkäisy näkökulmasta tavoitettava joukko käytettävissä olevaan työmäärään pieni, ei voida hyödyntää koko ikäluokkaan kohdentuvana.
Pilotoitu toimintamalli	12 ryhmätapaamista on suuri resurssi Pirkanmaan hyvinvointialueen työntekijöiltä.
Selkeä struktuuri ja raami, helppo ottaa käyttöön.	Kohderyhmä ei ulotu 16-18-vuotiaisiin.
Soveltuu mielenterveys- ja päihdeongelmien ennaltaehkäisyyn	

#### Suosituksset:

- Tulisi selvittää ja käydä keskustelua, kuinka paljon ja keiden toimesta LOT-ryhmiä Pirkanmaalla tällä hetkellä toteutetaan.
- Pirkanmaan hyvinvointialueen työntekijöistä toisen asteen kuraattorit voisivat olla todennäköisin työntekijäryhmä järjestöjen työpareiksi näiden ryhmien toteutuksessa. Työpariksi voitaisiin mahdollisesti tulla, jos ryhmät toteutettaisiin oppilaitoksissa.

#### **Muut toimintamallit**

#### **Toimiva lapsi ja perhe (Kasvun tuki)**

[Toimiva lapsi & perhe -menetelmät: Lapset puheeksi -keskustelu - Kasvun tuki](#)

Toimiva lapsi ja perhe (TI&p) -menetelmät ovat lapsikeskeisiä toimintamalleja perus- ja erityispalveluihin. Ennaltaehkäisevän menetelmäperheen tavoitteena on rakentaa lapselle toimivia ihmissuhteita ja tukevaa arkipäivää lapsen hyvinvoinnin ja suotuisan kehityksen tueksi niin kotona kuin päivähoidossa ja koulussa. Työtä tehdään tilanteissa, joissa vanhemmuuden voimavaroja verottaa jokin iso tekijä perheen arjessa. TI&p-työn taustalla on tutkimustieto vanhemman ongelmien tuomasta vaarasta lapsen kehitykselle ja mielenterveydelle sekä toisaalta tieto ja kokemus ennaltaehkäisyn vaikuttavuudesta.

Lapset puheeksi -keskustelun osalta on kohtalaista vaikutusnäyttöä mielialahäiriöstä kärsivien vanhempien 8–16-vuotiaiden lasten tunne-elämän ongelmien ja ahdistuneisuuden vähenemisestä sekä prososiaalisen käyttäytymisen lisääntymisestä tutkimuksista, joissa menetelmää on vertailtu Lp-perheinterventioon. Muissa käyttökonteksteissa menetelmästä ei toistaiseksi ole julkaistu tutkimuksia Lapset puheeksi –keskustelun tutkimusnäyttö on kohtalainen ja vaikuttavuusnäyttö vähäinen.

Menetelmäperheeseen kuuluu kolme eritasoista koulutusta kouluttajakoulutusten lisäksi: Lapset puheeksi –keskustelu (2 päivää), Lapset puheeksi –keskustelu ja –neuvonpito (3 päivää) ja Laaja Toimiva lapsi ja perhe –koulutus (12 päivää). Keston mukaan koulutusten hinta vaihtelee 800-1000 euroa / päivä.

<b>Hyvät puolet:</b>	<b>Haasteet:</b>
Menetelmä on tarkoitettu varhaiseen tukeen ja ennaltaehkäisyyn.	Sovellettavuus päättyy 16-ikävuoteen.
Menetelmäperheessä on useita eritasoisia koulutuksia.	Koulutukset ovat kalliita, hyvinvointialueella ei ajankohtaisesti taloudellista resurssia kouluttaa laajamittaisesti.
Tutkimusnäyttöä on jonkin verran.	Koulutuksiin tulisi sitouttaa myös useita perhekeskustoimijoita parhaan hyödyn saamiseksi (erityisesti varhaiskasvatus ja sivistys), mihin Hoppu-hankkeen nuorten mielenterveys- ja päihdetyön kehittämisessä ei ole mahdollisuutta.





	Lapset puheeksi -menetelmää on edistetty Pirkanmaalla useilla aiemmilla hankekausilla.
--	--

Suosituksset:

- Ennen resurssien kohdentamista uudelleen tämän edistämiseen tulisi Pirkanmaan perhekeskusverkostossa selvittää, kuinka laajasti menetelmä on tällä hetkellä käytössä ja mahdolliset esteet käytölle.

**Nuoren mielen ensiapu -koulutukset (Mieli ry)**

Mieli ry järjestää Nuoren mielen ensiapu –koulutuksia 7-18-vuotiaiden lasten ja nuorten parissa toimiville ammattilaisille ja huoltajille. Koulutuksen kesto on 14 tuntia (7 h lähipäivä ja 7 h verkkokoulutusjakso). Koulutuksen hinta on 90 e /hlö. Koulutuksen tarkoituksena on antaa aikuisille valmiuksia kohdata ja tukea lapsia ja nuoria sekä tunnistaa mielenterveyden häiriöitä.

<b>Hyvät puolet:</b>	<b>Haasteet:</b>
Koulutuksen kesto on kohtuullinen	Koulutukseen ilmoittautuminen, osallistuminen ja pieni maksu nostavat kynnystä laajamittaiseen hyödyntämiseen
Koulutuksen hinta on kohtuullinen	Koulutuksen teemat painottuvat mielenterveyden häiriöiden tunnistamiseen ja avun piiriin ohjaamiseen, eivät varsinaiseen ennaltaehkäisyyn.

Suosituksset:

- Nuoren mielen ensiapu -koulutuksia on suositeltavaa mainostaa Pirkanmaan Perhekeskus -toimijoille, mutta koulutus ei vastaa nyt tunnistettuun tarpeeseen riittävän hyvin, että sitä otettaisiin hankkeessa varsinaisesti edistettäväksi.

### **Hoito syytteen sijaan (Kasvun tuki) \***

[Hoito syytteen sijaan | Innokylä \(innokyla.fi\)](https://innokyla.fi)

HSS on viranomaisen yhteistyöhön pohjautuva hoitoonohjausmalli ensimmäistä kertaa huumausaineen käyttörikokseen syyllistyneille alle 29-vuotiaille nuorille. Toimintamallissa huumeiden käyttäjille ja kokeilijoille annetaan rangaistuksen sijaan mahdollisuus päihdehoitoon. Hoito syytteen sijaan on Lapin poliisin-, terveys- ja nuorisopalvelujen yhteistyömalli, jonka tavoitteena on ehkäistä lasten ja nuorten huumausaineiden käyttöä. Toimintamalli on ollut Lapissa käytössä jo vuodesta 2014 ja siellä kokemukset ovat olleet positiivisia.

Poliisi toteuttaa nuorten hoitoon ohjauksen, kun he ovat todenneet nuoren huumausaineen käyttörikoksen. Poliisi näkee omista järjestelmistään sen, onko nuori aiemmin saanut rikosmerkintöjä huumausaineiden käytöstä. Tilanteessa poliisi antaa informaatiota nuorelle Hoitoa syytteen sijaan toimintamallista ja hoitojaksosta. Mikäli nuori haluaa hoitojaksolle, poliisi täyttää nuoren kanssa suostumuslomakkeen.

Hoitojakso toteutetaan yhteistyössä päihdetyöntekijän ja sosiaaliohjaajan kanssa. Toimintamallissa on suositeltavaa, että asiakasvastaanotot toteutetaan työparityöskentelynä. Näin asiakkaalle saadaan vaikuttava kohtaaminen eri ammattiedustajien kanssa ja hänen tuen tarvetta pystytään samalla käynnillä arvioimaan moniammatillisesti.

Suoritettuaan hoitojakson ja sitouduttuaan siihen, nuori täyttää viimeisellä tapaamiskerralla palautelomakkeen ja hänen kanssa käydään palautekeskustelu. Sen lisäksi allekirjoitetaan todistus, joka toimitetaan poliisille tositteena suoritetusta hoitojaksosta. Poliisi mitätöi nuoren sakkorangaistuksen järjestelmästäan hyväksytysti suoritetun hoitojakson jälkeen. Rikosmerkintä jää nuoren tietoihin.

HSS-mallin toimijoiden puheesta tunnistettiin neljä mallin vaikuttavuutta edistävää tekijää, jotka ovat: 1) yhteinen vastuu asiakkaista 2) aito monialainen lähestymistapa ilmiöön 3) vakiintunut yhteistyörakenne 4) sosiaalityön riittävät resurssit

Toimijoiden puheesta tunnistettiin neljä vaikuttavuutta heikentävää tekijää, jotka ovat: 1) vähäinen yhteydenpito toimijoiden välillä 2) koordinaativastuiden epäselvyys 3) nuorten osallisuuden vähäisyys palvelun kehittämisessä 4) poliisin riittämättömät resurssit.

<b>Hyvät puolet:</b>	<b>Haasteet:</b>
Toimintamallia on jo pilotoitu Suomessa ja kokemukset ovat hyviä.	Toiminnan käynnistäminen vaatisi merkittävän koordinaattoriresurssin, jota ei Hoppu-hankkeen mielenterveys- ja päihdetyön kehittämisessä tällä hetkellä ole.
Toimintamalli tiivistää poliisin ja sote-toimijoiden yhteistyötä.	Poliisin, lastensuojelun ja aikuissosiaalityön tulisi sitoutua toimintaan, mikä voi olla 1,5 vuoden hankekaudelle liian pitkä prosessi. Poliisin resurssi Pirkanmaalla?
Toimintamalli on yksi harvoista nuorten päihdeongelmiin kohdistuvia monialaisista toimintamalleista.	Pirkanmaan hyvinvointialueen järjestäytymisen vaiheessa ja aikataulu huomioon ottaen voisi olla haaste saada pilottiin irrotettua päihdetyöntekijä ja sosiaaliohjaaja toteuttamaan mallin hoitointerventioita.

Suosituksat:

- Toimintamalli tulee esitellä lasten, nuorten ja perheiden palvelulinjan esihenkilöstölle
- Tulee selvittää, onko toimintamallin edistämiseen haettavissa erillistä rahoitusta

### **Lapsuuden rakentajat alueellinen oppimisverkosto ja yhteisövaikuttavuus (Itla) \***

#### *Yhteisövaikuttavuus – Itla*

Yhteisövaikuttavuus on viitekehys, jonka avulla yhteistyötä voidaan tehdä tavoitteellisesti yhdessä toimialoista riippumatta. Itla edistää yhteisövaikuttavuus-viitekehyyksen tutkimusta ja soveltamista Suomessa. Yhteisövaikuttavuus-viitekehyyksen ovat kehittäneet John Kania ja Mark Kramer Yhdysvalloissa 2011. Yhteisövaikuttavuuden viitekehys sisältää viisi toimintaperiaatetta (yhteinen agenda ja tavoite, jaetut yhteiset mittarit, toisiaan vahvistavat

toiminnot, jatkuva kommunikointi ja taustatukiorganisaatio). Niiden kaikkien pitää täytyä, että toimintaa voidaan kutsua yhteisövaikuttavuudeksi. Tässä se eroaa perinteisistä yhteistyömalleista.

### Lapsuuden rakentajat alueellinen oppimisverkosto – Itla

Itlan ja Oulun yliopiston yhteistyössä käynnistämä Lapsuuden rakentajat alueellinen oppimisverkosto pyrkii kehittämistyöllään saavuttamaan mahdollisimman hyvin yhteentoimivat sosiaali- ja terveyspalvelut sekä sivistys- ja kasvatustoimien organisaatiot.

Yhteisövaikuttavuuteen (collective impact) perustuvan verkoston toiminta lähtee ajatuksesta, että systeemi uudistuu sisältäpäin. Siksi kaikki verkostossa tapahtuva toiminta, tutkimus, vertaisoppiminen sekä teoria- ja kokemustieto, pyritään rakentamaan paikallisista tarpeista lähtien ja paikallisia kyvykkyksiä ja osaamista vahvistaen. Samaan aikaan, systeemin uudistumisessa tärkeää on altistuminen ulkopuolisille vaikutteille. Tähän tarpeeseen vastaa verkoston alueiden välinen oppiminen sekä vertikaalisen tuen rakenne. Alueellinen oppimisverkosto vahvistaa sellaisten paikallisten toimintamallien rakentamista, jossa lasten, nuorten ja lapsiperheiden sujuvaa arkea tuetaan laajalla, toimijoiden yhteiseen päämäärään sitoutuneella yhteistyöllä. Esimerkkejä toimenpiteistä: Lapset puheeksi -menetelmän soveltaminen luo pohjan palvelujärjestelmän uudistamiselle, harrastusten tuominen koulupäivän yhteyteen tukee lapsen arkea, päätöksenteon tueksi ymmärrystä paikallisen palvelutarpeen kehityksestä ja laajalla rintamalla kehittäminen vaatii koordinaatiota, tukea ja resurssia.

<b>Hyvät puolet:</b>	<b>Haasteet:</b>
Toimintamalli on joustava, ottaa huomioon paikalliset tarpeet ja meneillään olevan kehittämistyön.	Toimintamalli ei suoraan kohdenna nuorten mielenterveys- ja päihdetyöhön.
Toimintamallissa on paljon yhteistä Pirkanmaalaisen perhekeskuskehittämisen kanssa (sektorirajat ylittävä yhteistyö, tieto toiminnan mukauttamisen tukena, systeemisyysstrategiat, suhteiden syntyminen, luottamus ja ylläpito). Pirkanmaalla ei ole suoraan sanoitettu oikeudenmukaisuuden asettamista etusijalle.	Toimintamallin käyttöönotto on liian laaja-alainen tehtävä otettavaksi työn alle nuorten ja nuorten aikuisten mielenterveys- ja päihdetyön Hoppu -kehittämisessä huomioon ottaen muut tavoitteet ja hankeajan supistumisen 1,5 vuoteen.



Yhteisön jäsenten osallistaminen on haastavaa suuren alueen ja organisaatiokoon vuoksi sekä yhteistyökumppaneiden rekrytointi yhteiskehittämiseen on vielä kehitysvaiheessa.	
Toimintamalli on monitoimijainen ja ottaa huomioon ilmiöiden laajuuden.	

Suosituksat:

- Tietoa Itlan yhteisövaikuttavuudesta ja Lapsuuden rakentajat alueellisesta oppimisverkostosta on syytä viedä perhekeskuskehittämisestä vastaaville suunnittelijoille.
- Yhteistyö heidän ja Itlan voisi olla tulevina vuosina mahdollista.

### Hyvän mielen koulu (Mieli ry)

Hyvän mielen koulu -koulutus perehdyttää perusopetuksen opetussuunnitelman mielenterveysaläyttöihin ja antaa välineitä mielenterveyden edistämiseen ja mielenterveystaitojen opettamiseen yläkoulussa ja yhtenäiskoulussa. Mielenterveyttä voidaan edistää hyvin arkisin tavoin, koulussa harjoitellaan elämässä tarvittavia taitoja, kuten taitoa tunnistaa ja käsitellä tunteita sekä yhdessäolon taitoja. Arvostava ja kiireetön kohtaaminen, myönteinen palaute ja osallistaminen ovat keskeisiä arjen tapoja lisätä mielen hyvinvointia yhteisössä. Koulutus tarjoaa myös käytäntöjä yhteisölliseen oppilashuoltoon. Koulutusten hinta vaihtelee toteutustavasta ja –kestosta riippuen 450-2600 euron välillä.

Hyvät puolet:	Haasteet:
Aidosti ennaltaehkäisevä toimintamalli	Maksullisuus, jonka maksajaorganisaatio olisi sivistystoimi eli ei voida tästä syystä ottaa Hoppu-hankkeen nuorten mielenterveys- ja päihdetyön toimenpiteeksi

Lisää koulun henkilöstön osaamista mielenterveyden edistämisestä	Ikäryhmä rajoittuu perusopetusikäisiin eli ohi Hoppu-hankkeen keskeisimmän kohderyhmän
--	--

Suositukset:

- Koulutuksia voidaan sopivissa yhteyksissä mainostaa koulutuksen järjestäjille.

### **Mielen hyvinvointi -opetuskokonaisuus terveystietoon (Mieli ry)**

Mielen hyvinvoinnin opetussisällöt 7. luokalla antavat perustietoa mielen hyvinvoinnista voimavarana nuoren elämässä. 8. ja 9. luokalla opetussisällöt laajenevat, syvenevät ja täydentyvät. Mielen hyvinvoinnin opetuskokonaisuuteen on koottu kattavasti mielenterveystietoja ja -taitoja. Mielen hyvinvointi -opetuskokonaisuuden tavoitteena on, että 9. luokalta päättötodistuksen saavalla nuorella on elämäntaidollista osaamista mielenterveystiedoista ja -taidoista, joita hän voi harjoitella, soveltaa ja hyödyntää omassa elämässään.

<b>Hyvät puolet:</b>	<b>Haasteet:</b>
Aidosti ennaltaehkäisevä toimintamalli	Maksullisuus, jonka maksajaorganisaatio olisi sivistystoimi eli ei voida tästä syystä ottaa Hoppu-hankkeen nuorten mielenterveys- ja päihdetyön toimenpiteeksi
Lisää koulun henkilöstön osaamista mielenterveyden edistämisestä	Ikäryhmä rajoittuu perusopetusikäisiin eli ohi Hoppu-hankkeen keskeisimmän kohderyhmän

Suositukset:

- Opetuskokonaisuutta voidaan sopivissa yhteyksissä mainostaa koulutuksen järjestäjille.

### **Kirjat ja oppaat**

### **Mikä sun mieltä painaa? -kirja (Mieli ry)**

Koulun arjessa kriisitilanteet tulevat yllättäen ja varoittamatta. Opas vastaakin moneen kiperään kysymykseen:

- Miten koulu voi tukea nuorten jaksamista, voimavaroja ja mielenterveyttä?
- Missä kulkevat koulun vaikutusmahdollisuuksien rajat?
- Miten koulu voi tukea kriiseissä oppilaiden selviytymistä ja kriisin käsittelyä?
- Miten tukea oppilaiden omien turvaverkostojen syntymistä?
- Millaisia mielenterveyttä tukevia taitoja nuoret voivat oppia ja omaksua koulussa?

Opaskirjan ovat kirjoittaneet Turun kriisikeskuksen Nuorten kriisityö -projektissa työskennelleet psykologit Elina Haasjoki ja Teemu Ollikainen. Se on tarkoitettu ensisijaisesti lukioiden ja muiden toisen asteen oppilaitosten käyttöön. Opas soveltuu myös muille nuorten kanssa työskenteleville sekä nuorten vanhemmille.

Suosituksat:

- Opaskirja olisi hyvä saada käyttöön Pirkanmaan toisen asteen oppilaitoksissa.

### **Hyvää mieltä ohjauksesta -opas (Mieli ry) \***

Jokaisella työntekijällä on mahdollisuus vahvistaa ohjattaviensa mielenterveyttä osana päivittäistä työtään. Hyvää mieltä ohjauksesta on helposti käyttöön otettava ja käytännönläheinen opas ohjauksen tueksi. Opas painottuu Mielenterveyden käden ympärille, ja voit käyttää sitä apuna syventämään keskustelua kädessä esiintyvistä, mielenterveyttä tukevista teemoista.

Oppaasta löydät myös version Mielenterveyden kädestä, johon on lisätty erityisesti nuorten aikuisten elämään liittyviä asioita. Voit ladata oppaan ja tämän käsimallin tästä ja myöhemmin syksyllä sen voi tilata verkkokaupastamme.

Suosituksat:



- Opaskirja olisi hyvä saada käyttöön kaikille Pirkanmaalla ohjaustyötä tekeville, joiden koulutuksen keskiössä eivät ole olleet kohtaaminen ja mielenterveyteen liittyvät asiat.

### **Mielenterveystaitoja maahanmuuttajille -kirja (Mieli ry)**

Mielenterveystaitoja maahanmuuttajaoppilaille -tukiaineisto on laadittu erityisesti ensimmäisen polven maahanmuuttajia ja S2 -oppilaita ajatellen. Aineisto koostuu perusopetuksen ammattilaisille suunnatuista tietosisällöistä ja oppilaiden kanssa käytettävistä mielenterveystaitojen harjoituksista. Se tarjoaa kieli- ja kulttuuritietoisesta näkökulman mielenterveyden vahvistamiseen ja mielenterveystaitojen opettamiseen. Sen rinnalla suositellaan käytettäväksi Hyvää mieltä yhdessä -käsikirjaa alakouluun ja Hyvän mielen koulu -käsikirjaa yläkouluun sekä sähköistä Hyvän mielen taitomerkki -opetusaineistoa.

Aineisto antaa välineitä:

- voimavaroista keskusteluun
- tunteiden tunnistamiseen ja nimeämiseen: lukuisia S2-oppilaille tarkoitettuja tunnetaitoharjoituksia sekä keskiaukeamalla irrotettavat tunnemuistipelikortit
- maahanmuuton kriisiprosessin ymmärtämiseen ja sen käsittelyyn
- identiteetin rakentamiseen
- yksinäisyyden ja kiusaamisen ehkäisemiseen

Suosituksia:

- Käsikirja olisi hyvä saada niihin kouluihin ja oppilaitoksiin, joissa on runsaasti S2-oppilaita Pirkanmaalla.