

Nuorten mielenterveyden vahvistaminen 7.2.2024

Elina Marjamäki
asiantuntija, mielenterveyden edistäminen
Nuorisolan osaamiskeskus Kanuuna
MIELI Suomen Mielenterveys ry

mieli
Suomen Mielenterveys ry

MIELI Suomen Mielensterveys ry

- Yksi maailman vanhimmista mielensterveysjärjestöistä, jo vuodesta 1897 alkaen
- 154 työntekijää
- Sitoutumaton kansanterveys- ja kansalaisjärjestö; Kaikilla on yhtäläinen oikeus hyvään mielensterveyteen
- Mielensterveyden ja hyvinvoinnin edistäjä, kehittäjä ja kouluttaja
- Vaikeissa elämäntilanteissa ja kriiseissä olevien tukija
- Vapaaehtoistoiminta ja paikalliset jäsenjärjestöt (51)
- Kriisikeskusverkosto (22)

Tehtävänä edistää
mielensterveyttä ja
ehkäistä
mielensterveyden
ongelmia

TUKEA JA APUA

Jotta kukaan ei jäisi pahan olonsa kanssa yksin!

SEKASIN
KOLLEKTIIVI

Vaikeissa elämäntilanteissa ja kriiseissä oleville:

- Valtakunnallinen kriisipuhelin p. 010 195 202 24/7
- Kriisipuhelimet myös ukrainan ja venäjän kielillä (arabiankielinen jo aiemmin)
- Kasvokkain kriisivastaanottoa
- Ryhmissä, verkossa, ym.

Maksuttomasti ja anonyymisti

www.mieli.fi

www.tukinet.net

Nuorille Sekasin-chat ja Sekasin Gaming.

Sekasin-chat auttaa myös ruotsiksi

Sekasin.fi

Vuosittain 170.000 yhteydenottoa,
35.000 vastattua keskustelua;45 min.

ammattilaiset ja koulutetut vapaaehtoiset

www.sekasin.fi

**TUKEA
JA
APUA**



Kriisipuhelin
09 2525 0111



Chat



Ajanvaraus



Vertaistukiryhmät

Millainen mielenterveyden jälki sinusta jää?

Jokainen aikuinen **voi vaikuttaa vahvistavasti** jokaisen lapsen ja nuoren mielenterveyteen joka ikinen päivä.

Esimerkiksi rippileirillä:

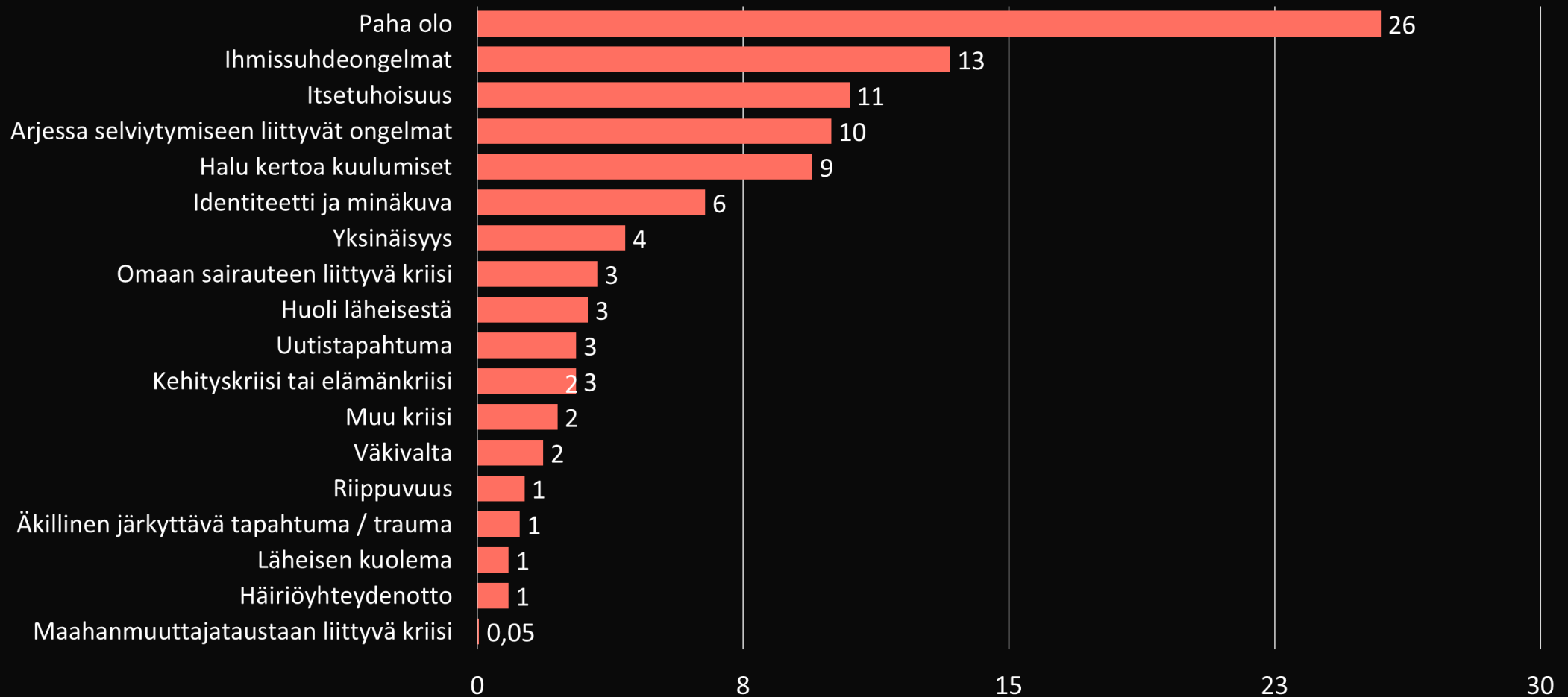
- Miten vahvistamme psykologista hyvinvointia
- Miten huolehdimme hyvästä ryhmähengestä
- Miten autamme nuoria huomaamaan omia vahvuuksiaan ja käyttämään niitä
- Miten autamme nuoria vahvistamaan myötätuntoa ja hyviä suhteita toisiin
- Miten autamme nuoria onnistumaan!



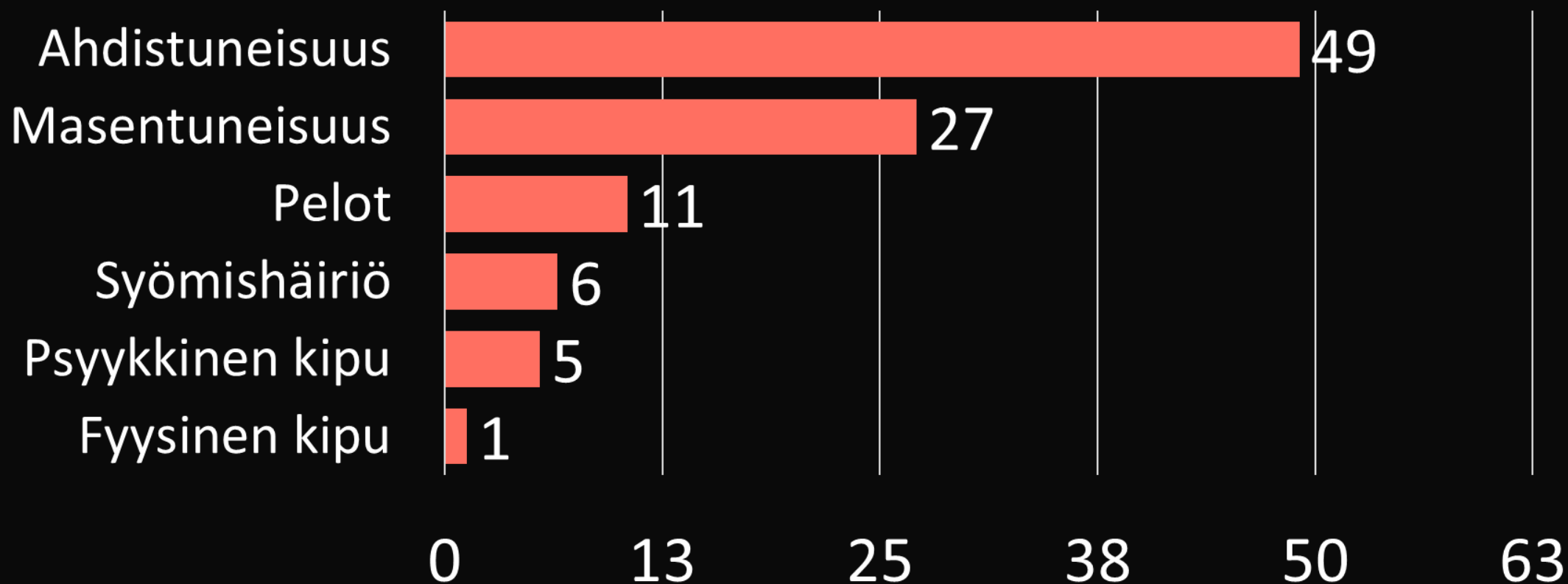
**Meillä on nykyään entistä
enemmän tutkittua tietoa
mielenterveyden
vahvistamisesta → näitä voi
aktiivisesti hyödyntää ja
ottaa käyttöön**



YHTEYDENOTON SYYNÄ USEIN SELITTÄMÄTÖN PAHA OLO



Yhteydenoton syy paha olo, tarkenne (n=12188, %)



RIITTÄMÄTTÖMYYDEN TUNNE

- Nakertaa mielenterveyttä ja koettua hyvinvointia
- Kouluterveyskyselyissä tulee esiin nuorten kokemat riittämättömyyden tunteet, uupumusasteinen väsymys ja kielteinen stressi
- Koulun vaatimukset koventuneet
- Itseohjautuvuuden paineet
- Sosiaalinen media; vertailupohjana koko maailma (luo paineita myös vanhemmille)
- Yhteiskunnan arvot → Millaista muutosta on tapahtunut?

*Sain käytännössä pelkkiä kympejä mutta tunsin riittämättömyyttä ja koin, ettei minulla ollut mitään kontrollia omaan elämään
Anna, lukiosta valmistunut
(Kirkko ja kaupunki-lehti
18.11.22)*

A photograph of two young women in an indoor setting. One woman, wearing a yellow cardigan and blue jeans, stands on the left, holding the hand of another woman. The second woman, wearing a blue and black plaid hijab and a matching jacket, sits on a wooden bench. They are both smiling and looking at each other. The background is a plain white wall with a radiator visible below the bench.

Mitä jokainen nuori tarvitsee joka päivä?

Hyväksytyksi tulemisen tunnetta

**Merkityksellisyyttä; olen tärkeä
ja minua tarvitaan.**

Professori Arto O. Salonen 2021

Merkityksellisyys; miten tukea merkityksellisyiden kokemusta ja toivon horisonttia?

- **Myötätuntoinen kohtaaminen;** liian usein joudumme yksin pohtimaan ja löytämään itselle mielekkäitä asioita → kohtaamisten voima rippileirillä
- Mielekkäiden päämäärien ja tekemisen löytäminen; esim. ripille pääseminen
- Pienetkin päämäärät merkityksellisiä; voivat liittyä tähän päivään, ensi viikkoon tai ensi vuoteen
- Voimme auttaa nuoria löytämään arjen hetkissä mielekkäitä päämääriä ja kivaa tekemistä
- Päämäärät voivat olla myös leikillisiä ja arkisempia; ei tarvitse olla suorituskeskeisiä
- Merkityksellisyys psyykkisenä voimana auttaa nuorta saamaan jalan kaasulle

Tietokirjailija Samuel Salovuori, luento merkityksellisyydestä mielenterveyden vahvistajana

HYVÄKSYTYKSI TULEMISEN TUNNE

- Perustarve on kuulua joukkoon, tuntea yhteenkuuluvuutta.
- **Kohtaaminen; myötätuntoisesti, kunnioittaen ja arvostaen**
- Katsekontakti, hymy (!!)
- Läsnäolo
- Kiireettömyys
- Välitä turvan tunnetta
- Luottamus kasvaa turvasta
- Kuulluksi ja nähdyksi tuleminen rakentaa minän pystyvyyttä, kokemusta siitä, että on merkityksellinen ja arvokas sellaisena kuin on.
- Huomioi, kehu ja kannusta

Kyllin hyvä rippileiri; mitä se on nuoren näkökulmasta?

- Nuoren näkökulmasta; pieni olikin ollut suurta; oli kokenut kuuluvansa porukkaan
- 3 v. terveystiedon opetusta → nuori kommentoi 9.lk päätteeksi ”Kiitos näistä terveystiedon keskusteluista”
- Ope oli ymmällään
- Nuori ei ollut sanonut sanaakaan koko kolmen vuoden aikana
- **Armollisuus itseämme kohtaan: kyllin hyvä on riittävän hyvä!**



Kohtaamisen kulttuuri

”Meidän pitäisi luoda kohtaamiselle rakentuvaa kulttuuria ja sellainen ketju, jossa nuoret näkevät kannattelevaa aikuisuutta”

Jani Toivola, Opettaja-lehti 1/2024





Näemmekö nuoret uhkana vai mahdollisuutena?

Miten tämä vaikuttaa kohtaamiseen?

Millaisten ”silmälasien” läpi sinä näet nuoren?

Mitä tapahtuu kohtaamiselle, jos näet tässä sähkö tupakan?

13-v sukulaispojan äidiltä eilen saatu esimerkki; koulussa nähtiin sähkö tupakka → Ei keskusteltu ja kysytty nuorelta mitään vaan negatiivinen viesti kotiin → vanhempien huoli ja mielipaha, nuoren leimaaminen syylliseksi, nuoren turhautuminen kasvoi → miten tämä vaikutti nuoren kokemukseen osallisuudesta, kuulluksi tulemisesta ja mielenterveyteen?

Oikea vastaus: äidin nuorelle ostama hajuvesi





Nuoren ääni: Voiko lastensuojelun leimasta päästä eroon?

25.1.2024

f t in

Lastensuojeluun ja erityisesti sijaishuoltoon liittyy paljon haitallista stigmaa ja leimaa. "Olen kyllästynyt todistelemaan yhtenäen omaa kelpoisuuttani ihmisenä ja kansalaisena", kirjoittaa lastensuojelun asiakkaana ollut nuori.

Silmälasit: Sjaisperheissä asuvia saatettiin pitää "kiltteinä ja kunnollisina", kun taas laitoksessa asuvia rikollisina ja huonokäyttöksinä ilman oikeaa syytä.

[Nuoren ääni: Voiko lastensuojelun leimasta päästä eroon? | Diakonissalaitos \(hdl.fi\)](#)

Tulla nähdyksi uusin silmälasein!

**Mitä kokemuksia meillä
itsellämme on?**

Mitä voimme tarjota nuorille?



Muistutus: Nuoruus elämänvaiheena: Aivojen myrskyvuodet noin 12–25 v.

- Ennen ajateltiin, että aivot kehittyvät ensisijaisesti lapsuudessa.
- 1990 –luvulla tutkimus kehittyi CT, PET, MR
- **Isoja muutoksia** aivoissa ikävuosina 12 – 25
- Aivot ovat plastisempia, muuttuvampia kuin mitä ennen luultiin tai tiedettiin.



Vuorovaikutuksen tarve murrosiässä

- On yhtä suuri kuin vauvalla syntyessään
- Tai muuten.... uudet aivo/hermosolut lakastuvat pois

Ei kuitenkaan:

luennointi, nalkuttaminen, huonot ajoitukset, riitely, syyllistäminen ja henkilökohtaiset loukkaukset.

Muista kuitenkin, että ei tarvitse olla Pyhimys 😊
Riittävän hyvä on tässäkin tosi hyvä.



Sen sijaan:

kuuntelemista, kommunikaatiota, hyväksyntää, empatiaa; "joo, kuulostaa turhauttavalta", kyselemistä, kiinnostumista, välttä neuvomista ellei suoraan kysytä, anteeksipyyttämistä, jos on tarpeen.

Tunteellinen nuori

Teini-iässä heikkenee:

- Kyky tunnistaa tunteita
- Kyky sanoittaa tunteita
- Kyky säädellä omia tunteita
- Toisen asemaan asettuminen on tilapäisesti vaikeaa
- Kasvojen ilmeitä käsittelevien aivoalueiden toiminta hidastuu ja häiriytyy tilapäisesti. → väärinkäsitykset yleisiä



...on kuin ajaisi Ferrarilla ilman jarruja

Ferrarilla ajaminen on myös hauskaa!

Ei pelkkää ahdistusta tai raivoa.

Nuoret nauravat enemmän kuin aikuiset.



TUNTEIDEN VUORISTORATA

Sanojen antaminen tunteille rauhoittaa tunnekeskusta ja vähentää ahdistusta



KESKUSTELU 9.LK TYTÖN KANSSA

TUNNE, joka näkyy

AHDISTUS

**PANIIKKIKOHTAUS
(KOULUSSA)**

ALAKULO

ALLA piilevät tunteet

Pelko siitä, että
jää luokalle

Epätoivo; en voi enää
vaikuttaa mihinkään

Häpeä

Epävarmuus ja voimakas huoli

TARPEET tunteiden alla

Tarvitsen kannustusta

Haluan tietää, mitä pitää tehdä, että en
jäisi luokalle

Haluan puhua jonkun kanssa, joka
osaa kertoa, jäänkö luokalle

Tarvitsen selkeä ohjeet ja
toivoa tulevaisuuden suhteen

Tarvitsen apua huomisen esitelmän tekoon

Pyrkimys dialogiin

”Ei voi etukäteen päättää, mitä tai miten nuori valitsee kertoa, näyttää ja jakaa ajatuksiaan. Meidän pitää siinä hetkessä pystyä ottamaan nuori vastaan.”

Jani Toivola, Opettaja-lehti 1/2024



KYSYMYKSET OVAT AVAIMIA MIELEN LUKKOIHIN

- Esittämällä kysymyksiä avaat portteja ja ovia , joita ihmisen mieli on täynnä
- Osa porteista on kiinni ja osa on auki.
- Esittämällä kysymyksen ojennat toiselle avaimen ja hän voi itse miettiä, ottaako hän avaimen vastaan ja käyttääkö hän sitä.
- Nuorilla on valinnanvapaus; otanko avaimen vastaan vai en

Lähde: Ilona Rauhala, Keskustelun voima



KYSYMYSTEN PALLOMERI

- Helpoilla kysymyksillä kannattaa aloittaa;
→ helppo esittää, helppo vastata
- Pohdi mitä kysymyksiä aktivoi nuorella:
 - syyllisyyttä?
 - ongelmien huomaamista?
 - voimavaroja?
 - mahdollisuuksia?
 - hänen parhaiden puoliensa esiin tuomista?
- Millaiset kysymykset tuottavat toiselle oivalluksia?

Lähde: Ilona Rauhala, Keskustelun voima



HELPOT KYSYMYKSET ALKUUN: VIRITTÄYTYMINEN

- On helpompi puhua vaikeista asioista, kun on ensin sanonut jotain, ihan mitä tahansa
- Varmista nähdyksi ja kuulluksi tuleminen alkuun
- Hymyileminen (!)
- Turvallisuuden tunne tärkeää
- Mitä kuuluu?
- Millainen päivä on ollut?
- Millaisia fiiliksiä tänään?
- Oliko toi helppo tehtävä?
- Mikä on ollut kivaa/ tylsää/ kamalaa / hauskaa /etc.
- Miten leiripäivä on sujunut?
- Mitä tykkäätte ruoasta?

ÄMMÄT KAINALOON

M= m-alkuisia kysymyssanoja

M= monikossa

M= monipuolisesti

- Millaiset asiat saavat sinut ajattelemaan näin?
- Mitä voisit tehdä seuraavaksi?
- Millaisia vaihtoehtoja tähän on?
- Mitä toivoisit, että tapahtuisi?
- Miten voin auttaa?

- Lähde: Ilona Rauhala, Keskustelun voima

MIKSI-KYSYMYKSET OVAT ONGELMALLISIA

- Miksi –kysymykset ovat kuin painonnostossa maksiminosto
- Usein liian iso ja vaikea kysymys, vastaaminen vaatii paljon aikaa ja tilaa.
- Vaikuttaa herkästi toiseen syyllistävästi tai jumiuttavasti
- Voi saatella toisen puolustuskanalle
- Käytä miksi-kysymystä harkiten ja tietoisesti.



Lähde: Ilona Rauhala, Keskustelun voima

MIKSI-KYSYMYSTÄ VOI MUOKATA PEHMEÄMMÄKSI

- Miksi tämä asia on tärkeä → Mikä tekee tästä asiasta tärkeän juuri nyt?
- Miksi et osallistu x-tapahtumaan? → Mistä siinä on kyse, että et tule mukaan?

HYVIÄ K-ALKUISIA KYSYMYKSIÄ

Kuka sinua voisi tässä auttaa?

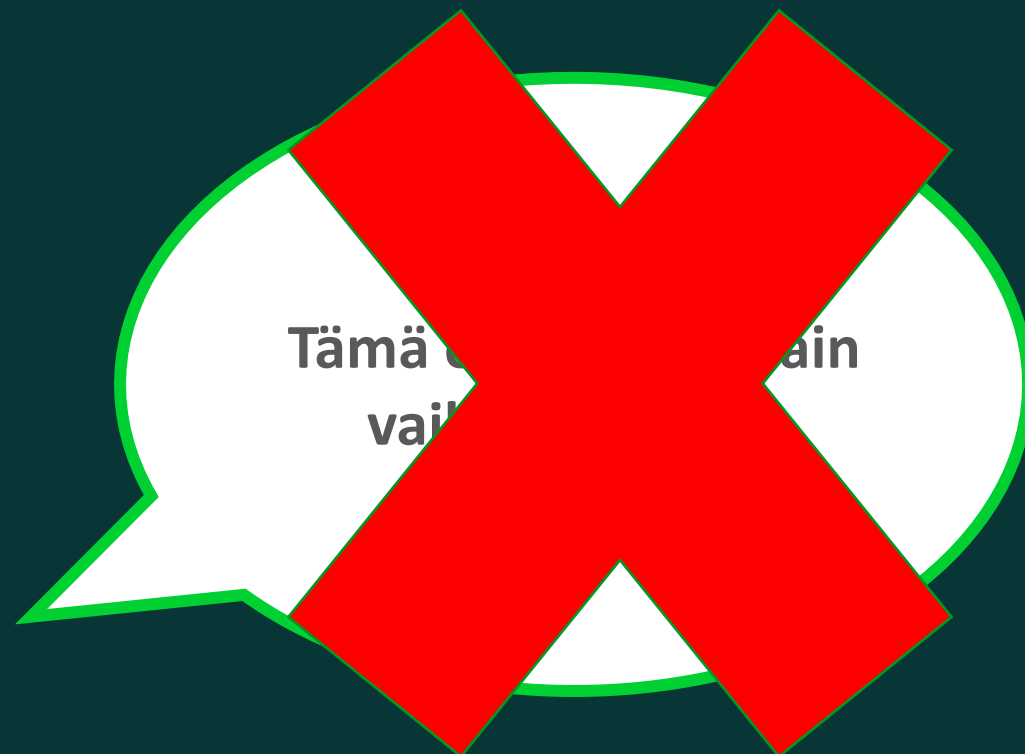
Kenen kanssa voisit miettiä tätä asiaa?

Kuinka tässä voisi edetä?

KÄYTÄ TOIVOA LUOVAA KIELTÄ

EI NÄIN:
Tämä on kyllä erittäin
vaikea ongelma
päästä eroon

KÄYTÄ TOIVOA LUOVAA KIELTÄ



O-ALKUISET KYSYMYKSET

Usein suljettuja kysymyksiä

- Oletko..
- Onko...
- ...kö? ...ko?
- Olisiko?

O-ALKUISET KYSYMYKSET ja itsetuhoisuus

Mielenterveyden ensiapu –kirjasta:

Mikäli sinun täytyy selvittää, onko henkilöllä aikomus tehdä itsemurha vai ovatko hänen ajatukset enemmän epämääräisiä, kuten ”mitä väliä on jatkaa elämää?” niin seuraavat kolme kysymystä ovat avuksi:

- 1. Oletko päättänyt, miten tapat itsesi?**
- 2. Oletko päättänyt, milloin sen tekisit?**
- 3. Oletko tehnyt valmisteluja aikeen toteuttamiseksi?**
4. Aktiivisesti itsetuhoista henkilöä ei tule jättää yksin.
5. On tärkeää auttaa itsetuhoista henkilöä ajattelemaan ihmisiä tai asioita, jotka ovat tukeneet häntä menneisyydessä ja ottaa selvää, ovatko nämä tukikontaktit vielä olemassa.
6. Älä syyllistä tai uhkaile itsetuhoista henkilöä.

Mielenterveyden ensiapu 2 –kirja

Itsetuhoisuudesta voi kysyä. Kysyminen ei lisää itsemurhan riskiä!

Itsemurhien ehkäisykeskus kouluttaa aiheesta. www.mieli.fi

HYVIEN KYSYMYSTEN KIRJA

- Vinkki: kokoa ”**Hyvien kysymysten kirja**” itsellesi työvälineeksi; mitkä kysymykset ovat auttaneet ja sopivat juuri sinun suuhusi?

- Ilona Rauhala; Keskustelun voima

PUHUMISEN TAIKAVOIMA

- Huolten ja ilojen jakaminen tärkeää
- Pelkkä puhuminen ystävän, läheisen tai kriisityöntekijän kanssa auttaa pahaan oloon
- Tarvitaan harjoittelua, tilaisuuksia ja kiinnostunut kuulija
- Ongelman sanominen ääneen auttaa jäsentämään ja hahmottamaan ja löytämään ratkaisuja
- Lohdulliset sanat ovat tarpeen
- Myötätunto ja empatia
- Sanojen supervoima; kannustaminen ja optimismi



**Nuori tarvitsee
vuorovaikutusta
yhtä paljon kuin
vauvaikäinen!**

OTA VASTAAN NUORTEN HUOLET; KUUNTELE

Sekasin-chatin kriisipalveluissa tulee usein esille se, **että nuoret eivät uskalla kertoa ongelmistaan**, koska haluavat suojella aikuisia.

- He pelkäävät aiheuttavansa stressiä ja harmia.
- Tee selväksi, että **kestät** heidän huolensa ja murheensa.
- Muista, että sinun ei tarvitse alkaa ratkoa ongelmia.
- Moni solmu aukeaa jo sillä, että joku on kiinnostunut ja vain kuuntelee.
- Keskusteleminen ja nuoresta kiinnostuminen avaa monia lukkoja ja auttaa eteenpäin.
- Kokeile tätä: ”Kuulostaa rankalta. Kerro lisää.”
- Joskus nuorten on helpointa kommunikoida tekstiviesteillä
- Älä ylireagoi tai ylihuolestu, **älä ”kilahda”**
- Muista myönteisyys ja optimismi.

Myönteisten tunteiden merkitys

- **Auttavat meitä näkemään mahdollisuuksia ja kokonaisuuksia, kun negatiiviset tunteet saavat meidät keskittymään yksityiskohtiin ja ongelmiin**
- **Jaettu hilpeys synnyttää luottamusta, yhteenkuuluvuutta ja yhteistyötä**
- **Myönteiset tunteet vahvistavat merkityksellisyyden kokemusta ja parantavat niin fyysistä kuin psyykkistä hyvinvointia**
- **Lisäävät voimavaroja, resilienssiä ja auttavat jaksamaan vaikeissa hetkissä ja selviytymään haasteista**
- **Myönteiset tunteet auttavat oppimaan, onnistumaan, muistamaan ja oivaltamaan**
- **Oppimista ei tapahdu kielteisen tunnetilan aikana!**
- **Myönteiset ajatukset ennen koetta – paremmat arvosanat**
- **Myönteiset tunteet aikaan saavat kukoistuksen ja ihmisyyden koko potentiaaliin kasvamisen**

Myönteiset tunteet; kasvonilmeet ja hymy

Hymy:

- herättää positiivisia tunteita
- Laskee pulssia
- Rauhoittaa hengitystä
- Rentouttaa elimistöä
- Mielihyvähormonit; (endorfiinit, oksitosiini) lisääntyvät kehossa
- Lisää koettua turvallisuuden tunnetta



Vahvuudet ja myönteinen palaute

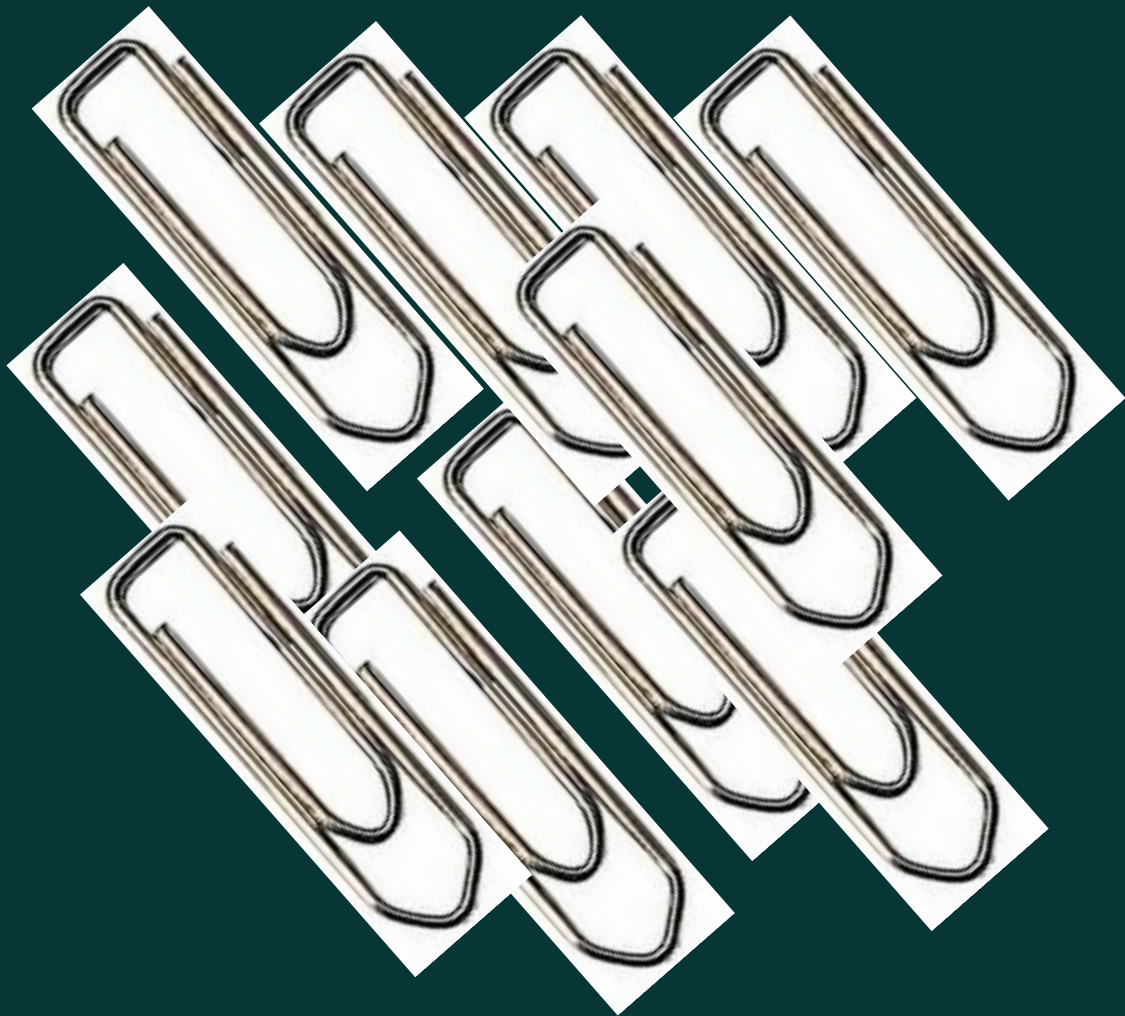


UUSI HARRASTUS: NUORTEN VAHVUUKSIEN JA MYÖNTEISTEN HUOMIOIDEN BONGAAMINEN JA ÄÄNEEN SANOITTAMINEN

Kehu sitä, mitä haluat vahvistaa!



Harjoitus vahvuuksien bongailuun



Laita **kymmenen** klemmariä vasempaan taskuun

Joka kerta, kun olet bongannut ja sanoittanut ääneen jonkun vahvuuden niin...

...siirrä klemmari oikeaan taskuun

Illalla kaikkien klemmareiden pitäisi olla oikeassa taskussa

**Miten kääntäisimme näkökulman
siihen, että huomaisimme nuorissa
kaiken sen vahvan, mikä heissä on!
Mikä nuorissa on parasta?**

**”Kiitokset kyselystä!
Ensimmäisen kerran
minulta kysytään, missä
lapseni on hyvä.”**

**WHAT IS STRONG WITH YOU
NOT WHAT IS WRONG WITH YOU**

ONNISTUMISTEN JA VAHVUUKSIEN HUOMAAMINEN



Mitä enemmän huomaat ja sanoitat nuorten onnistumisia ja vahvuuksia sitä paremmin saat heidät kukoistamaan.

Pienetkin kehut ovat merkittäviä.

Esimerkiksi:

”Tosi hyvällä asenteella hoidit nämä asiakkaat...”

Miten vaikuttaa nuoreen?

”siitä tulee tunne, että sä olet tärkeä ja sä osaat”

(19-v nuori)

MIELENTERVEYTTÄ VAHVISTAVAT LUONTEENVAHVUUDET

Lisää elämäntyytyväisyyttä:

- Toiveikkaus
- Innokkuus
- Kiitollisuus
- Uteliaisuus
- Rakkaus

Urheus, ystävällisyys, huumori → lisää elämäntyytyväisyyttä etenkin, jos kärsii fyysisistä sairauksista

Lähde: Positiivisen psykologian voima, 2023

<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>

”Toiveikkaus, ystävällisyys ja kiitollisuus ovat luonteenvahvuuksia, jotka on yhdistetty parempaan psykososiaaliseen hyvinvointiin (nuorilla) [30,31].

*Sen lisäksi, että **toivo ja kiitollisuus ovat** yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin, niiden on osoitettu olevan **suojaavia tekijöitä nuorten masennus- ja ahdistusoireita vastaan** useissa tutkimuksissa, joissa on käytetty sekä poikkileikkaus- että pitkittäistutkimusasetelmia.”*

Determinants of Positive Mental Health in Adolescents – A Cross-Sectional Study on Relationships between Positive Mental Health, Self-Esteem, Character Strengths and Social Inclusion

blob:<https://techscience.com/cfcf5f5b-abb8-4e74-bdeb-db860eb8f57b>

Kyllin hyvä rippileiri on riittävän hyvä

- Armollisuus itseämme kohtaan: kyllin hyvä on riittävän hyvä!
- Millaisia onnistumisia voimme huomata joka päivä?
- Millaisia onnistumisia nuoret huomaavat?
- Näkyvälle paikalle
- Onnistumisten muisteleminen vahvistaa mielenterveyttä



Mielenterveyttä vahvistavan kohtaamisen kuusi koota

K

K

K

K

K

K

Mielenterveyttä vahvistavan kohtaamisen kuusi koota

Kiinnostu

Kysy

Kuuntele

Kannusta

Kehu

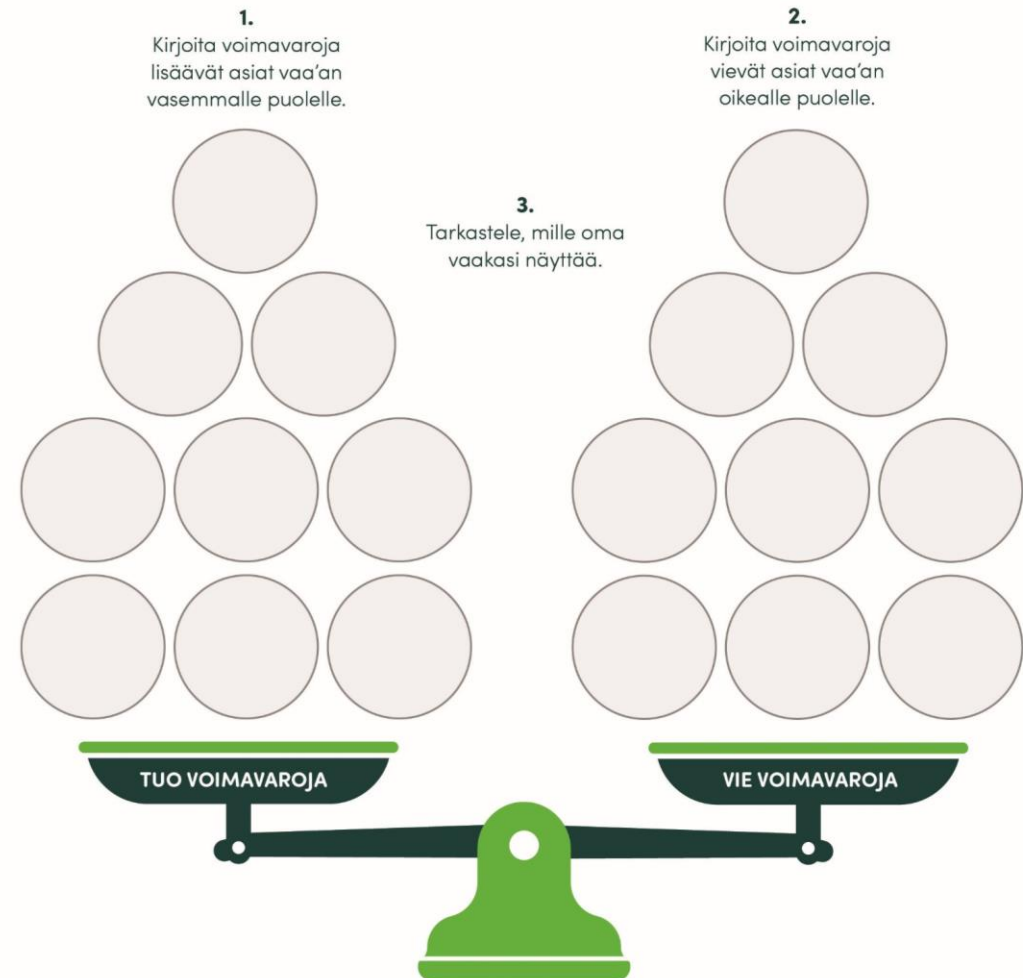
Kunnioita

Omat voimavarat

- Millaiset asiat päivässä vievät voimavarojasi?
- Millaiset asiat lisäävät voimavarojasi?
- Jos voimavaroja vieviä asioita on paljon enemmän kuin voimavaroja tuovia asioita, on hyvä pohtia, löytyisikö vielä jotain voimavaroja lisäävää vasempaan vaakakuppiin?
- Voisiko jonkun voimavaroja vievän asian ottaa vaakakupista kokonaan pois?

VOIMAVARAVAAKA

Millaiset asiat päivittäin tuovat sinulle voimavaroja ja jaksamista?
Entä mitkä asiat vievät voimavaroja? Onko sinun vaakasi tasapainossa?





Usko ihmiseen on uskoa ihmeeseen

Pekka Kejonen

Nuori mieli –koulutus (entinen nuoren mielen ensiapu)

www.mieli.fi

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/koulutukset/mielenterveyden-ensiapu-koulutukset/nuori-mieli-koulutus/>

Verkkokurssilla käsiteltävät teemat

- Lapsen tai nuoren arvostava kohtaaminen.
- Lasten ja nuorten mielenterveyden edistäminen arjessa.
- Ajankohtaiset lasten ja nuorten mielenterveyteen vaikuttavat ilmiöt.
- Toiminta tilanteessa, kun lapsen tai nuoren mielenterveys horjuu.
- Aikuisen omien voimavarojen merkitys lapsen tai nuoren mielenterveydelle.

Koulutuksen tavoitteet

- Koulutuksen käytyäsi osaat
- tukea lasten ja nuorten mielenterveyttä ja heidän yksilöllistä kehitystään
- kohdata lapset ja nuoret arvostavasti ja ilmaista heille välittämistä
- toimia avun saamiseksi lapselle tai nuorelle, jonka mielenterveys horjuu
- arvioida omien toimintatapojesi ja oman hyvinvointisi vaikutusta lasten ja nuorten mielenterveyteen.

Kiitos!

Elina Marjamäki

MIELI Suomen Mielenterveys ry

elina.marjamaki@mieli.fi

