



TURVAPAIKKA-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

*Youme*  
Mielenterveyden lähettäjä  
kotoutumisen voimavarana

# Valmennus 1

YOUME-lähettäjä  
mielen hyvinvoinnin  
edistäjänä

---

# Valmennuksen 1 teemat:

- Mikä on YOUME-lähettiläs?
- Vapaaehtoistyö ja ammattiapu
- Mentori vapaaehtoisen tukena
- Mielen ja kehon terveys
- Hyvän mielen terveyden tuntomerkit
- Mielen terveyteen liittyvän stigman vähentäminen

Mikä on YOUME -lähettäjä

# YOUME -mielen hyvinvoinnin lähettiläs

- YOUME-toiminnan ideana on tukea maahanmuuttajien kotoutumista kouluttamalla maahanmuuttajataustaisista henkilöistä vapaaehtoisia Mielen hyvinvoinnin lähettiläitä.
- YOUME-lähettiläs on vapaaehtoinen, joka toimii omassa lähipiirissään
- Toimintaan osallistuvat vapaaehtoiset käyvät läpi YOUME-valmennuksen
- Valmennuksesta lähettiläs saa tietoa ja työkaluja lähettiläänä toimimiseen.
- Valmennuksen jälkeen Mielen hyvinvoinnin lähettiläät jakavat tietoa mielen hyvinvoinnista omalla kielellään omassa lähipiirissään



TURVAPAIKKA-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

# YOUME- lähettiläs- toiminnan tavoitteena on:

- Lisätä maahanmuuttajien oikeaa tietoa mielenterveydestä, hyvinvoinnista ja omista vaikutusmahdollisuuksista
- Vähentää maahanmuuttajien mielenterveyteen liittyviä pelkoja
- Korjata mielenterveysasioihin liittyviä vääriä käsityksiä
- Vähentää maahanmuuttajien hoitoon hakeutumiseen liittyviä pelkoja
- Lisätä maahanmuuttajien oikea-aikaista hoitoon hakeutumista



TURVAPAIKKA-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

# YOUME - lähettilään tehtävät ja vastuut:

- Kertoa, miten mielenterveyteen voi itse vaikuttaa.
- Antaa ehdotuksia hyvinvoinnin tukemiseen, joita tuen tarvitsija voi ottaa tai olla ottamatta vastaan.
- Korjata mielenterveysteemaan liittyviä vääriä käsityksiä.
- Ohjata tarpeen mukaan ottamaan yhteyttä ammattilaiseen.
- Pitää päiväkirjaa käymistään mielenterveyteen tai hyvinvointiin liittyvistä keskusteluista.
- Osallistua mentorointiin ja huolehtia omasta jaksamisesta



TURVAPAIKKA-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

# Mielen hyvinvoinnin lähettilään työskentelytavat:

- **Arkista** juttelua tai luottamuksellista keskustelua hyvinvointiin liittyvistä aiheista esim. ystävän, tuttavan, perheenjäsenen tai sukulaisen kanssa
- Keskusteluja kahvikupin äärellä
- Kävelyillä käymistä
- Tukisuhteenomaista toimintaa
- Hyvinvointiin liittyvien pienten ryhmätilaisuuksien järjestämistä
- Puheluita tai viestittelyä

Jokainen valitsee itselleen sopivan tavan toimia.



# Vapaaehtoistyö ja ammattiapu



**TURVAPAikka-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella



# Mielen hyvinvoinnin lähettilään työ on vapaaehtoistyötä:

- Vapaaehtoistyö ei korvaa ammattiapua, ammattiapu ei korvaa vapaaehtoistyötä eli molempia tarvitaan.
- Tärkeintä on olla läsnä ”ihmisenä ihmiselle”, vapaaehtoinen ei ole psykologi tai muu mielenterveystyön ammattilainen
- Vapaaehtoisella on erilainen vastuu kuin ammattilaisella tai ystävällä
- Vapaaehtoisen palkkio on muuta kuin raha esim. palkitseva tunne siitä, että pääsee tekemään jotain tärkeältä
- Vapaaehtoisen on tärkeää huolehtia siitä, ettei itse väsy
- Vapaaehtoinen mielen hyvinvoinnin lähettiläs saa tukea työhönsä mentoroinnista



# Mentori vapaaehtoisen tukena



**TURVAPAIKKA-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

# Mentorointi

Mentorointi on YOUME-toiminnassa tapahtuvaa ohjausta, jolla pyritään tukemaan YOUME-lähettiläiden toimintaa ja jaksamista.

Mentoroinnin avulla pyritään lisäämään lähettilään tietoa mielen hyvinvoinnista ja sitä tukevista palveluista

Mentoroinnin aikana voi mentorilta kysyä neuvoja

**HUOM! Sekä Lähettiläellä että mentorilla on toiminnan aikana ja sen jälkeen vaitiolovelvollisuus**



TURVAPAIKKA-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

# Miksi mentorointeihin osallistuminen on tärkeää?

- Pääsee jakamaan kokemuksiaan, niitä ei tarvitse kantaa yksin
- Saa kertoa onnistumisista ja saa itselle voimaa
- Mentori seuraa vapaaehtoisen jaksamista
- Viimeinen vastuu on työntekijällä, ei vapaaehtoisella



**TURVAPAIKKA-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

# Mielen ja kehon terveys



**TURVAPAIKKA-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Keskustelkaa  
hetki  
pareittain tai  
ryhmässä:



TURVAPAIKKA-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella



*Mitä fyysinen terveys tarkoittaa teidän mielestänne?*

*Mitä on olla fyysisesti terve?*

*Mitä se ei ole?*



*Mitä sitten tarkoittaa mielenterveys?*

*Mitä on hyvä mielenterveys?*

*Mitä on huono mielenterveys?*

# Kehon terveys

- Fyysinen terveys
  - Keho toimii oikein
  - Tavallisista sairastumisista toipuu normaalissa ajassa (flunssat, vatsataudit...)
  - Ei sellaisia sairauksia, jotka vaikuttavat normaaliin elämään
- Hyväkin fyysinen terveys vaihtelee
  - Kehon terveyteen vaikuttavat bakteerit, virukset, ikääntyminen ja tapaturmat.
  - Keholla on omat puolustusmekanismit: esim. kuume ja refleksit
- Kehon terveyteen voi itse vaikuttaa: Ravinto, liikunta, uni.



TURVAPAikka-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

# Mielenterveys WHO:n määrittelemänä:

”Hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan.” – WHO, 2013



**TURVAPAIKKA-  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella



# Pohdintatehtävä

Moni yhdistää sanan *mielenterveys* heti mielenterveyden ongelmiin tai sairauksiin ja pitää sitä huonona asiana.

*Mitä sanaa teidän äidinkielellänne käytetään, kun puhutaan mielenterveydestä?*

*Onko se sana teidän mielestänne positiivinen vai negatiivinen?*

*Mitä merkityksiä sillä sanalla on?*

*Mistä se johtuu, että sillä on ikävä sävy?*



TURVAPAIKKA-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

# Mielenterveys

- Myös mielenterveys vaihtelee
  - Siihen vaikuttavat esim. muutokset ja vaikeat elämäntilanteet, stressi ja järkyttävät tapahtumat
  - On normaalia, että mieliala on välillä matalampi, välillä korkeampi.
- Mielenterveyteen vaikuttavat monet tekijät
  - henkilöhistoria ja kokemukset
  - elämäntavat
  - sosiaaliset suhteet
- Mielenterveydelle on hyväksi sopiva arjen rytmi, liikunta, monipuolinen ravinto, ihmissuhteet ja mielekäs tekeminen.



TURVAPAIKKA-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

# Mitä mielenterveys on?

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



**TURVAPAIKKA-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

# Hyvän mielenterveyden tuntomerkit



**TURVAPAIKKA-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

Hyvän  
mielenterveyden  
tuntomerkkejä  
ovat  
esimerkiksi:

- Kyky ihmissuhteisiin ja kyky välittää toisista
- Kyky ja halu olla toisen seurassa ja puhua toiselle
- Kyky puolustaa itseään ja selvittää vaikeuksiaan
- Kyky hallita ahdistusta ja sietää menetyksiä
- Kyky sopeutua muutoksiin
- Kyky olla luova, eli tehdä jotain uutta
- Kyky työhön, opiskeluun tai muuhun mielekkääseen toimintaan osallistumiseen
- Todellisuudentaju: kyky erottaa oma ajatusmaailma ulkoisesta todellisuudesta
- Hyvä käsitys omasta itsestä, siitä mitä sinä olet



# Mielenterveyttä edistetään usealla eri tasolla:

## 1. Yksilötasolla

- tukemalla esimerkiksi ihmisen omia selviytymiskeinoja ja vahvistamalla toimijuutta.

## 2. Yhteisötasolla

- vahvistamalla sosiaalista tukea ja osallisuutta sekä lisäämällä lähiympäristöjen viihtyisyyttä ja turvallisuutta.

## 3. Rakenteiden tasolla

- esimerkiksi turvaamalla taloudellinen toimeentulo ja tekemällä yhteiskunnallisia päätöksiä, jotka vähentävät syrjintää ja epätasa-arvoa.

(THL, 2019)



# Mielenterveyttä edistetään yksilötasolla:

- Antamalla tietoa mielenterveydestä ja terveydestä
- Tukemalla terveellisiä elämäntapoja (uni, ruoka ja liikunta)
- Vähentämällä stressiä, lisäämällä keinoja sietää stressiä
- Tukemalla ihmisen omia selviytymiskeinoja ja toimijuutta
- Lisäämällä sosiaalista tukea

Näillä keinoilla myös YOUME-lähettiläät tukevat lähipiirinsä mielenterveyttä



# Kehon ja mielen yhteys

- Keho ja mieli ovat kiinteästi yhteydessä toisiinsa ja vaikuttavat toisiinsa.
- Aina kun ihmisellä on jokin tunne, jotain tapahtuu myös kehossa.
- Voi olla vaikea erottaa, mikä tuntemus on kehossa ja mikä mielessä
- Kehon ja mielen välisen yhteyden tunnistaminen on tärkeää, koska sen avulla voi vaikuttaa omaan hyvinvointiin.



TURVAPAIKKA-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella



# Kotitaustan vaikutus mielenterveyteen:

- Mielenterveyteen vaikuttavat monet asiat, joihin ihminen ei itse voi vaikuttaa.
- Jotkin tekijät suojaavat, eli tukevat mielenterveyttä ja toiset voivat heikentää sitä.
- Nämä asiat vaikuttavat koko elämän aikana
  - Vanhempien kasvatustyyli ja asenteet
  - Materiaaliset olosuhteet (tulot/raha, ravinto, asuminen ja työ)
  - Työttömyys tai 'huono' työllisyys tai köyhyys työssä
  - Vanhempien yleisterveys ja mielenterveys
  - Äitiyden tukeminen ja sosiaalinen tuki
  - Koulutuksen mahdollisuudet (kielitaito, luku- ja kirjoitustaito)

Terveysteen ja mielenterveyteen vaikuttavat monet tekijät, joihin ihminen ei voi itse vaikuttaa. Kaikilla ihmisillä ei ole tasavertaisia lähtökohtia hyvään terveyteen.

(Poverty and mental health, 2016)



# Heikentyneen mielenterveyden merkkejä ovat esimerkiksi:

- Pitkään jatkunut huono olo
- Univaikeudet; nukahtamisen vaikeus, heräily tai painajaiset
- Keskittymisvaikeudet, muistivaikeudet ja vaikeus oppia uutta
- Se, että ei halua ajatella menneitä vaikeita kokemuksia, vaan yrittää työntää ne pois ajatuksista
- Vaikeus rentoutua tai rauhoittua, koska keho on koko ajan aktiivinen
- Erilaiset fyysiset kivut ja säryt, joille ei löydy selkeää syytä
- Väsymys ja ärtyneisyys
- Muista ihmisistä eristäytyminen
- Turvallisuuden tunteen heikkeneminen



# Huono psykykinen vointi

- Kun ihminen voi huonosti hänen havaintokykynsä on vinoutunut:
  - Masentunut näkee enemmän negatiivisia asioita
  - Traumatisoitunut näkee enemmän uhkaavia asioita
  - Vihainen näkee enemmän epäoikeudenmukaisuuksia
  - Uupunut näkee lisää kuormittavia asioita



**TURVAPAIKKA-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

# Mielenterveysongelmat

- Mielenterveysongelmat voivat näkyä erilaisina oireina eri ihmisillä
- ”Mielenterveyden häiriöt” = psyykkisiä oireita, joihin liittyy kärsimystä tai haittaa:
  - Masennus eli depressio
  - Ahdistus
  - Syömishäiriöt
  - Psykoosi
- Normaalit tunnereaktiot eivät ole häiriöitä



TURVAPAIKKA-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

Mielenterveyde  
stä löytyy  
luotettavaa  
tietoa  
seuraavien  
sivujen kautta:

- [www.mielenterveysseurat.fi/turku/serene/](http://www.mielenterveysseurat.fi/turku/serene/)
- [www.mielenterveystalo.fi/](http://www.mielenterveystalo.fi/)
- [www.terveysportti.fi/terveysportti/koti](http://www.terveysportti.fi/terveysportti/koti)



# Mielenterveyteen liittyvän stigman vähentäminen



**TURVAPAikka-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO**

Euroopan unionin tuella

# Stigma

- "Hullu" on vanha nimitys ihmiselle, jonka käytös poikkeaa muista ihmisistä.
- "*Hulluus*" merkitsee eri asiaa eri aikana ja eri kulttuureissa
  - mikä on "hullua" käytöstä, millainen ihminen on "hullu" jne.
- "Hullua" ja mieleltään "sairasta" tarkoittavat sanat ovat yleensä kulttuurista riippumatta halventavia ja häpeää aiheuttavia.
- Mielen ongelmat ovat pelottava asia jokaisessa kulttuurissa.
- Länsimaisen käsityksen mukaan kuitenkin melkein kaikesta voi parantua.



TURVAPAIKKA-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella

# Stigma

- Väärä tieto, pelko ja häpeä pahentavat ihmisen tilannetta ja tekevät avun saamisesta vaikeaa.
- Mielen terveyden haasteet ja ongelmat ovat *todellisia, yleisiä ja hoidettavissa*.
- Mielen terveyden ongelmat *eivät* ole ihmisen oma ”syy” tai tee hänestä huonoa tai heikkoa.
- YOUME-lähettiläiden yksi tärkeä tehtävä on vähentää mielen terveyteen liittyvää stigmaa ottamalla asioita puheeksi ja keskustelemalla avoimesti sekä vähentämällä pelkoja mielen terveyteen liittyen.



TURVAPAIKKA-,  
MAAHANMUUTTO- JA  
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella